

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan secara mendalam landasan teori yang menjadi dasar dari penelitian ini. Tinjauan pustaka disusun untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai variabel-variabel yang diteliti, yaitu pengalaman magang, kejelasan peran, kemampuan, dan *student mindfulness*. Selain itu, bab ini juga akan menjelaskan teori-teori yang mendasari setiap hubungan antar variabel, penelitian terdahulu yang relevan sebagai acuan dalam menyusun kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Dengan demikian, pembahasan dalam bab ini diharapkan dapat memperkuat dasar teori yang mendukung pelaksanaan penelitian ini.

2.1 Pengalaman Magang

2.1.1 Definisi Pengalaman Magang

Pengalaman magang merupakan pengalaman yang mampu memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengasah keterampilan praktis, memperluas jejaring sosial, serta meningkatkan motivasi belajar (Bhandari *et al.*, 2022). Pengalaman magang merupakan penghubung utama yang dapat mengintegrasikan teori akademik dengan implementasi praktis di dunia kerja (Wilopo *et al.*, 2025). Konsep ini berakar dari *experiential learning theory* yang menjelaskan bahwa pengetahuan

didapatkan oleh individu melalui sebuah pengalaman yang diubah menjadi pembelajaran (Kolb, 1984).

Seiring berkembangnya dunia kerja yang ketat, pengalaman magang dapat menjadi sebuah nilai tambah bagi lulusan baru saat mencari kerja, karena program magang dirancang agar mahasiswa memperoleh pengalaman profesional dalam jangka waktu tertentu di mana mereka diberikan tanggung jawab pekerjaan yang setara dengan karyawan (Griffin & Coelho, 2018). Penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman magang memiliki hubungan positif dengan kesiapan kerja, di mana program magang menjadi jembatan untuk mengatasi kesenjangan antara pembelajaran akademik dengan kemampuan praktis (Alharethi *et al.*, 2025). Dengan demikian, pengalaman magang yang baik akan menjadi sebuah nilai tambah yang besar bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

2.1.2 Dimensi Pengalaman Magang

Pengalaman magang tidak hanya diukur melalui durasi magang itu sendiri, melainkan perubahan yang nyata pada kompetensi dan keterampilan mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan skala yang telah divalidasi pada penelitian Nghia & Duyen (2019), terdapat 5 dimensi untuk mengukur keberhasilan pengalaman magang, yaitu:

a. Konsolidasi dan Penerapan Pengetahuan serta Keterampilan

Dimensi ini berfokus pada kemampuan mahasiswa untuk menerapkan apa yang telah dipelajari selama kuliah ke dalam dunia kerja. Selama kuliah, tentunya mahasiswa telah mendapatkan banyak pengetahuan dan keterampilan. Namun, kesempatan untuk mempraktikannya ke dalam dunia kerja yang nyata seringkali terbatas. Oleh karena itu, program magang hadir menjadi sarana bagi mahasiswa untuk terjun langsung ke dalam dunia kerja. Lewat pengalaman ini, mahasiswa dapat menerapkan ilmu sekaligus memperdalam keahlian profesionalnya secara bersamaan.

b. Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Profesional

Dimensi ini berfokus pada perolehan dan peningkatan kompetensi mahasiswa selama berada di lingkungan kerja. Dimensi ini menyoroti bagaimana program magang mampu membuat mahasiswa untuk memperdalam pengetahuan teknis dan mengasah keterampilan *soft skill*. Dimensi ini mencerminkan proses transformasi mahasiswa dari seorang mahasiswa menjadi calon profesional yang memiliki keahlian tertentu yang relevan dengan pekerjaan.

c. Pembentukan Jalur Karier

Dimensi ini berfokus pada bagaimana kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan profesi yang dituju. Melalui program magang, mahasiswa mendapatkan pandangan asli bagaimana dunia kerja yang sebenarnya. Pengalaman tersebut menjadi sebuah evaluasi bagi mahasiswa magang untuk melihat apakah cocok dengan profesi yang dituju, sehingga mahasiswa magang dapat melihat apakah mereka sudah tepat atau harus mencari profesi lain yang lebih relevan.

d. Perluasan Jaringan Profesional

Dimensi ini berfokus pada bagaimana mahasiswa membangun hubungan yang baik dengan petinggi perusahaan tempat magang. Program magang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan para pemangku kepentingan di industri, seperti pemberi kerja, mentor, profesional, dan klien. Interaksi tersebut dapat memberikan mahasiswa saran, umpan balik konstruktif, dan pengalaman yang sangat berharga bagi perkembangan profesional.

e. Perubahan Sikap dan Perilaku Belajar

Dimensi ini berfokus pada perubahan dari cara mahasiswa memandang dan menjalani proses pendidikan mereka. Lingkungan kerja yang beragam dan adanya umpan balik kinerja yang rutin memfasilitasi mahasiswa untuk melakukan pembelajaran reflektif. Hal ini pada akhirnya mengubah sikap dan perilaku belajar mereka agar lebih siap menghadapi dunia kerja yang sesungguhnya.

Secara keseluruhan, kelima dimensi tersebut menjelaskan bahwa keberhasilan sebuah program magang tidak hanya ditentukan oleh faktor administratif seperti durasi dan jam kerja, pelaporan dan penilaiannya, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan pembelajaran ketika magang. Dalam hal ini, mahasiswa memerlukan panduan yang jelas mengenai batasan dan tanggung jawab mereka di perusahaan. Dengan adanya pemahaman yang jelas terkait peran mereka, program magang akan memberikan pengalaman yang sangat bermanfaat. Oleh sebab itu, kejelasan peran menjadi sebuah faktor krusial yang mendasari efektivitas dari sebuah program magang.

2.2 Kejelasan Peran

2.2.1 Definisi Kejelasan Peran

Kejelasan peran adalah kondisi di mana karyawan mengerti sepenuhnya akan tugas dan target mereka. Hal ini sangat penting bagi produktivitas organisasi, sebab karyawan yang memiliki kejelasan

peran akan mampu menjalankan tanggung jawabnya dengan terarah, sehingga setiap pekerjaan dapat diselesaikan dengan optimal (Poncowidyasari *et al.*, 2025). Menurut Kelly & Hise (1980), kejelasan peran adalah kondisi di mana seorang individu telah memperoleh dan memahami informasi yang memadai untuk melaksanakan setiap fungsi pekerjaannya dengan benar. Hal ini sejalan dengan konsep *social learning theory* yang menjelaskan bahwa pengamatan terhadap orang lain memungkinkan seseorang membentuk gambaran perilaku di dalam pikirannya, yang kemudian berfungsi sebagai rujukan atau panduan saat individu tersebut harus melakukan tindakan yang serupa (Bandura, 1977).

