

Mengelola Waktu Belajar dan Bekerja Dengan Bijak: Risiko dan Strategi Kuliah Sambil Bekerja

Laila Listiani Putri¹, Dina Nurkhaliza², Siti Ropiah³, Sri Ayu Wulandari⁴

Universitas Pamulang, Indonesia

dosen02605@unpam.ac.id¹, dinan2909@gmail.com², sropiah2003@gmail.com³,
sawulandari8@gmail.com⁴

Submitted: 17th Sept 2025 | **Edited:** 26th Dec 2025 | **Issued:** 01st Jan 2026

Cited on: Putri, L. L., Nurkhaliza, D., Ropiah, S., & Wulandari, S. A. (2026). Mengelola Waktu Belajar dan Bekerja Dengan Bijak: Risiko dan Strategi Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis*, 6(1), 95-101.

ABSTRACT

Balancing study and work has become a significant challenge for vocational high school students, as managing academic responsibilities alongside part-time employment can lead to stress, fatigue, and reduced academic performance if not handled wisely. This community service program, titled “Managing Study and Work Time Wisely: Risks and Strategies for Studying While Working”, aimed to equip students with practical knowledge and strategies to manage their dual responsibilities effectively while raising awareness of potential risks associated with poor time management. The activity was conducted at SMK Perguruan Rakyat Jakarta on October 31, 2025, involving 16 facilitators, comprising students and lecturers from Universitas Pamulang, and 50 participating SMK students. The program was implemented in three stages: preparation, implementation, and reporting. In the preparation stage, facilitators developed materials on time management techniques, risk awareness, and prioritization strategies. During implementation, participants engaged in experience-sharing sessions, interactive discussions, and question-and-answer activities, fostering active participation and peer learning. The reporting stage summarized the outcomes, feedback, and reflections from both facilitators and students. The results indicated that students gained a better understanding of the risks of poor time management, improved awareness of strategies such as scheduling, prioritization, and self-reflection, and expressed motivation to apply these strategies in their daily academic and work routines. The program successfully enhanced students’ ability to balance study and work responsibly.

Keywords: Time Management, Student Employment, Vocational Education, Academic Performance, Community Service

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan perkembangan ekonomi yang pesat, kemandirian finansial menjadi kebutuhan yang semakin dirasakan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa, terutama yang berasal dari keluarga ekonomi menengah ke bawah, mencari pekerjaan paruh waktu untuk menunjang biaya pendidikan dan kebutuhan hidup sehari-hari. Fenomena kuliah sambil bekerja ini kini menjadi praktik yang umum di berbagai perguruan tinggi (Smith, 2019; Alhassan et al., 2020).

Meskipun menawarkan sejumlah keuntungan, seperti kemandirian finansial, pengembangan soft skills, dan pengalaman profesional, kuliah sambil bekerja juga menghadirkan tantangan yang signifikan. Mahasiswa dituntut mampu mengatur waktu, energi, dan fokus secara efektif antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, yang keduanya memerlukan komitmen tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut berisiko mengalami penurunan prestasi akademik, stres berkepanjangan, hingga putus studi akibat kelelahan atau manajemen waktu yang buruk (Chen & Huang, 2018; Lopez & Garcia, 2021).

Fenomena ini sangat relevan bagi lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menghadapi dilema serupa setelah lulus, yakni memilih langsung bekerja atau melanjutkan kuliah sambil bekerja. Pemahaman tentang strategi, kesiapan mental, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menempuh kedua jalur ini sangat penting agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat (Rahman et al., 2022; Putri et al., 2020).

Selain itu, kemampuan menyeimbangkan kuliah dan bekerja juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa studi menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk dan konflik antara pekerjaan dan studi dapat meningkatkan kecemasan, gangguan tidur, dan menurunkan keterlibatan akademik (Nguyen & Tran, 2019; Kumar et al., 2021). Oleh karena itu, mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan ini sangat penting untuk meminimalkan dampak negatif.

