

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z merupakan generasi yang saat ini memiliki populasi paling banyak di Indonesia berdasarkan data hasil Sensus Penduduk 2020 oleh Badan Pusat Statistik, sehingga keberadaannya menjadi penting untuk dikaji dalam konteks transisi menuju dunia kerja. Dalam penelitian Hanifah dan Wardono (2020), Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang lahir pada tahun 1995 hingga 2010, sehingga pada masa sekarang kelompok ini berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda dan mulai memasuki usia produktif untuk bekerja. Dominasi jumlah Generasi Z juga menjadikan mereka sebagai kelompok yang semakin besar proporsinya dalam angkatan kerja, baik di Indonesia maupun secara global, sehingga kesiapan dan penyesuaian mereka terhadap dunia kerja menjadi isu yang relevan untuk diteliti (Aini & Turangan, 2025; Schroth, 2019).

Sebagai generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, internet, dan media sosial, Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi ini dikenal akrab dengan teknologi, terbiasa dengan konektivitas cepat, cenderung menghargai fleksibilitas, keseimbangan hidup-kerja, serta pekerjaan yang dirasakan bermakna, namun pada saat yang sama juga lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, evaluasi sosial, dan ketidakjelasan situasi kerja (Nugroho *et al.*, 2025; Callista *et al.*, 2026). Karakteristik tersebut membuat proses transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja menjadi fase yang tidak selalu mudah bagi Generasi Z, terutama ketika mereka harus menghadapi lingkungan baru yang lebih formal, kompetitif, dan menuntut penyesuaian perilaku yang berbeda dari konteks sekolah atau kampus (Blokker *et al.*, 2023; Callista *et al.*, 2026).

Salah satu bentuk transisi nyata yang banyak dijalani Generasi Z menuju dunia kerja adalah program magang. Magang merupakan sarana penting bagi

individu untuk menerapkan pengetahuan akademik ke dalam konteks kerja yang nyata sekaligus mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan dalam dunia profesional (Aksa *et al.*, 2025). Melalui magang, individu tidak hanya memperoleh pengalaman teknis, tetapi juga belajar menghadapi ritme kerja, membangun relasi profesional, memahami tuntutan organisasi, dan menyesuaikan diri dengan budaya kerja yang sebelumnya belum pernah dialami secara langsung (Aini & Turangan, 2025; Shtembari & Elgün, 2023). Hal ini menjelaskan mengapa program magang menjadi salah satu jalur yang banyak dipilih oleh Generasi Z sebagai tahap awal memasuki dunia kerja.

Pentingnya konteks magang pada Generasi Z juga diperkuat oleh semakin luasnya peluang magang yang tersedia. Menurut informasi yang dimuat oleh Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia melalui laman resminya, hingga akhir tahun 2025 tersedia 100.000 lowongan magang dalam Program Magang Nasional Maganghub. Selain itu, banyak perusahaan juga menyelenggarakan program magang secara mandiri, yang menunjukkan bahwa aktivitas pemagangan telah menjadi bagian penting dari pengalaman transisi kerja bagi Generasi Z. Tidak hanya mahasiswa, program magang juga dijalani oleh siswa SMK sebagai bagian dari pendidikan vokasional serta oleh *fresh graduate* yang sedang membangun pengalaman awal kerja, sehingga konteks magang tidak terbatas pada mahasiswa saja (Aini & Turangan, 2025; Shtembari & Elgün, 2023).

Walaupun demikian, penelitian ini tetap memberi perhatian yang lebih besar pada konteks mahasiswa karena sebagian besar kajian sebelumnya memang banyak menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Namun, pembatasan hanya pada mahasiswa berisiko mempersempit pemahaman mengenai fenomena *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani *school-to-work transition*. Padahal, transisi ini tidak hanya dialami mahasiswa, tetapi juga siswa SMK dan lulusan baru yang menghadapi tuntutan adaptasi serupa saat pertama kali memasuki lingkungan kerja (Aini & Turangan, 2025; Blokker *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penggunaan subjek Generasi Z yang sedang menjalani magang memungkinkan penelitian ini menangkap fenomena yang lebih luas, tanpa sepenuhnya melepaskan relevansinya terhadap kelompok mahasiswa.