Dalam konteks mahasiswa magang, mahasiswa belajar melalui interaksi dan komunikasi dengan para profesional. Hal ini membantu mereka memahami tanggung jawab pekerjaannya sendiri serta peran rekan kerjanya dengan jauh lebih jelas (Alharethi *et al.*, 2025). Melalui program magang yang praktis dan terstruktur, para lulusan dapat memahami jalur kerja mereka dengan lebih baik. Hal ini berdampak positif pada kepuasan mereka dalam bekerja dan produktivitas yang dihasilkan (Alharethi *et al.*, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Kapareliotis *et*

al. (2019), menyatakan bahwa kejelasan peran memiliki peranan penting karena dengan kejelasan peran, mereka tahu pasti apa yang harus dikerjakan sesuai dengan ekspektasi perusahaan.

2.2.2 Manfaat Kejelasan Peran

Kejelasan peran memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas dan kinerja individu. Menurut Mukherjee & Malhotra (2006), individu yang memiliki pemahaman yang jelas mengenai tugas dan tanggung jawab cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi, meningkatkan komitmen organisasi, serta meningkatkan kualitas pelayanan. Selain itu, menurut Fatoni *et al.* (2025), kejelasan peran dapat meningkatkan kepuasan magang mahasiswa karena mahasiswa tahu tugas dan tanggung jawab mereka ketika magang.

Kejelasan peran juga dapat membuat mahasiswa magang untuk merasakan adanya pencapaian dan pengembangan diri yang nyata, sehingga mahasiswa magang dapat meningkatkan kepuasan kerja mereka (Fatoni *et al.*, 2025). Seorang individu mampu untuk mengerjakan suatu pekerjaan dengan mudah jika individu tersebut tahu apa perannya (Poncowidyasari *et al.*, 2025). Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa magang untuk memiliki kejelasan peran yang baik. Kejelasan peran yang baik akan meningkatkan kepuasan magang mahasiswa dan kesiapan kerja akan terbentuk.

Meskipun kejelasan peran memberikan panduan bagi mahasiswa dalam memahami ekspektasi dunia kerja, keberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan bergantung pada kemampuan yang dimiliki setiap individu. Tanpa adanya kemampuan yang memadai, kejelasan peran tidak akan cukup untuk memberikan pengalaman magang yang baik. Dengan adanya kemampuan yang memadai, mahasiswa dapat menjalankan pekerjaannya yang didukung kejelasan peran.

2.3 Kemampuan

2.3.1 Definisi Kemampuan

Kemampuan adalah pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk melaksanakan pekerjaan dan memenuhi tanggung jawab masing-masing (Kapareliotis *et al.*, 2019). Kemampuan merupakan kecakapan seseorang dalam menguasai suatu keahlian yang dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam pekerjaan (Fatmawati *et al.*, 2022). Kemampuan ini berkaitan dengan pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki individu dimana semakin baik kemampuan seorang pegawai dalam menjalankan tugasnya, semakin tinggi pula tingkat kinerjanya (Musriadi *et al.*, 2018). Sebuah pengalaman magang dapat menjadi sarana bagi lulusan baru untuk menunjuk-

kan sekaligus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan baru melalui pengalaman kerja serta interaksi dengan rekan kerja (Alharethi *et al.*, 2025).

Berdasarkan *experiential learning theory* milik Kolb (1984), yang menjelaskan bahwa pembelajaran dipandang sebagai proses yang terus berkembang melalui pengalaman. Hal tersebut dapat mendasari bahwa partisipasi mahasiswa dalam aktivitas profesional magang secara langsung dapat memperluas pemahaman mereka melampaui aspek teoritis, sehingga pengalaman tersebut berkontribusi pada peningkatan keterampilan dan kemampuan mahasiswa (Alharethi *et al.*, 2025). Selain itu, menurut *social learning theory* oleh Bandura (1986) yang menjelaskan pembelajaran dapat terjadi ketika seseorang mengamati perilaku orang lain di lingkungan sosial. Oleh karena itu, mahasiswa yang menjalani magang memiliki kesempatan untuk belajar dari rekan kerja yang lebih berpengalaman dengan cara memperhatikan bagaimana mereka bekerja. Dalam hal ini, mahasiswa dapat mencontoh perilaku kerja yang positif dan sesuai dengan lingkungan organisasi (Alharethi *et al.*, 2025). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Alharethi *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa pengalaman magang merupakan salah satu faktor penting yang secara signifikan berkontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa.

2.3.2 Dimensi Kemampuan

Kemampuan mahasiswa magang diukur berdasarkan instrumen yang milik Kapareliotis *et al.* (2019), yang mengklasifikasikan kemampuan mahasiswa ke dalam 3 dimensi utama, yaitu:

a. Keterampilan Akademik / Teknis Dasar

Dimensi ini berfokus pada kemampuan dasar yang didapat selama masa studi dan diterapkan di tempat kerja. Dimensi ini bertujuan Mengukur sejauh mana mahasiswa mampu mentransformasikan pengetahuan teoritis dari kelas ke dalam tugas operasional sehari-hari.

b. Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi

Dimensi ini berfokus pada kemampuan kognitif yang kompleks dalam menghadapi situasi kerja. Dimensi ini meliputi kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi masalah, kemampuan untuk berpikir secara kreatif dan inovatif, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat.

c. Keterampilan Profesional

Dimensi ini mengukur perilaku dan sikap profesional mahasiswa ketika di lingkungan kerja. Dimensi ini sangat penting karena menunjukkan tingkat kemandirian dan kesiapan

mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan dunia kerja yang sesungguhnya.

Secara keseluruhan, penguasaan atas berbagai macam dimensi tersebut akan mempermudah mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tugasnya saat magang dan meningkatkan kesiapan kerja mereka. Namun, terkadang efektivitas dari peningkatan kemampuan dan kejelasan peran dapat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa dapat memberikan perhatian penuh dan kesadaran terhadap setiap proses yang mereka lalui. Tanpa adanya fokus mental yang baik, pengalaman magang hanya akan menjadi rutinitas yang tidak ada artinya. Oleh sebab itu, bagian selanjutnya akan menguraikan mengenai aspek *student mindfulness*, yaitu sebuah kualitas kesadaran diri mahasiswa yang mampu memperkuat pengaruh pengalaman magang terhadap kesiapan kerja mereka."