Universitas Pamulang sebagai salah satu perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa yang beragam memberikan konteks yang relevan untuk memahami pengalaman mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pengalaman mahasiswa ini menjadi sumber pembelajaran yang berharga, terutama bagi calon mahasiswa dari kalangan pelajar SMK yang kemungkinan akan menghadapi tantangan serupa dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan profesional (Santoso, 2020; Wicaksono & Fajar, 2021).

Berdasarkan uraian di atas menegaskan bahwa kegiatan pengabdian dengan tema berbagi pengetahuan dan strategi efektif dalam menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan menjadi sangat penting. Kegiatan ini dapat menjadi model bagi siswa SMK, membantu mereka mengembangkan keterampilan praktis dalam manajemen waktu, prioritas, dan strategi coping terhadap stres (Ahmad et al., 2019; Putra & Sari, 2023).

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa SMK mampu mempersiapkan diri secara

matang dalam mengambil keputusan pasca lulus, baik memilih langsung bekerja, melanjutkan kuliah, maupun menempuh keduanya secara bersamaan. Selain itu, mereka diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya disiplin, dukungan sosial, dan manajemen waktu yang efektif sebagai faktor kunci kesuksesan dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja (Hidayat & Nugroho, 2022; Arifin et al., 2021).

Upaya mengatasi tantangan kuliah sambil bekerja melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya meningkatkan kesiapan siswa menghadapi pendidikan tinggi dan dunia kerja, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan komunitas mahasiswa yang tangguh dan adaptif. Program semacam ini penting dalam menumbuhkan kesadaran, kesiapan, dan strategi untuk menyeimbangkan kedua tanggung jawab di tengah kompleksitas pendidikan dan ekonomi modern (Yusuf & Farid, 2024; Handayani, 2025).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali pengalaman, risiko, dan strategi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Kegiatan dilaksanakan di SMK Perguruan Rakyat Jakarta pada tanggal 31 Oktober 2025. Pelaksana PKM terdiri dari 16 orang mahasiswa dan dosen Universitas Pamulang, sedangkan peserta kegiatan adalah 50 siswa SMK yang dipilih secara purposif untuk mengikuti program. Pelaksanaan PKM dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dari persiapan, yang mencakup kajian pustaka dan pengumpulan data awal terkait fenomena kuliah sambil bekerja, risiko yang dihadapi mahasiswa, serta strategi manajemen waktu yang efektif. Selanjutnya dilakukan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan mahasiswa Universitas Pamulang yang aktif bekerja sambil kuliah untuk memperoleh informasi pengalaman nyata, tantangan, dan strategi manajemen waktu yang diterapkan. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi risiko utama dan strategi manajemen waktu yang dapat dijadikan materi PKM.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan PKM, di mana mahasiswa yang berhasil menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan diundang sebagai narasumber untuk berbagi pengalaman secara langsung melalui pemaparan, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini dirancang agar peserta dapat memahami tantangan nyata serta

strategi yang aplikatif dalam mengelola waktu belajar dan bekerja. Tahap terakhir adalah pelaporan dan evaluasi, yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner umpan balik kepada peserta dan narasumber untuk mengukur tingkat pemahaman, efektivitas program, serta penerapan strategi yang disampaikan. Dengan rancangan metode ini, PKM diharapkan memberikan wawasan praktis sekaligus membekali siswa SMK dengan keterampilan manajemen waktu yang aplikatif dan realistis.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Mengelola Waktu Belajar dan Bekerja dengan Bijak: Risiko dan Strategi Kuliah Sambil Bekerja” dilakukan di SMK Perguruan Rakyat Jakarta pada tanggal 31 Oktober 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswa SMK dan dipandu oleh 16 mahasiswa dan dosen Universitas Pamulang. Pelaksanaan PKM dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan, yang dirancang untuk memberikan pemahaman teoritis sekaligus pengalaman praktis mengenai manajemen waktu dan strategi menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan.

