

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Magang merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pengalaman kerja secara langsung di dunia profesional. Menurut Sonhadji (2012 dalam Wijaya, 2019), magang adalah program yang bertujuan untuk mempersiapkan calon tenaga kerja melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas kerja di bawah bimbingan tenaga profesional dalam periode tertentu. Melalui program ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan praktis yang sulit diperoleh di ruang perkuliahan, namun juga mengembangkan keterampilan dan sikap kerja yang dibutuhkan di dunia profesional (Majid, 2024). Dengan demikian, magang menjadi salah satu sarana yang berperan penting dalam mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

Pentingnya pengalaman kerja selama masa perkuliahan juga didukung oleh pemerintah melalui penyelenggaraan program magang sebagai bagian dari proses pembelajaran di perguruan tinggi. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di luar program studi, salah satunya melalui program magang atau praktik kerja. Program tersebut bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa melalui pengalaman belajar yang aplikatif serta memberikan gambaran untuk mengenal lingkungan kerja profesional sebelum lulus dari perguruan tinggi (Chandhika & Saraswati, 2019).

Dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mengikuti program Magang Berdampak. Sebagian mahasiswa memilih menjalani magang mandiri, yaitu program magang yang diperoleh melalui inisiatif mahasiswa di luar skema resmi yang diselenggarakan oleh kampus, sebagai upaya untuk meningkatkan

kualitas *curriculum vitae* (CV) dan kesiapan mental untuk menghadapi dunia kerja profesional (Rahayuningsih dkk., 2026). Pilihan tersebut didorong oleh tingginya nilai pengalaman magang di mata perusahaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeong dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa pengalaman magang menjadi salah satu faktor yang dipertimbangkan perusahaan dalam proses rekrutmen lulusan baru (*fresh graduate*), dengan 68,8% dari 208 organisasi di Singapura menggunakannya sebagai kriteria seleksi. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk memperoleh pengalaman profesional sedini mungkin melalui magang, meskipun harus dijalankan bersamaan dengan perkuliahan reguler.

Berbeda dengan program Magang Berdampak yang telah terintegrasi dengan sistem pembelajaran dan dapat dikonversi menjadi satuan kredit semester (SKS), magang mandiri umumnya dilakukan di luar program kampus sehingga tidak seluruh aktivitas magang dapat menggantikan beban akademik mahasiswa (Wijaya, 2019). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa tetap harus mengikuti perkuliahan reguler, menyelesaikan tugas akademik, menghadiri ujian, serta memenuhi berbagai kewajiban akademik lainnya di samping menjalankan kewajibannya di tempat magang. Tuntutan tersebut membuat mahasiswa perlu membagi waktu, energi, dan perhatian secara efektif agar kegiatan perkuliahan dan magang mandiri dapat berjalan dengan baik.

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam *preliminary study* atau studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang menjalani magang mandiri. Salah satu informan (DAA) mengungkapkan bahwa tuntutan magang seringkali menyita waktu istirahat sehingga memicu kelelahan mental dan tekanan emosional. Informan juga mengaku bahwa dirinya sering merasa kehilangan kontrol dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang ditandai dengan munculnya reaksi emosional negatif seperti mudah menangis, kelelahan emosional, serta perasaan tertekan akibat kesulitan menjalankan dua peran secara bersamaan. Selain itu, informan lain (AAG) juga mengaku sering merasa “kosong” dan mengalami kecemasan berlebih ketika memikirkan tugas magang yang belum terselesaikan di tengah

tuntutan tugas kuliah yang terus bertambah. Kedua informan menyatakan bahwa kondisi tersebut membuat mereka merasa kesulitan untuk fokus dan menjalankan tanggung jawabnya secara optimal.

Studi pendahuluan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani magang mandiri menghadapi berbagai tekanan akibat harus memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya konflik antar peran sebagai mahasiswa dan peserta magang atau yang biasa dikenal sebagai *work-study conflict*. *Work-study conflict* adalah konflik peran yang muncul ketika tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik saling bertentangan sehingga pelaksanaan salah satu peran menghambat pelaksanaan peran lainnya (Markel & Frone, 1998 dalam Karnia et al., 2025). Konflik tersebut terjadi karena keterbatasan waktu, beban kerja yang tinggi, serta kurangnya bimbingan yang memadai dalam pelaksanaan magang (Anderson et al., 2023; Setiawan et al., 2023 dalam Vercelli et al., 2024).

Tekanan yang muncul akibat *work-study conflict* tidak hanya memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menjalankan kedua perannya, namun juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Lingard (2007 dalam Kastaman & Coralia, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur pekerjaan dan perkuliahan cenderung mengalami stres. Pada dasarnya, stres tidak selalu memberikan dampak negatif. Stres dapat berupa *eustress*, yaitu respons yang bersifat positif ketika tuntutan dipandang sebagai tantangan yang masih dapat diatasi, maupun *distress*, yaitu respons negatif yang muncul ketika tuntutan dipandang sebagai ancaman dan berada di luar kemampuan individu untuk mengendalikannya (Nursadrina dkk., 2025). Apabila kondisi *distress* tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kesejahteraan psikologis individu dapat terganggu dan meningkatkan risiko munculnya *psychological distress* (Nursadrina dkk., 2025).