2.4 Student Mindfulness

2.4.1 Definisi Student Mindfulness

Mindfulness sendiri merupakan keadaan sadar di mana kita memperhatikan pengalaman yang dialami sekarang secara apa adanya, tanpa menghakimi atau melabeli pengalaman tersebut baik atau buruk (Hülsheger *et al.*, 2013). *Mindfulness* dapat didefinisikan sebagai bentuk penguatan perhatian serta kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang dialami maupun realitas yang terjadi pada saat ini (Brown

& Ryan, 2003). Dalam konteks mahasiswa magang, penelitian yang dilakukan oleh Alharethi *et al.* (2025) menjelaskan bahwa *student mindfulness* merujuk pada kualitas kesadaran mahasiswa yang memungkinkan mereka tetap fokus pada tugas-tugas ketika magang.

Mindfulness dapat diartikan sebagai kualitas kesadaran yang mencakup atensi dan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (Brown & Ryan, 2003). Bagi mahasiswa, kualitas kesadaran ini merupakan aspek penting dalam masa transisi dari pendidikan ke dunia kerja, karena berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang mencegah kelelahan mental (Alharethi *et al.*, 2025). Oleh sebab itu, *student mindfulness* dapat dikatakan sebagai keterbukaan mental mahasiswa untuk menyerap pengalaman magang secara objektif, yang memungkinkan mereka untuk mengelola tekanan pekerjaan dengan lebih efektif. Studi oleh Osin & Turilina (2020) menjelaskan jika *mindfulness* dapat membantu individu keluar dari pola kerja otomatis. Dalam hal ini, mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* ketika magang akan lebih sadar dalam setiap tindakan dan keputusannya, sehingga mampu mengelola pekerjaannya dengan baik.

2.4.2 Integrasi Teori *Mindfulness*

Dalam konteks mahasiswa magang, *mindfulness* memiliki peran yang kompleks dalam menjembatani proses pembelajaran. Penelitian

oleh Alharethi *et al.* (2025) mengintegrasikan *social learning theory* dari Bandura (1986) dan *experiential learning theory* dari Kolb (1984) untuk menjelaskan bagaimana *mindfulness* dapat meningkatkan pengalaman magang, kejelasan peran, dan kemampuan mahasiswa. Berdasarkan *social learning theory*, proses pembelajaran terjadi melalui pengamatan dan peniruan yang dilakukan individu. Dalam hal ini, mahasiswa magang dapat meningkatkan pengetahuan mereka melalui interaksi mereka dengan para senior yang profesional maupun rekan kerja mereka di lingkungan magangnya. Sejalan dengan hal itu, *mindfulness* disini menjadi sebuah aspek yang mampu mendukung proses pembelajaran tersebut dengan meningkatkan atensi, kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain, dan regulasi emosi. Pada akhirnya, mahasiswa magang dapat merefleksikan serta menyerap perilaku kerja yang diharapkan secara lebih efektif. Selain itu, *experiential learning theory* menunjukkan bahwa pembelajaran terjadi melalui paparan langsung dan refleksi. Kehadiran *mindfulness* mampu meningkatkan pemahaman dan meningkatkan produktifitas mahasiswa selama menjalani magang.

Peran moderasi dari *student mindfulness* sendiri juga dapat dijelaskan melalui *transactional model of stress and coping* yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984). Model ini menekankan bahwa respon dari individu terhadap tuntutan dan tekanan lingkungan

ditentukan oleh proses penilaian kognitif dan strategi *coping* yang digunakan. Dalam konteks magang, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan kerja dan tekanan yang berpotensi menimbulkan stres. Dengan adanya *mindfulness*, individu akan terbantu dalam meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung serta mengelola respon emosional secara lebih adaptif, sehingga proses penilaian terhadap situasi menjadi lebih positif dan strategi *coping* yang digunakan menjadi lebih efektif.

Dengan demikian, integrasi ketiga perspektif tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran melalui pengalaman dan interaksi sosial, tetapi juga dalam membantu individu mengelola tekanan selama proses magang. Hal ini menjadikan *mindfulness* sebagai faktor penting yang memengaruhi bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman magang dan mengoptimalkan hasil pembelajaran yang diperoleh.

2.4.3 Dimensi *Student Mindfulness*

Dimensi dari *student mindfulness* diadaptasi berdasarkan penelitian oleh Brown & Ryan (2003), yang menjelaskan bahwa *mindfulness* diukur menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Skala ini mengintegrasikan dua proses kognitif yaitu atensi yang merupakan pemusatan perhatian atau fokus terhadap suatu hal dan

kesadaran yang merupakan kepekaan individu terhadap peristiwa yang berlangsung. Dalam konteks mahasiswa magang, skala ini menunjukkan bagaimana kemampuan mahasiswa untuk fokus dan sadar akan tanggung jawab mereka selama menjalani program magang.

Skala MAAS secara spesifik mengukur kemampuan individu untuk tidak terjebak di kondisi otomatis ketika bekerja. Mahasiswa dengan kemampuan *mindfulness* yang tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi dalam memproses instruksi dan tanggung jawab, sehingga mereka lebih peka terhadap detail pekerjaan yang sedang dilakukan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan *mindfulness* yang rendah mengindikasikan bahwa mahasiswa seringkali bertindak secara mekanis atau melamun saat menjalani program magang. Singkatnya, mahasiswa magang itu sedang bekerja tetapi pikirannya melayang-layang.

2.5 Experiential Learning Theory dan Social Learning Theory

Dalam penelitian ini, *experiential learning theory* dan *social learning theory* merupakan dasar teori yang menjelaskan hubungan setiap variabel dalam penelitian ini. Berikut ini adalah penjelasan setiap teori tersebut:

2.5.1 *Experiential Learning Theory*

Experiential learning theory yang dikemukakan oleh Kolb (1984) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan proses dimana pengetahuan tercipta melalui transformasi pengalaman. Teori ini menekankan bahwa individu belajar dengan efektif ketika mereka terlibat langsung dalam sebuah peristiwa yang kemudian menjadi pengalaman dan kemudian merefleksikan pengalaman tersebut untuk membangun pemahaman baru. Teori oleh Kolb (1984) juga menjelaskan bahwa proses pembelajaran yang efektif terjadi melalui empat tahap, yaitu pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimentasi aktif.