Program magang yang seharusnya menjadi sarana pengembangan diri ternyata tidak selalu berlangsung sebagai pengalaman yang positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa magang dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi individu. Widyachandra *et al.* (2023) menemukan bahwa dari 100 responden yang sedang menjalani magang, sebanyak 71% mengalami stres pada tingkat sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Patil *et al.* (2025), yang menunjukkan bahwa 60% mahasiswa yang sedang menjalani *internship* memiliki *very high perceived stress* berdasarkan skor *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). Dengan demikian, pengalaman magang dapat dipersepsikan sebagai situasi yang menekan dan memicu stres, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan adaptasi individu.

Menurut Cohen *et al.* (1983), *perceived stress* adalah persepsi subjektif individu mengenai sejauh mana situasi dalam hidupnya dipandang sebagai sesuatu yang menimbulkan stres. Dalam konteks magang, *perceived stress* muncul ketika individu menilai tuntutan kerja, adaptasi lingkungan baru, manajemen waktu, dan ekspektasi dari atasan atau mentor sebagai beban yang sulit dikendalikan (Lubis & Komalasari, 2024). Dengan kata lain, yang menentukan tingkat stres tidak hanya situasi objektif selama magang, tetapi juga bagaimana individu menilai dan memaknai pengalaman tersebut secara subjektif (Cohen *et al.*, 1983).

Fenomena ini menjadi semakin relevan jika dikaitkan dengan karakteristik Generasi Z. Generasi Z cenderung menghargai fleksibilitas, keterbukaan komunikasi, dan lingkungan yang suportif, sementara dunia kerja terutama dalam konteks awal magang sering kali menuntut penyesuaian pada aturan, struktur, evaluasi, dan target kerja yang tidak selalu sesuai dengan preferensi tersebut (Nugroho *et al.*, 2025; Schroth, 2019). Selain itu, Generasi Z juga dikenal lebih peka terhadap tekanan, ketidakjelasan peran, pemantauan kinerja, dan tuntutan perkembangan diri yang cepat, sehingga masa awal magang dapat dirasakan sebagai fase yang penuh tantangan psikologis (Callista *et al.*, 2026). Peralihan dari identitas sebagai pelajar ke peran sebagai individu yang harus bersikap profesional di tempat magang inilah yang berpotensi memunculkan stres, terutama ketika pengalaman tersebut dijalani untuk pertama kali.

Fokus pada magang pertama kali dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan teoritis bahwa pengalaman pertama memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dari pengalaman berikutnya. Bandura (1977) menjelaskan bahwa *performance accomplishments* atau pengalaman keberhasilan langsung merupakan sumber efikasi diri yang paling kuat. Pada pengalaman pertama, individu belum memiliki dasar pengalaman keberhasilan yang cukup kuat untuk menjadi pijakan dalam menilai kemampuannya. Akibatnya, tuntutan baru yang dihadapi pada magang pertama kali lebih mudah dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan. Sebaliknya, ketika individu telah memiliki pengalaman keberhasilan yang berulang, efikasi dirinya menjadi lebih kuat dan dampak kegagalan cenderung menurun, bahkan dapat meningkatkan ketahanan dalam menghadapi hambatan (Bandura, 1977). Dengan demikian, magang pertama kali memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan magang kedua atau berikutnya karena individu belum memiliki pengalaman penguasaan diri yang cukup untuk menopang keyakinan akan kemampuannya.

Temuan lapangan juga mendukung asumsi tersebut. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan survei awal terhadap 10 Generasi Z yang sedang menjalani magang untuk pertama kali di wilayah Jabodetabek. Survei tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman magang pertama responden, meliputi frekuensi munculnya tekanan selama menjalani magang, persepsi terhadap perbedaan tuntutan antara dunia akademik dan dunia kerja, perasaan kewalahan selama proses transisi tersebut, ketersediaan dukungan dari teman ketika menghadapi kesulitan, hingga faktor-faktor yang paling dirasakan sebagai sumber stres selama menjalani magang pertama. Berdasarkan hasil survei, diperoleh bahwa 8 dari 10 responden mengaku merasa tertekan selama menjalani magang pertama. Dari 8 responden tersebut, sebanyak 7 responden menyatakan sering merasa tertekan, sedangkan 1 responden menyatakan selalu merasa tertekan selama menjalani magang. Responden juga menyampaikan bahwa sumber tekanan yang mereka rasakan antara lain perjalanan menuju tempat magang yang melelahkan, kesulitan mengatur waktu antara perkuliahan dan tanggung jawab magang, tekanan dari atasan atau mentor, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang baru. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa

pengalaman magang pertama merupakan fase transisi yang berpotensi memunculkan *perceived stress* pada Generasi Z.

