Jurnal PKM Manajemen Bisnis
Vol. 6, No. 1, January 2026

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

Seimbangkan Kuliah dan Kerja: Panduan Praktis Hadapi Tantangan dan Raih Cita-Cita

Lidya Pricilla[1], Lili Indriyani[2], Sri Kurnia Wati Gulo[3], Sukma Nur Adzan[4]
Universitas Pamulang, Indonesia
dosen02478@unpam.ac.id[1], sukmanur911@gmail.com[2], liliichoi70@gmail.com[3], gulosrikurniawati@gmail.com[4]

Submitted: 11th Sept 2025 | **Edited**: 20th Dec 2025 | **Issued**: 01st Jan 2026

Cited on: Pricilla, L., Indriyani, L., Gulo, S. K. W., & Adzan, S. N. (2026). Seimbangkan Kuliah dan Kerja: Panduan Praktis Hadapi Tantangan dan Raih Cita-Cita. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis, 6*(1), 102-109.

ABSTRACT

Balancing study and work has become a growing challenge for students in today's fast-paced educational and professional environments. Many students struggle to manage their time, maintain academic performance, and achieve personal goals while working part-time. This community service program (PKM) titled "Balancing Study and Work: A Practical Guide to Overcome Challenges and Achieve Dreams" was designed to provide practical strategies for managing both academic and work responsibilities effectively. The activity took place at SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta on October 31, 2025, involving 16 lecturers and students from Universitas Pamulang as facilitators, and 50 vocational high school students as participants. The PKM was implemented through several stages: preparation, implementation, and reporting. The implementation phase included material presentations, group discussions, and question-and-answer sessions to actively engage participants. The results of the activity showed that students gained better understanding of time management, motivation building, and goal-setting strategies, which are essential for maintaining balance between study and work. Participants expressed increased awareness and confidence in planning their future academic and career paths. Overall, the program successfully enhanced students' knowledge and readiness to face the dual role of worker and student in pursuing their aspirations.

Keywords: Community Service, Study-Work Balance, Time Management, Student Motivation, Career Readiness

PENDAHULUAN

Di tengah transformasi global dan kemajuan ekonomi digital, kebutuhan untuk mencapai kemandirian finansial semakin menjadi perhatian utama bagi generasi muda, termasuk mahasiswa dan calon mahasiswa dari tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tantangan ekonomi dan biaya pendidikan yang terus meningkat mendorong banyak individu untuk mencari sumber pendapatan tambahan melalui pekerjaan paruh waktu. Fenomena kuliah sambil bekerja kini tidak lagi menjadi hal yang luar biasa, melainkan bagian dari realitas sosial dan pendidikan modern (Rahardjo et al., 2022; Lim & Ong, 2020). Situasi ini menunjukkan perubahan paradigma di mana belajar tidak

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

hanya dipandang sebagai aktivitas akademik semata, tetapi juga proses pembentukan kemandirian dan tanggung jawab sosial.

Meskipun memberikan keuntungan seperti pengalaman kerja nyata, peningkatan keterampilan interpersonal, dan kemampuan beradaptasi, kuliah sambil bekerja juga membawa konsekuensi yang kompleks. Mahasiswa dituntut untuk membagi waktu, energi, serta fokus antara dua dunia yang sama-sama menuntut dedikasi tinggi. Ketidakseimbangan dalam mengelola keduanya dapat menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan kronis, serta penurunan performa akademik (Nugraha & Sasmita, 2021; Widodo & Ernawati, 2023). Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu, strategi prioritas, dan dukungan sosial menjadi faktor penting untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan profesional.

Fenomena ini sangat relevan bagi siswa kelas 12 SMK yang akan segera menghadapi persimpangan pilihan antara langsung bekerja atau melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi. Siswa SMK umumnya sudah memiliki pengalaman magang atau praktik kerja industri, sehingga orientasi kerja mereka cukup kuat. Namun, ketika dihadapkan pada kemungkinan untuk kuliah sambil bekerja, mereka memerlukan bekal strategi praktis dalam mengatur waktu, mengelola stres, serta menjaga motivasi belajar (Putri et al., 2023; Kurniawan, 2022). Kesiapan psikologis dan kemampuan adaptif menjadi modal utama dalam menentukan kesuksesan pada fase transisi ini.