Pada tahap pertama pengalaman konkret, individu diharapkan untuk mampu terlibat secara penuh, terbuka, serta objektif dalam menghadapi sebuah pengalaman baru. Selanjutnya, di tahap observasi reflektif, individu harus memiliki kemampuan untuk merefleksikan dan mengamati pengalaman tersebut dari berbagai sudut pandang. Lalu, di tahap ketiga konseptualisasi abstrak, hasil refleksi tersebut harus dapat diolah menjadi konsep-konsep yang terstruktur dan logis. Selanjutnya di tahap keempat eksperimentasi aktif, konsep-konsep tersebut dapat diterapkan dalam bentuk pengambilan keputusan maupun pemecahan masalah secara nyata.

Dalam konteks mahasiswa magang, Pengalaman magang merupakan bentuk pengalaman langsung yang memungkinkan mahasiswa mengenal dunia kerja secara nyata. Melalui proses refleksi atas pengalaman tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik terkait tugas, tanggung jawab, serta ekspektasi dalam lingkungan kerja. Dengan demikian, pengalaman magang akan berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan kerja mahasiswa.

2.5.2 *Social Learning Theory*

Social Learning Theory yang dikemukakan oleh Bandura (1986) menjelaskan bahwa individu belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dalam lingkungan sosialnya. Teori ini juga menekankan bahwa pembelajaran tidak hanya berasal dari pengalaman langsung, tetapi juga melalui proses peniruan, di mana individu meniru perilaku yang diamati dari orang lain. Teori ini juga menjelaskan bahwa pembelajaran melalui observasi melibatkan beberapa proses utama, yaitu *attention*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation*.

Proses *attention* atau perhatian merupakan tahap awal ketika individu berfokus pada perilaku atau tindakan yang diamatinya. Kemudian, di tahap kedua *retention* atau penyimpanan, informasi yang diperoleh disimpan dalam ingatan melalui proses penyimpanan se-

hingga dapat diingat kembali. Lalu, Pada tahap *reproduction* atau reproduksi, individu mencoba meniru perilaku yang telah diamati ke dalam tindakan nyata. Lalu, tahap terakhir adalah *motivation* atau motivasi yang menentukan sejauh mana individu terdorong untuk melakukan kembali perilaku tersebut, yang dipengaruhi oleh harapan faktor faktor tertentu seperti manfaat yang diperoleh setelah melakukannya, kemampuan diri dalam melakukan tindakan tersebut.

Dalam konteks mahasiswa magang, proses pembelajaran didapat mereka melalui pengamatan terhadap perilaku, cara bekerja, serta interaksi para karyawan di lingkungan kerja. Melalui proses tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan pemahaman mengenai tugas, tanggung jawab, dan ekspektasi yang berlaku, sehingga dapat meningkatkan kejelasan peran dan kemampuan mereka.

2.6 Transactional Model of Stress and Coping

Model ini adalah dasar dari peran moderasi *student mindfulness* dalam hubungan antara pengalaman magang dengan kejelasan peran dan kemampuan. Model yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) ini menjelaskan bahwa stres tidak hanya berasal dari situasi atau lingkungan, tetapi merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. *Cognitive appraisal* atau penilaian kognitif menjadi kunci utama dalam menentukan apakah suatu situasi

dipersepsikan sebagai ancaman, tantangan, atau tidak bermakna, yang merupakan hasil integrasi antara karakteristik individu dan kondisi lingkungan. Selain itu, proses *coping* juga bersifat dinamis, di mana strategi yang digunakan individu dapat berubah sesuai dengan perkembangan situasi yang dihadapi. Intinya, stres, emosi, dan *coping* bersifat dinamis serta bergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi. Dengan demikian, perbedaan dalam cara individu melakukan penilaian dan mengelola respon terhadap situasi menjadi faktor penting dalam menentukan hasil akhir dari suatu pengalaman.

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman magang dapat dipahami sebagai bentuk interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan kerja yang di dalamnya terdapat berbagai tuntutan dan tekanan. Berdasarkan teori transaksional, pengaruh pengalaman magang terhadap kesiapan kerja tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses penilaian dan *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa. Dalam hal ini, *mindfulness* memiliki peran penting karena dapat memengaruhi proses tersebut. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung mampu memaknai pengalaman magang secara lebih positif dan menerapkan strategi *coping* yang lebih efektif, sehingga berdampak pada peningkatan kesiapan kerja. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* rendah lebih berisiko mengalami stres dan kesulitan dalam beradaptasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini variabel *student mindfulness* dapat diposisikan sebagai variabel moderasi yang dapat memperkuat maupun

memperlemah hubungan antara pengalaman magang, kejelasan peran, dan kemampuan.

2.7 Pengembangan Hipotesis

2.7.1 Pengaruh Pengalaman Magang terhadap Kejelasan Peran

Magang merupakan sarana penghubung antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Dengan mengikuti program magang, mahasiswa dapat meningkatkan kejelasan peran mereka melalui hasil pengalaman magang yang telah dijalannya (Alharethi *et al.*, 2025). Hubungan antara pengalaman magang dan kejelasan peran dapat dijelaskan melalui *social learning theory* dan *experiential learning theory* (Bandura, 1986; Kolb, 1984). Berdasarkan *social learning theory*, pembelajaran individu dikaitkan dengan pengamatan individu terhadap perilaku orang lain. Dalam hal ini, mahasiswa magang dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan rekan profesional mereka di tempat magang yang dapat membantu mereka memahami peran mereka dengan jelas.

Selain itu, berdasarkan *experiential learning theory*, yang merupakan pembelajaran yang didapat melalui pengalaman praktis dan terjun secara langsung di lapangan. Mahasiswa yang terlibat langsung dalam lingkungan kerja dapat mengolah hasil pengalaman kerja tersebut

menjadi pembelajaran yang mendalam tentang pekerjaannya. Ketika mahasiswa menjalani program magang dengan baik, maka kejelasan peran mahasiswa tersebut akan terbentuk dengan optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Kapareliotis *et al.* (2019), menjelaskan bahwa pengalaman magang memiliki peran penting yang berpengaruh positif terhadap kejelasan peran mahasiswa. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Alharethi *et al.* (2025) juga menjelaskan bahwa pengalaman magang berpengaruh positif terhadap kejelasan peran mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Fatoni *et al.* (2025) menunjukkan bahwa kejelasan peran menjadi aspek penting dalam konteks magang, karena membantu mahasiswa mengurangi kebingungan serta meningkatkan fokus dalam menjalankan tugas. Oleh sebab itu, kejelasan dalam menjalankan tugas merupakan aspek krusial yang menuntut adanya pengalaman internal sebagai sarana bagi mahasiswa Universitas Atma Jaya Yogyakarta untuk membangun kesadaran profesional mereka. Pengalaman tersebut menjadi kunci dalam menghubungkan teori dengan pemahaman praktis di dunia kerja. Berdasarkan hasil uraian tersebut, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut:

H1: Pengalaman magang berpengaruh positif terhadap kejelasan peran

2.7.2 Pengaruh Pengalaman Magang terhadap Kemampuan

Kemampuan di tempat kerja mengacu pada kepemilikan kompetensi dan keterampilan teknis yang penting bagi individu untuk menjalankan tugas tertentu atau fungsi pekerjaan mereka secara efektif di lingkungan organisasi (Gault *et al.*, 2010). Magang memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa, karena pengalaman magang yang baik tidak hanya membekali mahasiswa dengan keterampilan baru, tetapi juga membantu mereka dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan kerja di masa depan.