Penelitian ini juga secara khusus mengambil konteks Jabodetabek. Wilayah Jabodetabek merupakan salah satu kawasan strategis nasional dengan pertumbuhan ekonomi yang tinggi dan menjadi pusat aktivitas pendidikan, bisnis, serta industri, sehingga menyediakan peluang magang yang besar bagi Generasi Z (Putri, 2023). Namun, tingginya aktivitas ekonomi di wilayah ini juga beriringan dengan lingkungan kerja yang kompleks, mobilitas yang padat, persaingan tinggi, serta ritme kerja yang cepat, yang berpotensi meningkatkan tuntutan adaptasi bagi peserta magang. Dalam konteks tersebut, pengalaman magang pertama di Jabodetabek dapat menjadi lebih menekan dibandingkan wilayah dengan ritme kerja yang tidak seintensif kawasan metropolitan. Oleh karena itu, Jabodetabek menjadi konteks yang relevan untuk memahami bagaimana Generasi Z memersepsikan stres selama masa magang.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa sumber stres pada mahasiswa yang sedang magang meliputi beban kerja, tuntutan manajemen waktu, serta komunikasi dengan rekan kerja (Lubis & Komalasari, 2024). Temuan lain menunjukkan bahwa selama *internship*, Generasi Z juga menghadapi kesenjangan antara kesiapan akademik dan tuntutan praktis dunia kerja, termasuk kurangnya pengalaman langsung, tuntutan kemampuan sosial, serta kebutuhan untuk cepat memahami ekspektasi profesional (Shtembari & Elgün, 2023). Kombinasi antara tuntutan kerja, proses adaptasi, dan keterbatasan pengalaman ini menjadikan magang sebagai fase yang rawan menimbulkan *perceived stress*.

Salah satu faktor eksternal yang diperkirakan berperan dalam menurunkan *perceived stress* adalah dukungan sosial teman sebaya. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *stress buffer*, yaitu melindungi individu dari dampak negatif situasi yang menimbulkan stres. Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi penting karena relasi ini dibangun atas dasar kedekatan usia, kesamaan pengalaman perkembangan, serta pemahaman yang relatif setara mengenai tantangan yang sedang dihadapi. Bagi Generasi Z, teman bukan sekadar relasi sosial biasa, tetapi juga dipandang sebagai *safe space* untuk berekspresi, berbagi pengalaman emosional, dan saling memberi validasi

(Annisa & Kurniadi, 2025). Kedekatan emosional seperti ini dapat membuat teman menjadi sumber dukungan yang terasa lebih mudah diakses dan lebih relevan dalam menghadapi tekanan selama magang.

Alasan mengapa penelitian ini lebih menekankan dukungan sosial teman dibanding dukungan keluarga adalah karena konteks stres yang dikaji sangat berkaitan dengan pengalaman transisi awal ke lingkungan kerja. Teman, khususnya yang sedang atau pernah mengalami magang, cenderung memiliki pengalaman yang lebih serupa terkait adaptasi terhadap ritme kerja, tekanan mentor, tugas magang, hingga pengaturan waktu antara kuliah dan kerja. Oleh sebab itu, teman dapat memberikan bentuk dukungan yang lebih kontekstual, baik berupa empati, berbagi strategi *coping*, maupun validasi emosional atas pengalaman yang dihadapi (Malecki & Demaray, 2003; Annisa & Kurniadi, 2025). Dalam konteks ini, peran teman menjadi sangat penting karena Generasi Z juga dikenal sangat mengandalkan relasi pertemanan sebagai sumber rasa aman dan tempat untuk memproses tekanan psikologis yang mereka alami.

Penelitian terdahulu mendukung asumsi tersebut. Rahmah *et al.* (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dimilikinya. Temuan ini selaras dengan pandangan bahwa dukungan dari teman yang memahami situasi serupa dapat membantu individu merasa lebih dipahami, tidak sendirian, dan lebih mampu menghadapi tekanan.