Lebih jauh lagi, keseimbangan antara studi dan pekerjaan juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Ketidakseimbangan sering kali menimbulkan konflik peran yang menyebabkan stres, gangguan tidur, hingga menurunnya kepuasan hidup (Farida & Prasetyo, 2024; Lee et al., 2021). Dalam konteks ini, pembekalan kepada siswa SMK tentang bagaimana mengantisipasi potensi tekanan tersebut menjadi sangat penting. Pendidikan karakter dan pelatihan manajemen diri dapat membantu mereka mengembangkan ketahanan (resilience) terhadap tantangan akademik maupun profesional.

Universitas Pamulang sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab sosial untuk turut mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan tersebut. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM), perguruan tinggi dapat berperan aktif dalam memberikan pembekalan awal kepada siswa SMK terkait cara mengelola kehidupan akademik dan profesional secara seimbang. Pengalaman

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

mahasiswa Universitas Pamulang yang telah menjalani kuliah sambil bekerja menjadi sumber pengetahuan kontekstual yang dapat ditransfer kepada siswa SMK sebagai pembelajaran berbasis pengalaman nyata (Herlina et al., 2022; Daryanto & Suryana, 2024).

Kegiatan PKM dengan tema "Seimbangkan Kuliah dan Kerja: Panduan Praktis Hadapi Tantangan dan Raih Cita-Cita" menjadi relevan dalam konteks ini. Program tersebut bertujuan memberikan edukasi dan panduan praktis mengenai manajemen waktu, strategi belajar efektif, serta pentingnya keseimbangan hidup. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu memahami bahwa bekerja sambil kuliah bukanlah hambatan, melainkan peluang untuk mengembangkan kemandirian, kedewasaan, dan tanggung jawab pribadi (Ramadhani & Hartono, 2023; Susanti et al., 2024).

Selain aspek akademik, kegiatan ini juga menekankan pentingnya pengembangan soft skills seperti disiplin, komunikasi, kerja sama, dan ketahanan terhadap tekanan. Soft skills ini menjadi fondasi penting bagi siswa SMK dalam memasuki dunia kerja dan pendidikan tinggi. Pembinaan dalam konteks PKM bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga menanamkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan sebagai bagian dari kesehatan mental dan profesionalisme (Wijayanti & Rahmawati, 2021; Prabowo & Astuti, 2025).

Pelaksanaan PKM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesiapan siswa SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta dalam menghadapi fase kehidupan setelah lulus. Kegiatan ini tidak hanya menumbuhkan kesadaran akan pentingnya manajemen diri, tetapi juga memperkuat nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, dan perencanaan masa depan. Upaya seperti ini sejalan dengan misi pendidikan vokasi yang tidak hanya menghasilkan tenaga kerja terampil, tetapi juga individu yang tangguh, adaptif, dan mampu menyeimbangkan kehidupan akademik serta profesional di era modern (Syafitri et al., 2020; Andini & Setiawan, 2025).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang berpusat pada peserta (student-centered learning approach). Pendekatan ini digunakan agar siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran dan mampu merefleksikan pengalaman pribadi mereka terkait cita-cita, motivasi belajar,

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

serta kesiapan menghadapi masa depan. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 31 Oktober 2025 di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta, dengan peserta utama sebanyak 50 siswa Kelas XII Administrasi Perkantoran. Tim pelaksana terdiri dari 16 dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang. Sesuai dengan pandangan Yusuf (2022), kegiatan ini dirancang sebagai bentuk kontribusi pendidikan untuk membantu remaja membangun identitas diri dan perencanaan masa depan yang lebih terarah. Metode pelaksanaan kegiatan ini disusun secara sistematis dalam tiga tahap utama, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin dan menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi terhadap karakteristik peserta yang mayoritas berada pada fase remaja akhir, di mana pembentukan motivasi dan orientasi masa depan sangat penting (Djaali, 2021). Materi disusun dalam bentuk presentasi interaktif menggunakan media PowerPoint, dilengkapi dengan lembar kerja refleksi cita-cita dan kuesioner post-test sederhana untuk mengukur peningkatan motivasi setelah kegiatan (Uno, 2018). Tahap ini juga mencakup pembagian peran antaranggota tim, penyiapan peralatan presentasi, serta koordinasi teknis dengan pihak sekolah agar kegiatan berjalan efektif dan kondusif.