Sama seperti sebelumnya, hubungan antara pengalaman magang dengan kemampuan dapat dijelaskan melalui *social learning theory* dan *experiential learning theory* (Bandura, 1986; Kolb, 1984). Berdasarkan *social learning theory* yang menjelaskan bahwa individu belajar melalui pengamatan terhadap tindakan orang lain, dalam konteks mahasiswa magang mahasiswa magang diharapkan mampu berinteraksi, melakukan observasi, serta menyerap pengetahuan baru dari rekan kerja senior. Hal ini akan membantu mahasiswa magang untuk meniru langkah-langkah dalam menyelesaikan pekerjaan. Keterampilan spesifik yang dibutuhkan di sebuah industri tertentu dapat dipelajari melalui pengamatan cara kerjanya secara langsung melalui program magang (Alharethi *et al.*, 2025). Selain itu, berdasarkan *experiential learn-*

ing theory yang menjelaskan bahwa pembelajaran didapatkan oleh individu melalui sebuah pengalaman. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa dengan praktik langsung di lapangan, mahasiswa dapat mengubah pengetahuan teori menjadi pengalaman nyata yang memperkuat keterampilan kerja mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Adeosun *et al.* (2022) menjelaskan bahwa pengalaman magang memiliki dampak positif terhadap kemampuan, yang artinya kemampuan dapat ditingkatkan melalui program magang. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Alharethi *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman magang berpengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa, yang memperkuat pernyataan bahwa magang dapat menjembatani kesenjangan antara pembelajaran akademik dan kemampuan praktis. Selain itu, penelitian oleh Kapareliotis *et al.* (2019) juga menjelaskan bahwa pengalaman magang berdampak positif terhadap kemampuan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Aedi & Sukmawati, (2025) juga menjelaskan bahwa pengalaman magang berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja mahasiswa yang mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa. Berdasarkan hasil uraian tersebut, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut:

H2: Pengalaman magang berpengaruh positif terhadap kemampuan

2.7.3 Pengaruh *Student Mindfulness* terhadap Kejelasan Peran

Hubungan antara pengalaman magang dengan kejelasan peran dapat dijelaskan melalui dua konsep *mindfulness*, yaitu regulasi diri dan fleksibilitas kognitif (Alharethi *et al.*, 2025). Ketika individu berada di kondisi yang *mindful* diharapkan mampu mempertahankan fokus pada saat ini. Dengan mengesampingkan distraksi yang mengganggu pikiran yang berkaitan dengan masa lalu maupun masa depan, dengan cara ini pikiran dan emosi mahasiswa lebih tenang dan terkendali (Brown & Ryan, 2003). Dengan kemampuan regulasi diri, Kejelasan peran mahasiswa dapat dibentuk. Kemampuan regulasi ini akan meningkatkan fokus mahasiswa dalam menyerap informasi penting ketika menjalani program magang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hülshager *et al.* (2013) memberikan bukti bahwa *mindfulness* dapat membantu individu mengatasi kelelahan emosional serta meningkatkan kepuasan kerja mereka. Mahasiswa dapat meningkatkan konsentrasi mereka terhadap tugas-tugas saat magang dengan meminimalisir kelelahan mental, menghilangkan ambiguitas, dan memperjelas peran dan tanggung jawab yang mereka pikul (Alharethi *et al.*, 2025). Penelitian oleh Rupprecht *et al.* (2019) juga mendukung bahwa dengan *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk memperkuat konsentrasi dan pengendalian diri, sekaligus memperkuat mereka dalam menghadapi berbagai peristiwa yang memicu

stres. Selain itu, fleksibilitas kognitif yang diperoleh melalui *mindfulness* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi dinamika dunia kerja yang terus berubah (Alharethi *et al.*, 2025). Selanjutnya, Penelitian oleh Alharethi *et al.* (2025) juga menyatakan bahwa *student mindfulness* memiliki dampak positif terhadap kejelasan peran. Oleh karena itu, *student mindfulness* diharapkan berdampak positif terhadap kejelasan peran, sebab *mindfulness* mampu membantu seseorang dalam mencapai regulasi diri, fleksibilitas kognitif, dan memperkuat individu menghadapi stress. Artinya, ketika mahasiswa memiliki bekal hal-hal tersebut, maka mereka diharapkan memiliki kejelasan peran yang tinggi. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut:

H3: *Student Mindfulness* berpengaruh positif terhadap kejelasan peran

2.7.4 Pengaruh *Student Mindfulness* terhadap Kemampuan

Mindfulness merujuk pada kesadaran momen saat ini dengan sikap tanpa menghakimi terhadap dunia luar dari seorang individu (Bergomi *et al.*, 2013), sikap ini membantu mahasiswa magang supaya tenang dan objektif, baik dalam urusan pribadi maupun saat bekerja di tempat magang. Setiap lulusan baru tentunya harus memiliki kemam-

puan dan keterampilan yang mumpuni serta memenuhi kualifikasi pekerjaannya. Untuk bisa belajar dan bekerja secara optimal, mahasiswa membutuhkan regulasi diri serta kemampuan kognitif yang kuat yang dapat dibentuk melalui penerapan *mindfulness* (Bishop *et al.*, 2004).