Selain faktor eksternal, *perceived stress* juga dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah efikasi diri. Bandura (1977) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks magang, efikasi diri menjadi penting karena keyakinan individu terhadap kemampuannya akan menentukan bagaimana ia menilai tuntutan magang, apakah sebagai tantangan yang masih dapat diatasi atau sebagai situasi yang menekan. Ketika individu merasa mampu menyelesaikan tugas, beradaptasi, dan mengatasi hambatan, maka tuntutan yang dihadapi cenderung dipersepsi lebih ringan, sehingga *perceived stress* menjadi lebih rendah.

Secara teoritis, efikasi diri dapat menurunkan *perceived stress* karena individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan lebih besar bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi, menyelesaikan tugas, dan menghadapi hambatan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah memandang situasi sebagai ancaman yang melebihi sumber daya dirinya (Bandura, 1977). Dalam penelitian tentang kesiapan kerja Generasi Z, *self-efficacy* juga ditemukan berperan penting dalam membentuk keyakinan diri terhadap kemampuan menghadapi tuntutan dunia kerja awal (Lintang et al., 2024). Hal ini mendukung asumsi bahwa efikasi diri merupakan faktor internal yang relevan untuk dipertimbangkan dalam menjelaskan *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang.

Pengaruh efikasi diri terhadap stres juga didukung oleh hasil penelitian Maharani dan Wati (2021), yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap stres. Artinya, semakin tinggi efikasi diri individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada guru, arah hubungan ini relevan secara konseptual dalam konteks Generasi Z yang sedang magang, karena sama-sama menempatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai faktor protektif terhadap pengalaman stres.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan atau pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres. Djahati *et al.* (2024) menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik. Putri (2022) juga menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 16%. Fadhillah (2022) menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa. Temuan-temuan tersebut menguatkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri merupakan dua faktor penting yang berkaitan dengan stres. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada stres akademik, bukan *perceived stress* dalam konteks magang.

Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk meneliti secara lebih spesifik pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang, khususnya magang pertama kali di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini penting untuk melengkapi kajian

sebelumnya karena memusatkan perhatian pada fase transisi *school-to-work* yang krusial, pada kelompok Generasi Z yang karakteristik psikologis dan sosialnya berbeda dari generasi sebelumnya, serta pada konteks pengalaman kerja awal yang belum banyak diteliti secara spesifik. Jika faktor-faktor yang memengaruhi *perceived stress* ini dapat dipahami dengan lebih baik, maka pihak kampus, perusahaan, dan individu yang menjalani magang akan lebih mudah menyusun strategi pendampingan, dukungan, dan penguatan psikologis yang tepat. Sebaliknya, tanpa pemahaman tersebut, *perceived stress* yang muncul berpotensi mengganggu kualitas pengalaman magang, kesiapan kerja, dan penyesuaian Generasi Z terhadap dunia kerja di masa depan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Generasi Z yang sedang menjalani magang pertama kali berpotensi mengalami *perceived stress* akibat berbagai tuntutan selama pelaksanaan magang, seperti proses adaptasi terhadap lingkungan kerja, pengaturan waktu, serta tekanan pekerjaan yang dihadapi.
2. Dukungan sosial teman merupakan salah satu faktor eksternal yang diduga berperan dalam *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang, mengingat teman menjadi sumber dukungan yang memiliki pengalaman yang relatif serupa.
3. Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang, karena keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara individu menghadapi tuntutan dan tantangan selama magang.
4. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang, sehingga hubungan antarvariabel tersebut perlu diteliti lebih lanjut.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada Generasi Z kelahiran tahun 1995 hingga 2010 yang sedang menjalani program magang pertama kalinya. Penelitian yang dilakukan memiliki fokus dalam menguji pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri terhadap *perceived stress*. Dukungan sosial dalam penelitian ini dibatasi dalam konteks dukungan sosial teman saja.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang?
2. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri secara simultan terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri secara simultan terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang.
3. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan referensi baru mengenai pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri terhadap *perceived stress*, khususnya pada Generasi Z yang sedang menjalani magang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para Generasi Z yang sedang menjalani magang betapa pentingnya dukungan teman dan efikasi diri dalam membantu seorang individu untuk menangani *perceived stress* yang dimiliki ketika menjalani magang.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian pada topik dukungan sosial teman, efikasi diri, dan *perceived stress* dalam konteks transisi dunia kerja bagi para Generasi Z.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masyarakat umum pemahaman dalam mengelola *perceived stress* dengan melibatkan aspek dukungan sosial dan meningkatkan kualitas efikasi diri setiap individu.