Menurut Mirowsky dan Ross (dalam Maharani, 2021), *psychological distress* adalah pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan sebagai respons terhadap tekanan yang dihadapi. Tekanan ini muncul ketika individu berada dalam situasi yang dirasa melebihi kapasitasnya dalam menghadapi tuntutan yang ada (Palmer, 2007 dalam Dharma, Yuliadi & Setyowati, 2020). Mirowsky dan Ross (1989 dalam Maharani, 2021) menjelaskan bahwa depresi ditandai dengan perasaan sedih, kesepian, putus asa, merasa tidak berharga, sulit tidur, serta tidak mampu memulai suatu aktivitas. Sedangkan, kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan ketakutan. Gejala-gejala tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu serta memengaruhi kemampuannya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri, berbagai gejala tersebut berpotensi muncul sebagai respons terhadap tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Tingginya risiko *psychological distress* pada mahasiswa juga didukung oleh berbagai temuan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Utama (Utama (2010, dalam Maharani, 2021) menunjukkan bahwa sebanyak 39% mahasiswa di Universitas Indonesia memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dkk. (dalam Safira dkk., 2024) menemukan bahwa 51,9% mahasiswa tingkat akhir mengalami *psychological distress* yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *psychological distress* merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa.

Meskipun mahasiswa yang menjalani magang mandiri menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang relatif serupa, tingkat *psychological distress* yang dialami setiap individu tidak selalu sama. Sebagian mahasiswa mampu tetap menjalankan kedua peran dengan baik, sedangkan sebagian lainnya lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984 dalam Kristensen dkk., 2023) yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki tingkat kerentanan, sensitivitas,

serta cara memahami dan merespons stressor yang berbeda-beda. Dengan kata lain, tuntutan yang sama belum tentu akan menimbulkan dampak psikologis yang sama juga pada setiap mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membedakan respons individu terhadap berbagai tuntutan adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya (*self-efficacy*). Individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan cenderung lebih percaya diri dalam mengatasi berbagai kesulitan dibandingkan individu yang meragukan kemampuannya. Hal ini didukung oleh penelitian Renwarin, Saija, dan Huwae (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat membantu mahasiswa untuk mengendalikan stres ketika menghadapi tuntutan yang muncul. Lebih lanjut, Bandura (1997, dalam Kritensen dkk., 2023) juga mengemukakan bahwa kondisi emosional negatif seperti stres, kecemasan, dan tekanan psikologis berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, salah satu faktor yang berperan dalam membedakan bagaimana mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan adalah *self-efficacy*.

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi serta melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam situasi tertentu. Keyakinan tersebut berperan dalam menentukan bagaimana individu memandang tantangan, mengelola tekanan, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi situasi yang sulit. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan lebih mampu menghadapi tuntutan, lebih fleksibel dalam menyelesaikan masalah, serta lebih yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Sedangkan, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah merasa kewalahan ketika menghadapi tuntutan yang berat (Chemers, Hu, & Gracia, 2001 dalam Arlinkasari & Akmal, 2017).

Lebih lanjut, Bandura (1997 dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) mengemukakan bahwa *self-efficacy* bersifat spesifik terhadap konteks atau domain tertentu. Artinya, keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat berbeda pada setiap bidang kehidupan yang dihadapi. Pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri, terdapat dua domain utama yang menjadi sumber tuntutan yaitu, domain akademik dan domain pekerjaan. Oleh karena itu, untuk memahami bagaimana mahasiswa menghadapi kedua tuntutan tersebut, diperlukan pengukuran *self-efficacy* yang sesuai dengan masing-masing domain, yaitu *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy*.

Academic self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik. Selain itu, menurut Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2005), *academic self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian dan menyusun tugas atau makalah akademik. Pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri, keyakinan ini menjadi penting karena mereka tetap dituntut untuk memenuhi berbagai kewajiban akademik di tengah tanggung jawab sebagai peserta magang.

Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang tinggi cenderung akan merasa yakin bahwa dirinya mampu mengatur waktu, menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu, mempersiapkan ujian, serta memenuhi tuntutan akademik meskipun harus menjalani magang (Salim & Fakhurrozi, 2020). Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang rendah cenderung akan meragukan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga lebih mudah menunda atau menghindari tugas yang dianggap sulit, kurang percaya diri saat menghadapi ujian, serta berisiko mengalami penurunan performa akademik di tengah padatnya aktivitas magang (Basith, Syahputra, & Ichwanto, 2020). Perbedaan keyakinan terhadap kemampuan akademik tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons dan memenuhi tuntutan akademik yang tetap harus dijalankan selama mengikuti program magang mandiri.