Penelitian oleh Alharethi *et al.* (2025) menunjukkan bahwa *student mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa magang. Selain itu, penelitian yang dilakukan Hülshager *et al.* (2013) juga menambahkan bahwa karyawan yang mampu menerapkan *mindfulness* dapat mengendalikan emosi mereka yang akan membantu mencegah terjadinya kelelahan emosional dan akan meningkatkan kinerja mereka. Penelitian oleh Bordbar *et al.* (2024) menjelaskan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap kemampuan akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan akademik mahasiswa. *Mindfulness* juga terbukti dapat meningkatkan kinerja dari individu ketika individu tersebut menerapkan *mindfulness* di lingkungan kerja (He *et al.*, 2023). Tidak dapat dipungkiri bahwa tekanan dalam dinamika dunia kerja itu besar (Alharethi *et al.*, 2025). Dengan menerapkan *mindfulness*, individu akan lebih tenang serta mampu mengendalikan emosi mereka yang secara tidak langsung ini akan membantu meningkatkan kemampuan mereka. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut:

H4: *Student mindfulness* berpengaruh positif terhadap kemampuan

2.7.5 Moderasi *Student Mindfulness* pada Pengaruh Pengalaman Magang terhadap Kejelasan Peran

Dalam mempersiapkan diri menuju dunia kerja, pengalaman magang merupakan sebuah pengalaman berharga bagi mahasiswa. Kesiapan mahasiswa dalam menempuh jenjang karier di masa depan bergantung pada sejauh mana mereka memahami kejelasan perannya dan memiliki kapasitas kemampuan yang sesuai dengan standar organisasi (Alharethi *et al.*, 2025). Tetapi, efektivitas dan pengalaman magang bagi setiap mahasiswa dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor. Salah satu faktor krusial yang menentukan efektivitas pengalaman magang tersebut adalah tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk tetap fokus pada saat ini, tidak mengkhakimi di setiap situasi, dan fokus pada persoalan yang dihadapi (Alharethi *et al.*, 2025; Li *et al.*, 2023).

Dalam menjelaskan peran moderasi dari *student mindfulness* pada hubungan antara pengalaman magang dengan kejelasan peran dan kemampuan, model transaksional yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984) dapat mendasari logika berpikir tersebut. Berdasarkan model tersebut, hasil dari suatu pengalaman ditentukan oleh bagaimana individu memandang stres dan cara mereka menghadapi faktor tekanan

tersebut. Dalam pandangan ini, penggunaan teknik *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk mencapai keseimbangan optimal antara regulasi emosi, ketangguhan, dan kontrol stres, sehingga mereka lebih mampu menjalankan peran-peran yang menantang di dunia kerja (Alharethi *et al.*, 2025). Berdasarkan penelitian Loucks *et al.* (2024), kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan pekerjaan secara efisien memberikan ruang bagi mereka untuk lebih memahami peran dan tujuan kerja secara mendalam melalui alokasi sumber daya kognitif yang lebih tepat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brown *et al.* (2021), terdapat dasar yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam pengaturan emosi, reduksi stres, peningkatan atensi, serta optimalisasi capaian pembelajaran individu. Penelitian oleh Alharethi *et al.* (2025) juga menunjukkan bukti peran moderasi dari *student mindfulness* dan menjelaskan bahwa mahasiswa magang mampu meningkatkan kejelasan peran dan kemampuan mereka ketika magang dengan menerapkan *mindfulness*. Hal ini dapat terjadi karena *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menghindari terjadinya kelelahan emosional (Hülshager *et al.*, 2013). Praktik *mindfulness* membekali mahasiswa dengan sumber daya kognitif yang memadai untuk memahami peran mereka secara lebih mendalam (Alharethi *et al.*, 2025). Singkatnya, jika

mahasiswa menerapkan *mindfulness* ketika magang, mereka dapat meningkatkan kejelasan peran mereka.

Berdasarkan integrasi teori yang telah dijelaskan sebelumnya, pengalaman magang menjadi sumber pembelajaran yang membantu mahasiswa memahami peran melalui pengalaman, observasi, dan interaksi. Namun, efektivitas pembelajaran tersebut dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih fokus, reflektif, dan mampu mengelola tekanan selama magang, sehingga dapat memaknai pengalaman secara lebih optimal. Oleh karena itu, *mindfulness* diduga memperkuat pengaruh pengalaman magang terhadap kejelasan peran. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut:

H5: *Student mindfulness* memoderasi pengaruh pengalaman magang terhadap kejelasan peran

2.7.6 Moderasi *Student Mindfulness* pada pengaruh Pengalaman Magang terhadap Kemampuan

Selain kejelasan peran, aspek krusial dalam kesiapan kerja mahasiswa adalah kemampuan, yang mencakup keterampilan teknis maupun interpersonal (Alharethi *et al.*, 2025). Meskipun program magang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menguasai kompe-

tensi baru, sering kali mahasiswa terkendala oleh stres kerja dan distraksi. Kelelahan emosional saat magang dapat menjadi kendala serius karena mampu merusak sumber daya fisik dan kognitif mahasiswa, sehingga menghambat efektivitas mereka di tempat kerja (Alharethi *et al.*, 2025). Praktik *mindfulness* membantu mahasiswa menghindari kondisi kelelahan emosional yang menguras tenaga (Hülshager *et al.*, 2013). Dengan begitu, mahasiswa mampu menjaga fokus kognitif mereka terhadap pengembangan kompetensi profesional yang krusial bagi keberhasilan pekerjaan mereka saat magang.

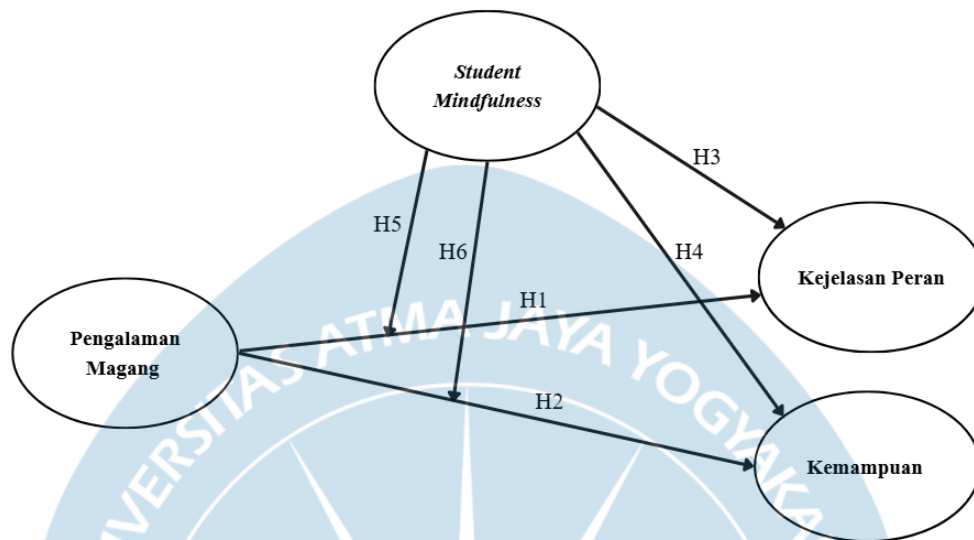
Sama seperti hipotesis sebelumnya, dasar dari logika hubungan moderasi ini juga dapat dijelaskan melalui model transaksional oleh Lazarus & Folkman (1984). Melalui penerapan *mindfulness*, mahasiswa mampu memitigasi tekanan stres dan elemen-elemen yang menghambat kinerja. Kondisi mental yang terjaga ini memungkinkan mereka untuk mendayagunakan kemampuan profesional yang dimiliki secara optimal guna mencapai keunggulan dan performa maksimal di bidangnya (Alharethi *et al.*, 2025). Penelitian oleh Alharethi *et al.* (2025) juga menyatakan bahwa *student mindfulness* memoderasi hubungan antara pengalaman magang dengan kemampuan, dimana dengan menerapkan *mindfulness*, mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan kemampuan mereka melalui proses pengembangan keterampilan yang lebih efektif selama magang.