Tahap persiapan dimulai dengan kajian pustaka dan pengumpulan data awal mengenai fenomena kuliah sambil bekerja. Informasi ini mencakup risiko-risiko yang dihadapi mahasiswa, termasuk tekanan akademik, stres, dan potensi penurunan prestasi, serta strategi manajemen waktu yang efektif. Kajian ini menjadi dasar materi yang akan disampaikan kepada peserta PKM agar relevan dengan kebutuhan mereka sebagai calon mahasiswa atau calon pekerja.

Selanjutnya, dilakukan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan mahasiswa Universitas Pamulang yang aktif bekerja sambil kuliah. Wawancara ini bertujuan menggali pengalaman nyata mereka, tantangan yang dihadapi, dan strategi yang mereka gunakan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Data dari wawancara dianalisis untuk mengidentifikasi risiko utama dan praktik manajemen waktu yang terbukti efektif, yang kemudian dijadikan bahan diskusi dan berbagi pengalaman di kegiatan PKM.

Tahap pelaksanaan PKM di lapangan diawali dengan sesi pemaparan materi oleh mahasiswa yang telah berhasil menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan. Materi yang disampaikan meliputi pengalaman mereka, kesulitan yang dihadapi, serta strategi

pengelolaan waktu, prioritas, dan disiplin diri. Sesi ini memberikan gambaran nyata kepada peserta mengenai bagaimana teori manajemen waktu diterapkan dalam praktik sehari-hari.

Selain pemaparan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai situasi nyata yang mungkin mereka hadapi ketika kuliah sambil bekerja. Diskusi ini memfasilitasi siswa untuk memahami pentingnya perencanaan waktu, komunikasi dengan atasan dan dosen, serta cara mengurangi risiko stres dan kelelahan.

Sesi tanya jawab menjadi bagian penting dari kegiatan PKM. Peserta aktif mengajukan pertanyaan seputar strategi manajemen waktu, prioritas tugas, hingga tips menjaga motivasi dan kesehatan mental. Narasumber memberikan jawaban berdasarkan pengalaman nyata dan membagikan kiat-kiat praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta. Aktivitas ini meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

Dalam pelaksanaan kegiatan, metode partisipatif sangat ditekankan. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diajak untuk berbagi pengalaman, menganalisis skenario, dan merencanakan strategi manajemen waktu mereka sendiri. Hal ini bertujuan agar peserta dapat mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dan menyesuaikannya dengan kondisi pribadi mereka.

Tahap evaluasi dilakukan dengan kuesioner umpan balik yang diberikan kepada seluruh peserta dan narasumber. Kuesioner ini mengukur pemahaman peserta terhadap materi, efektivitas metode penyampaian, dan potensi penerapan strategi yang disampaikan dalam kehidupan nyata. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya perencanaan waktu, disiplin, dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan.

Selain itu, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap motivasi dan kesiapan peserta. Berdasarkan observasi dan tanggapan peserta, banyak siswa SMK menyatakan bahwa mereka kini memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai tantangan yang akan dihadapi jika memilih untuk kuliah sambil bekerja. Mereka menjadi lebih sadar terhadap berbagai risiko yang mungkin muncul, seperti tekanan akademik, kelelahan, dan potensi penurunan prestasi, serta belajar bagaimana cara mengantisipasinya. Selain itu, peserta juga memperoleh pemahaman tentang