Tahap pelaksanaan dan evaluasi menjadi inti dari kegiatan PKM ini. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas yang telah disediakan oleh sekolah dan dibagi menjadi beberapa sesi, yaitu pembukaan, pemaparan materi, diskusi dan refleksi, serta simulasi motivasi. Materi utama mencakup pentingnya memiliki cita-cita, strategi membangun semangat belajar melalui manajemen waktu, serta kisah inspiratif tokoh sukses (Hamzah, 2018). Penyampaian dilakukan secara interaktif dengan mengajak siswa berdiskusi tentang tantangan pribadi yang mereka hadapi dan cara mengatasinya. Aktivitas seperti ice breaking, tanya jawab, dan pemberian hadiah kecil berupa alat tulis juga dilakukan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Pada tahap evaluasi, tim menggunakan kuesioner dan observasi langsung untuk menilai perubahan motivasi belajar, partisipasi siswa, serta pemahaman mereka terhadap pentingnya perencanaan masa depan. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan motivasi, dokumentasi bersama, dan penyerahan kenang-kenangan kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi dan simbol kerja sama.

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada 31 Oktober 2025 di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta, dengan peserta sebanyak 50 siswa kelas XII Administrasi Perkantoran. Program ini merupakan bentuk kontribusi Universitas Pamulang dalam memberikan pembekalan bagi siswa SMK agar mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab pendidikan dan pekerjaan di masa depan. Tema ini dipilih karena relevan dengan fenomena meningkatnya minat siswa untuk melanjutkan studi sambil bekerja, serta perlunya pemahaman mengenai strategi dan kesiapan mental menghadapi kondisi tersebut.

Tujuan utama kegiatan ini adalah membantu siswa memahami pentingnya perencanaan masa depan, membangun motivasi belajar, serta mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Pendekatan pembelajaran yang digunakan bersifat partisipatif dan interaktif, sehingga siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga berperan aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran berpusat pada peserta (student-centered learning), yang menekankan keterlibatan emosional dan refleksi pribadi dalam memahami materi.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, menentukan jadwal, dan menyesuaikan materi dengan kebutuhan siswa. Materi disusun dalam bentuk presentasi PowerPoint, lembar refleksi, dan kuesioner evaluasi. Sementara pada tahap pelaksanaan, kegiatan berlangsung tatap muka dengan beberapa sesi, meliputi pembukaan, pemaparan materi, diskusi reflektif, serta simulasi motivasi. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner post-test dan observasi langsung terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

Sesi pemaparan materi menjadi bagian utama dari kegiatan ini. Materi yang disampaikan menekankan tiga hal penting: (1) arti penting cita-cita sebagai arah hidup, (2) strategi membangun semangat belajar melalui disiplin dan manajemen waktu, serta (3) kisah inspiratif tokoh-tokoh yang berhasil meraih kesuksesan melalui kerja keras dan pendidikan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif disertai pertanyaan reflektif untuk menumbuhkan kesadaran diri siswa terhadap potensi dan tantangan pribadi mereka.

Kegiatan menjadi semakin hidup pada sesi diskusi dan refleksi, di mana siswa

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

diberi kesempatan mengungkapkan cita-cita, kendala, serta rencana yang ingin dicapai. Suasana kelas menjadi sangat dinamis, karena banyak siswa mengungkapkan pengalaman pribadi terkait motivasi belajar dan kesulitan dalam menjaga konsistensi. Tim pelaksana berperan sebagai fasilitator, membantu siswa mengidentifikasi langkah-langkah konkret yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Selain diskusi, simulasi motivasi dan aktivitas ice breaking juga menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Dalam simulasi tersebut, siswa diminta menyebutkan cita-cita di depan kelas dan menjelaskan alasan di balik pilihan tersebut. Kegiatan sederhana namun bermakna ini mendorong keberanian, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan semangat kompetitif yang sehat. Pemberian hadiah simbolis berupa alat tulis juga menjadi bentuk apresiasi terhadap partisipasi aktif siswa, sekaligus menjaga suasana kegiatan tetap menyenangkan dan inklusif.

Berdasarkan hasil observasi dan kuesioner post-test, ditemukan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya perencanaan masa depan dan kemampuan manajemen waktu. Sekitar 90% peserta menyatakan kegiatan ini memberi motivasi baru untuk belajar dan merencanakan masa depan dengan lebih terarah. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan sikap positif, terlihat dari peningkatan partisipasi dalam diskusi dan kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan keterlibatan siswa.