Pengalaman magang berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa melalui keterlibatan langsung dan proses pembelajaran di lingkungan kerja. Namun, hasil yang diperoleh dari pengalaman tersebut dapat berbeda tergantung pada kemampuan individu dalam memproses pengalaman. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu menjaga fokus, mengelola tekanan, dan merefleksikan pengalaman secara efektif. Dengan demikian, *mindfulness* diduga memperkuat pengaruh pengalaman magang terhadap kemampuan. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dibentuk hipotesis sebagai berikut

H6: *Student mindfulness* memoderasi hubungan pengaruh pengalaman magang terhadap kemampuan

2.8 Model Penelitian

Model penelitian ini mereplikasi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alharethi *et al.* (2025). Penelitian tersebut meneliti pengaruh dari pengalaman magang terhadap kesiapan kerja yang mencakup kejelasan peran dan kemampuan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan variabel *student mindfulness* sebagai variabel moderasi dalam penelitiannya. Berikut ini merupakan gambar dari model penelitiannya:



Gambar 2.1 Model Penelitian
Sumber: (Alharethi et al., 2025)

2.9 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menjadi acuan yang penting dalam menyusun kerangka teoritis dan metodologis penelitian ini. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengalaman magang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan kerja. Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dengan menerapkan *mindfulness* individu akan meningkatkan kinerja mahasiswa magang yang akan berdampak pada kesiapan kerja mereka. Tabel dibawah ini menyajikan ringkasan dari beberapa penelitian terdahulu yang relevan yang disertai beberapa rincianya.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil
1	Investigating the impact of internship experience on work readiness among hospitality program students: the moderating role of student mindfulness (Alharethi <i>et al.</i> , 2025)	Sampel: 361 mahasiswa perhotelan di Arab Saudi Metode Pengambilan Sampel: <i>Purposive sampling</i> Metode pengumpulan data: Kuesioner Alat Analisis data: Smart PLS CB SEM	X: <i>Internship Experience</i> Y1: <i>Role Clarity</i> Y2: <i>Ability</i> Z: <i>Student Mindfulness</i>	<i>Internship Experience</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>role clarity</i> dan <i>ability</i> . Selain itu, <i>student mindfulness</i> juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>role clarity</i> dan <i>ability</i> , dan <i>student mindfulness</i> juga terbukti sebagai variabel moderasi yang signifikan terhadap <i>role clarity</i> dan <i>ability</i>
2	Internship and employability prospects: assessing student's work readiness (Kapareliotis <i>et al.</i> , 2019)	Sampel: 74 mahasiswa yang telah mengikuti program magang di institusi pendidikan tinggi di Yunani Metode Pengambilan Sampel: <i>Purposive Sampling</i> Metode Pengumpulan Data: Kuesioner	X: <i>Internship Experience</i> Y1: <i>Role Clarity</i> Y2: <i>Ability</i> Y3: <i>Motivation</i>	Mahasiswa yang mengikuti program magang terbukti memiliki kesiapan kerja yang tinggi yang ditunjukkan melalui peningkatan <i>Role Clarity</i> , <i>Ability</i> , dan <i>Motivation</i> dalam bekerja.

		Alat Analisis Data: Statistik Deskriptif, Uji Reliabilitas, <i>One sample t-test</i> , ANOVA		
3	University internship systems and preparation of young people for world of work in the 4th industrial revolution (Adeosun <i>et al.</i> , 2022)	Sampel: 249 mahasiswa Metode Pengambilan Sampel: <i>purposive sampling</i> Metode Pengumpulan Data: Kuesioner Alat Analisis Data: Analisis statistik deskriptif, analisis regresi,	X: Program Magang (SIWES) Y: Kesiapan Kerja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa magang (SIWES) berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja mahasiswa yang mencakup peningkatan pengetahuan dan keterampilan kerja mahasiswa. Selain itu, program magang juga memberikan paparan dunia kerja dan meningkatkan <i>capacity building</i> atau pengembangan diri.
4	The Influence of Internship Experience, Self-Efficacy, and Work Motivation on Work Readiness of Bangka Belitung University Students (Putri <i>et al.</i> , 2024)	Sampel: 193 mahasiswa angkatan 2020 Universitas Bangka Belitung (UBB) Metode Pengambilan Sampel: <i>Probability sampling</i> dengan teknik <i>cluster sampling</i> Metode Pengumpulan Data: survei kuesioner Alat Analisis Data: Analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS Versi 26,	X1: <i>Internship Experience</i> X2: <i>Self Efficacy</i> X3: <i>Work Motivation</i> Y: <i>Work Readiness</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>internship experience</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>work readiness</i> , <i>Self efficacy</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>work readiness</i> , dan <i>Work Motivation</i> berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap <i>work readiness</i> mahasiswa UBB. Selain itu, variabel <i>internship experience</i> , <i>self efficacy</i> , dan <i>work motivation</i> secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel <i>work readiness</i>

		uji validitas, uji reliabilitas uji asumsi klasik, uji hipotesis		
5	The Effect of Internships on Graduates' Employability, Soft Skills, and Digital Competence (Musa <i>et al.</i>, 2025)	Penelitian terbagi menjadi 2 fase, yaitu fase kualitatif dan kuantitatif Fase Kualitatif: mewawancarai 100 mahasiswa secara mendalam terkait pengalaman magang berdasarkan perspektif mahasiswa dan nantinya akan menjadi responden kuantitatif Fase Kuantitatif: Sampel: 100 mahasiswa dari provinsi Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jakarta Metode Pengambilan Sampel: <i>Stratified random sampling</i> Metode Pengumpulan Data: survei kuesioner	X: <i>Intenship</i> Y1: <i>Employability</i> Y2: <i>Soft Skills</i> Y3: <i>Digital Competence</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>internship</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>employability</i>, <i>internship</i> berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>soft skills</i>, dan <i>internship</i> juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>digital competence</i>. Singkatnya, magang berfungsi sebagai jembatan yang mengubah pengetahuan teoretis menjadi kemampuan praktis.

