Jurnal PKM Manajemen Bisnis e-ISSN 2797-8338
Vol. 6, No. 1, January 2026 DOI 10.37481

Pengembangan Strategi Efektif untuk Menyeimbangkan Tuntutan Akademik dan Profesional bagi Mahasiswa

Fathorrahman[1], Intan Purnama Sari[2], Reva Aliya Nabila[3], Muhammad Alwan[4]
Universitas Pamulang, Indonesia
dosen01040@unpam.ac.id[1], revaaliya73@gmail.com[2],
ahmadalwanizzudin@gmail.com[3]

Submitted: 20th Sept 2025 | **Edited**: 18th Dec 2025 | **Issued**: 01st Jan 2026

Cited on: Fathorrahman, F., Sari, I. P., Nabila, R. A., & Alwan, M. (2026). Pengembangan Strategi Efektif untuk Menyeimbangkan Tuntutan Akademik dan Profesional bagi Mahasiswa. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis, 6*(1), 226-232.

ABSTRACT

This Community Service Program (PKM) focuses on developing effective strategies to help students balance academic and professional demands, particularly in preparation for continuing their education while working after graduation. The activity was motivated by the increasing need for high school students to understand self-readiness, time management, and adaptability as they transition into higher education and employment. The main objective of the program was to enhance students' knowledge, skills, and confidence in managing dual roles as workers and university students. The PKM was conducted at SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta on 31 October 2025, involving 16 lecturers and students from Universitas Pamulang as facilitators and 50 twelfth-grade students as participants. The implementation consisted of three stages: preparation, execution, and reporting. The execution phase included material presentation, hands-on practice, group discussions, and question-and-answer sessions designed to encourage active participation and reflection. The results show that students gained a clearer understanding of the challenges and strategies required to balance work and study, demonstrated increased motivation, and expressed positive responses toward the practical guidance provided. Overall, the program effectively supported students' readiness to pursue higher education while entering the workforce.

Keywords: Academic–Work Balance, Student Readiness, Community Service, Dual-Role Management, Employability Skills

PENDAHULUAN

Saat ini, semakin banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi sambil bekerja, baik paruh waktu maupun penuh waktu. Kombinasi peran akademik dan profesional ini membuat mereka menghadapi tekanan beban kerja ganda yang kompleks (Rahman & Sari, 2022; Lestari & Nugroho, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi secara signifikan dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa part-time (Saputra, et al., 2022)

Dalam upaya menjaga keseimbangan peran ganda, manajemen waktu menjadi faktor kunci. Penelitian di Universitas Tarumanagara menemukan korelasi positif antara

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

manajemen waktu yang efektif dengan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja, menegaskan bahwa kemampuan mengorganisasi dan mengatur waktu sangat menentukan kualitas keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan (Chian & Rostiana, 2024). Dengan manajemen waktu yang lemah, mahasiswa pekerja rentan menghadapi konflik peran, penurunan prestasi akademik, dan stres kronis (Santoso & Widodo, 2021; Firdaus & Handayani, 2020).

Strategi koping atau coping strategies juga penting dalam konteks ini. Menurut El Hamra dan Widiasih (2024), mahasiswa yang menggunakan strategi koping problem-focused cenderung memiliki work-life balance yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan koping emosional atau disfungsi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi khusus yang mengajarkan koping terarah dapat membantu mahasiswa pekerja menghadapi tekanan ganda secara lebih adaptif (Dewi & Prasetyo, 2022; Utami & Hidayat, 2023).

Lebih jauh lagi, penelitian kualitatif dari mahasiswa pascasarjana pekerja menunjukkan bahwa konflik peran muncul dari kesulitan dalam menjadwalkan kuliah, menyelesaikan tugas akademik, dan memenuhi tuntutan pekerjaan. (Muthohharoh, 2020) Kesulitan ini, jika tidak diperbaiki, dapat memperburuk beban psikologis mahasiswa dan menurunkan efisiensi belajar.