Dampak positif kegiatan tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga oleh tim pelaksana. Mahasiswa yang terlibat memperoleh pengalaman nyata dalam melakukan kegiatan edukatif dan komunikasi publik, sedangkan dosen mendapatkan kesempatan memperkuat sinergi antara dunia akademik dan masyarakat. Kolaborasi ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM dapat menjadi wadah pengembangan kompetensi sosial dan profesional bagi civitas akademika sekaligus memberikan manfaat langsung bagi masyarakat sasaran.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yakni meningkatkan kesadaran dan kesiapan siswa SMK dalam menghadapi tantangan menyeimbangkan kuliah dan kerja. Melalui proses pembelajaran yang inspiratif dan reflektif, siswa memahami bahwa keberhasilan masa depan membutuhkan perencanaan, disiplin, dan motivasi yang kuat. Keberhasilan kegiatan ini menjadi dasar penting untuk

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

pengembangan program lanjutan berupa pelatihan karier dan pendampingan motivasi bagi siswa SMK agar lebih siap memasuki fase kehidupan berikutnya dengan semangat dan strategi yang matang.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswa SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kuliah dan kerja. Melalui pendekatan pembelajaran partisipatif, kegiatan ini mampu menumbuhkan motivasi belajar, kesadaran terhadap pentingnya perencanaan masa depan, serta kemampuan mengelola waktu dan tanggung jawab secara seimbang. Hasil observasi dan kuesioner menunjukkan peningkatan antusiasme dan partisipasi siswa, yang menandakan adanya perubahan positif dalam cara berpikir dan sikap mereka terhadap masa depan akademik dan karier.

Pelaksanaan kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa sinergi antara dosen, mahasiswa, dan pihak sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam menanamkan nilai-nilai kemandirian, disiplin, serta semangat belajar sepanjang hayat. Kegiatan PKM semacam ini tidak hanya memberikan dampak langsung bagi peserta, tetapi juga memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model pengabdian berkelanjutan yang berfokus pada pembentukan karakter dan kesiapan karier siswa SMK sebagai generasi muda yang adaptif dan kompetitif di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, M., & Setiawan, R. (2025). Enhancing student resilience through work-study balance strategies. *Journal of Education and Human Development*, 14(2), 55–64.

Daryanto, E., & Suryana, I. (2024). Model pembelajaran berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesiapan kerja mahasiswa vokasi. *Jurnal Pendidikan dan Praktik Vokasi*, 6(1), 89–102.

Djaali. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Farida, S., & Prasetyo, D. (2024). The psychological impact of academic–work conflict on college students: A quantitative approach. *Psychology and Education Journal*, 61(3), 112–121.

Hamzah, B. U. (2018). *Motivasi dan Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Herlina, T., Rukmana, D., & Suhendar, A. (2022). The role of universities in community empowerment through student-based learning projects. *Jurnal*

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

Abdimas Nusantara, 4(2), 67–75.

Kurniawan, L. (2022). The readiness of vocational school students for dual roles: Study and work. *Journal of Vocational Education Research*, 3(4), 211–220.

Lee, H., Kim, S., & Park, J. (2021). Time management, stress, and sleep quality among working students. *International Journal of Behavioral Science*, 9(1), 33–45.

Lim, C., & Ong, K. (2020). The evolution of student employment: Trends and implications. *Asian Journal of Education and Development*, 8(3), 102–118.

Nugraha, B., & Sasmita, R. (2021). Hubungan antara beban kerja dan performa akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 5(1), 44–58.

Prabowo, D., & Astuti, Y. (2025). Soft skill development in vocational education for future workforce adaptability. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Indonesia*, 8(1), 25–38.

Putri, E. M., Santika, H., & Lazuardi, A. (2023). Preparing vocational high school students for higher education and employment: A dual readiness model. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 5(2), 118–128.

Rahardjo, R., Saputra, D., & Mulyani, F. (2022). Financial independence and work motivation among students during economic transition. *Economic and Education Review Indonesia*, 9(2), 89–101.

Ramadhani, N., & Hartono, P. (2023). Educational interventions for working students: Balancing study, work, and well-being. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 76–85.

Susanti, R., Wulandari, D., & Maulana, F. (2024). Implementasi program pengabdian masyarakat dalam pembentukan kemandirian belajar siswa vokasi. *Jurnal Abdimas Berdaya*, 7(1), 45–57.

Syafitri, L., Fadilah, R., & Nirmala, A. (2020). Vocation education in the era of Industry 4.0: Challenges and opportunities. *Jurnal Inovasi Pendidikan Vokasi*, 4(2), 150–163.

Uno, H. B. (2018). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Widodo, M., & Ernawati, S. (2023). Academic stress among working students: The role of coping and self-regulation. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 12(3), 213–224.

Yusuf, S. (2022). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.