		Alat Analisis Data: Analisis tematik untuk fase kualitatif, untuk fase kuantitatif ada analisis deskriptif, analisis regresi, uji validitas, uji reliabilitas,		
6	Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction (Hülshager <i>et al.</i> , 2013)	Studi 1: Longitudinal Sampel Studi 1: 219 karyawan Metode pengambilan sampel Studi 1: <i>Convenience sampling</i> Metode Pengumpulan Data Studi 1: Kuesioner (harian) Alat Analisis Data Studi 1: <i>Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM)</i> Studi 2: Studi lapangan Sampel Studi 2: 64 karyawan yang terbagi menjadi 2	X: <i>Mindfulness</i> Y1: <i>Emotional Exhaustion</i> Y2: <i>Job Satisfaction</i> M: <i>Surface Acting</i>	Hasil penelitian menjelaskan bahwa <i>mindfulness</i> berpengaruh negatif terhadap <i>emotional exhaustion</i> dan berpengaruh positif terhadap <i>job satisfaction</i> . Selain itu, <i>surface acting</i> juga terbukti memediasi hubungan antara <i>mindfulness</i> dengan kedua variabel tersebut. Singkatnya, <i>Mindfulness</i> membantu karyawan mengelola emosi, sehingga mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kepuasan kerja mereka.

		kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) Metode Pengambilan Sampel Studi 2: <i>convenience sampling</i> Metode Pengumpulan Data Studi 2: kuesioner (sebelum eksperimen dan setelah) Alat Analisis Data Studi 2: <i>Multilevel Structural Equation Modeling</i> (MSEM)		
7	Do gender, anxiety, or sleep quality predict mindfulness-based stress reduction outcomes? (Brown <i>et al.</i>, 2021)	Sampel: 227 sukarelawan untuk mengikuti program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) selama 8 minggu Metode Pengambilan Sampel: Convenience sampling Metode Pengumpulan Data: Kuesioner yang diisi mandiri Alat Analisis Data: menggunakan perangkat lunak SAS versi 9.4 dengan	X: <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) Y1: Regulasi Emosi Y2: Gejala Stress	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program intervensi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) selama 8 minggu terbukti secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan gejala stress. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan kualitas tidur yang buruk diawal menunjukkan pemulihan yang paling signifikan

		teknik <i>Hierarchical Linear Modeling</i> (HLM)		
8	Mindfulness-Based Interventions to Reduce Anxiety Among Chinese College Students: A Systematic review and Meta-Analysis (Li <i>et al.</i> , 2023)	Sampel: 1602 (801 responden di grup eksperimen dan 801 di grup kontrol) Metode Pengambilan Sampel: Penelitian ini menggunakan metode <i>Systematic Review</i> dan <i>Meta-Analysis</i> terhadap 15 studi <i>Randomized Controlled Trials</i> (RCT). Metode Pengumpulan Data: pencarian sistematis pada database ilmiah berskala besar untuk mengumpulkan artikel penelitian yang relevan. Database yang digunakan meliputi: PubMed, Web of Science, The Cochrane Library, PsycINFO, dan Embase. Adapula database Tiongkok seperti CNKI, WanFang Data, dan VIP. Hasil data lalu diseleksi dengan alur PRISMA, lalu data diekstraksi dan dinilai kualitas datanya untuk menghindari bias	X: <i>Mindfulness-Based Interventions</i> Y: <i>Anxiety</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Mindfulness-Based Interventions</i> secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat <i>anxiety</i> pada mahasiswa di China. Penurunan <i>anxiety</i> ini juga bertahan dalam jangka waktu yang panjang

		Alat Analisis Data: Data diolah menggunakan <i>software</i> RevMan 5.4.1 dan Stata 16.0. Teknik statistik yang digunakan meliputi penghitungan <i>Hedges' g</i> untuk <i>effect size</i>, uji heterogenitas, serta analisis sub-kelompok untuk memvalidasi efektivitas intervensi terhadap berbagai kondisi responden.		
9	Mindful Leader Development: How Leaders Experience the Effects of Mindfulness Training on Leader Capabilities (Rupprecht et al., 2019)	Sampel: 13 pemimpin (11 pria dan 2 wanita) yang telah mengikuti <i>workplace mindfulness training</i> selama 10 minggu Metode Pengambilan Sampel: sampel dipilih secara mandiri oleh peneliti karena sampel penelitian ini bersifat sukarela untuk diwawancarai Metode Pengumpulan Data: Wawancara dengan para pemimpin, baik itu tatap muka maupun lewat telepon selama	X: <i>Workplace Mindfulness Training</i> Y: <i>Leader Capabilities</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Workplace Mindfulness Training</i> berdampak positif terhadap <i>leader capabilities</i>. Selain itu, <i>mindfulness</i> juga membantu pemimpin dalam mengelola diri mereka sendiri dan dalam mengelola orang lain.

		25 hingga 60 menit dengan analisis tematik Alat Analisis Data: menggunakan analisis tematik dan menggunakan <i>software</i> ATLAS.ti untuk analisis kuantitatif		
10	The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach (Bordbar <i>et al.</i> , 2024)	Sampel: 290 mahasiswa dari Jiroft University of Medical Sciences di Iran Metode Pengambilan Sampel: <i>Stratified sampling</i> Metode Pengumpulan Data: Kuesioner Alat Analisis Data: <i>Structural Equation Modelling</i> , uji validitas, uji reliabilitas, uji hipotesis	X: <i>Mindfulness</i> Y: <i>Academic achievement</i> M: <i>Adaptation</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> berpengaruh positif terhadap <i>academic achievement</i> , baik secara langsung maupun melalui peningkatan <i>adaptation</i> . Selain itu, <i>adaptation</i> juga terbukti memediasi hubungan antara <i>mindfulness</i> dan <i>academic achievement</i>

Tabel penelitian-penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa variabel pengalaman magang, kejelasan peran, kemampuan, dan *student mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dan saling memengaruhi. Temuan-temuan tersebut akan memperkuat dasar teoritis dan mendukung hipotesis dari penelitian.