Meskipun *academic self-efficacy* memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa yang menjalani magang mandiri sambil kuliah tidak hanya dihadapkan pada tuntutan perkuliahan saja, tetapi juga tuntutan pekerjaan di tempat magang. Adanya tuntutan dari dua domain berbeda ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan akademik saja belum cukup untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa menghadapi keseluruhan tuntutan yang dimiliki. Oleh karena itu, mahasiswa juga membutuhkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab di lingkungan kerja, atau yang sering disebut *work self-efficacy*.

Work self-efficacy adalah tingkat keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tingkat pencapaian tertentu dalam konteks pekerjaan (Pepe dkk., 2010). Hal ini mencakup kepercayaan diri mahasiswa dalam kemampuannya dalam mengelola hubungan dengan atasan dan rekan kerja, kemampuannya dalam mencapai target, dan kemampuannya dalam mempelajari metode kerja yang baru (Pepe et al., 2010). Selain itu, menurut Kimberly dkk. (2019 dalam Azhar & Nadia, 2025), *work self-efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas pekerjaan dengan baik. Pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri, *work self-efficacy* menjadi penting karena mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja profesional sekaligus menyelesaikan berbagai tanggung jawab yang diberikan selama magang.

Mahasiswa dengan *work self-efficacy* yang tinggi cenderung akan memiliki lebih percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, berani mengambil tanggung jawab, mampu bekerja sama dengan atasan maupun rekan kerja, serta tetap gigih saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas magang, sehingga mampu menunjukkan kinerja yang lebih baik (Azhar & Nadia, 2025). Sebaliknya, mahasiswa dengan *work self-efficacy* yang rendah cenderung akan merasa ragu akan kemampuannya, mudah merasa kewalahan ketika menghadapi tuntutan pekerjaan, ragu untuk mengambil tanggung jawab,

serta lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan (Rodam & Husna, 2022).

Baik *academic self-efficacy* maupun *work self-efficacy* berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama menjalani perkuliahan dan magang mandiri. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang, mengelola, dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul secara bersamaan dari kedua ranah tersebut (Rachmah, 2013 dalam Arlinkasari & Akmal, 2017). Oleh karena itu, *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* diduga memiliki peran dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons berbagai tekanan yang muncul selama menjalani magang mandiri sambil kuliah. Dengan kata lain, perbedaan tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat berkontribusi terhadap perbedaan tingkat *psychological distress* yang dialami.

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan landasan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological distress* pada mahasiswa maupun individu dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Krintensen dkk. (2023) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan dalam menurunkan *psychological distress*, di mana mahasiswa dengan keyakinan akademik yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tan dkk. (2021 dalam Krintensen dkk., 2023) yang menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan gejala depresi pada remaja hingga dewasa awal.

Di sisi lain, penelitian mengenai *work self-efficacy* dalam kaitannya dengan *psychological distress*, khususnya pada mahasiswa yang menjalani magang sambil kuliah, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung hanya berfokus pada salah satu jenis efikasi diri atau pada populasi pekerja tetap. Padahal mahasiswa yang menjalani magang mandiri sambil kuliah memiliki karakteristik yang berbeda, karena mereka masih berada dalam tahap pendidikan namun sudah harus memenuhi tuntutan

profesional di lingkungan kerja. Selain itu, penelitian yang mengkaji *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* secara bersamaan dalam kaitannya dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani magang sambil kuliah masih terbatas. Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan *Work Self-Efficacy* terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Menjalani Magang Mandiri”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang di atas, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Tingginya risiko *psychological distress* yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri akibat tekanan ganda untuk menjaga performa akademik sekaligus performa profesional di tempat magang.
2. Adanya kecenderungan rendahnya *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri, yang ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik maupun pekerjaan.
3. Meningkatnya risiko tekanan psikologis pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri akibat kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan.
4. Adanya perbedaan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri meskipun menghadapi tuntutan yang relatif serupa.
5. Belum diketahui sejauh mana *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* berpengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri di Indonesia.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini hanya berfokus untuk meneliti pengaruh dari variabel bebas, yaitu *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* terhadap variabel terikat,

yaitu *psychological distress*. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan penelitian yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara *Academic Self-Efficacy* dan *Work Self-Efficacy* terhadap *Psychological Distress* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri?”

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi industri dan organisasi, dengan fokus pada *academic self-efficacy* dan *work self-efficacy* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani magang mandiri. Selain itu, penelitian ini juga menambah referensi ilmiah terkait dinamika psikologis mahasiswa di Indonesia, khususnya dalam konteks *work-study conflict*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga dan mengelola kesehatan mental agar tetap memiliki keyakinan diri yang stabil, baik dalam lingkungan kampus maupun lingkungan profesional.

1.6.2.2 Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan terkait program magang serta menyediakan dukungan kesehatan mental yang lebih tepat bagi mahasiswa yang menjalani magang.

1.6.2.3 Bagi Perusahaan atau Instansi

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang nyaman serta pembagian beban kerja yang sesuai bagi mahasiswa magang, sehingga dapat mendukung peningkatan keyakinan diri dalam bekerja tanpa menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan.