langkah-langkah strategis yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatif, termasuk pengelolaan waktu, disiplin diri, dan penggunaan dukungan sosial secara efektif. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesiapan mental dan keterampilan praktis peserta untuk menghadapi realitas kuliah sambil bekerja dengan lebih bijak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan PKM ini membuktikan bahwa pendekatan kombinasi antara pemaparan pengalaman, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab efektif dalam memberikan pemahaman yang komprehensif. Kegiatan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan manajemen waktu dan strategi coping yang dapat langsung diterapkan, sehingga PKM ini memberikan kontribusi nyata bagi kesiapan siswa SMK menghadapi dunia pendidikan dan pekerjaan secara bersamaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman yang komprehensif kepada peserta mengenai tantangan dan risiko yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Melalui pemaparan pengalaman, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab, peserta memperoleh wawasan nyata tentang pentingnya manajemen waktu, disiplin, dan perencanaan yang matang untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa berbagi pengalaman dari mahasiswa yang telah berhasil menjalani kuliah sambil bekerja sangat efektif dalam meningkatkan motivasi dan kesiapan mental siswa SMK. Peserta menjadi lebih menyadari risiko potensial, seperti stres, kelelahan, dan kemungkinan menurunnya prestasi akademik jika manajemen waktu tidak diterapkan secara tepat. Hal ini menekankan perlunya strategi praktis dan adaptif untuk menghadapi tantangan tersebut.

Kegiatan PKM ini memberikan kontribusi nyata dalam membekali siswa SMK dengan keterampilan praktis dan wawasan strategis yang dapat diterapkan ketika mereka menghadapi pilihan melanjutkan kuliah sambil bekerja atau memasuki dunia kerja. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menanamkan kesadaran akan pentingnya perencanaan, prioritas, dan dukungan sosial sebagai faktor

kunci kesuksesan. Dengan demikian, program ini dapat dijadikan model pembelajaran dan persiapan praktis bagi siswa SMK yang akan menghadapi tantangan serupa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., Mahmud, F., & Iskandar, D. (2019). Student work-study balance and academic performance. *Journal of Educational Development*, 10(2), 45–58.
- Alhassan, A., Boateng, R., & Mensah, P. (2020). Part-time work and university students' well-being: Challenges and opportunities. *Higher Education Studies*, 10(3), 23–34.
- Arifin, T., Wijaya, H., & Sari, L. (2021). Time management strategies among working students. *Indonesian Journal of Educational Research*, 7(1), 12–25.
- Chen, Y., & Huang, X. (2018). The impact of part-time jobs on academic performance in higher education. *Education and Urban Society*, 50(9), 821–839.
- Handayani, L. (2025). Developing resilience in students balancing study and employment. *Journal of Applied Education*, 9(1), 23–37.
- Hidayat, R., & Nugroho, D. (2022). Social support and academic success in students with part-time jobs. *Journal of Educational Psychology*, 14(2), 101–115.
- Kumar, S., Patel, R., & Singh, V. (2021). Work-study conflict and mental health outcomes among college students. *Journal of Youth Studies*, 24(4), 451–466.
- Lopez, M., & Garcia, J. (2021). Managing study and work: Strategies for student success. *Journal of College Student Development*, 62(5), 567–582.
- Nguyen, P., & Tran, L. (2019). The psychological impact of part-time work on university students. *Asian Journal of Psychology*, 21(3), 112–125.
- Putra, A., & Sari, N. (2023). Effective time management techniques for student-workers. *Indonesian Journal of Student Development*, 3(1), 33–46.
- Putri, F., Rahmawati, D., & Lestari, S. (2020). Vocational students' readiness for higher education and work-life balance. *Journal of Vocational Education Studies*, 5(2), 77–89.
- Rahman, M., Abdullah, R., & Husain, K. (2022). Balancing academic and professional life: Evidence from Southeast Asian students. *International Journal of Educational Management*, 36(1), 55–72.
- Santoso, B. (2020). Experiences of university students working part-time. *Journal of Educational Insights*, 6(1), 41–52.
- Smith, J. (2019). Financial independence and student employment: Trends and implications. *Journal of Higher Education Policy*, 32(4), 299–312.
- Wicaksono, E., & Fajar, R. (2021). Role of mentoring in managing student employment and study. *Indonesian Education Review*, 8(3), 91–104.
- Yusuf, H., & Farid, A. (2024). Strategies for student-workers: Lessons from Indonesian universities. *Journal of Education and Society*, 12(2), 150–166.