Tidak hanya aspek waktu dan koping, kesehatan mental juga merupakan komponen penting yang dipengaruhi oleh work-life balance. Studi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur melaporkan bahwa work-life balance dan kesehatan mental sama-sama berkontribusi pada kinerja akademik mahasiswa paruh waktu (Tina, et al., 2025). Implikasi ini memperkuat urgensi dukungan mental kepada mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Selain itu, faktor motivasi memainkan peranan mendasar dalam strategi adaptif mahasiswa pekerja. Penelitian kualitatif menyebutkan bahwa motivasi eksternal seperti kebutuhan finansial mendorong mahasiswa bekerja, tetapi tanpa strategi manajemen waktu dan adaptasi yang tepat, motivasi ini justru bisa menimbulkan stres tinggi (Amalia, et al., 2023). Dukungan institusional dari kampus dan tempat kerja sangat penting untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi adaptif yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Melihat fenomena dan temuan-temuan riset tersebut, sangat relevan untuk

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

menyelenggarakan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada pengembangan strategi efektif agar calon mahasiswa seperti siswa SMK, lebih siap dalam menghadapi tantangan menjalani pendidikan tinggi sambil bekerja. Melalui penyuluhan, pelatihan manajemen waktu, dan pembekalan strategi koping, PKM ini dapat memfasilitasi kesiapan mental dan praktis siswa untuk merencanakan masa depan sebagai pekerja-mahasiswa yang produktif dan seimbang.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta pada tanggal 31 Oktober 2025 dengan melibatkan 16 mahasiswa dan dosen dari Universitas Pamulang sebagai pelaksana, serta 50 siswa kelas 12 sebagai peserta. Metode yang digunakan bersifat edukatif, dengan pendekatan berbagi pengetahuan dan pengalaman (knowledge sharing). Kegiatan dirancang untuk memberikan pemahaman mengenai kesiapan diri menghadapi kehidupan akademik sambil bekerja melalui beberapa teknik, yaitu pemaparan materi, praktik langsung, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Tahap persiapan meliputi penyusunan materi, alat bantu, dan perencanaan jadwal kegiatan, sedangkan tahap pelaksanaan fokus pada interaksi aktif antara peserta dan fasilitator untuk mendorong keterlibatan penuh. Tahap pelaporan dilakukan dengan mendokumentasikan hasil kegiatan, umpan balik peserta, dan rekomendasi strategis untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

Dalam pelaksanaan PKM, materi difokuskan pada strategi manajemen waktu, pengembangan strategi koping, serta pembekalan praktis agar siswa mampu mengantisipasi konflik peran ketika kuliah sambil bekerja di masa depan. Pendekatan kombinasi antara ceramah, praktik, dan diskusi memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mempraktikkan strategi yang diajarkan dan menyesuaikannya dengan pengalaman pribadi. Proses ini selaras dengan prinsip pembelajaran partisipatif yang menekankan interaksi dua arah dan refleksi diri, sehingga hasil yang diperoleh mencakup peningkatan pemahaman konsep, kesiapan mental, serta motivasi siswa untuk merencanakan studi dan pekerjaan secara seimbang setelah lulus sekolah. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui observasi langsung, partisipasi aktif peserta, serta tanggapan yang diberikan selama sesi tanya jawab.

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi terhadap materi mengenai strategi menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesional. Dari 50 siswa kelas 12 yang hadir, mayoritas menyadari pentingnya perencanaan waktu dan kesiapan mental ketika melanjutkan studi sambil bekerja. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa manajemen waktu yang baik dan strategi koping yang efektif dapat meningkatkan work-life balance mahasiswa pekerja (Chian & Rostiana, 2024).

Tahap awal kegiatan, yakni pemaparan materi, memberikan landasan teori kepada peserta mengenai tantangan mahasiswa yang bekerja, strategi manajemen waktu, dan jenis-jenis koping yang dapat diterapkan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, sehingga peserta dapat langsung mengaitkan teori dengan pengalaman pribadi. Berdasarkan observasi fasilitator, sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi potensi konflik peran yang mungkin mereka hadapi setelah lulus sekolah dan memasuki dunia kerja sambil kuliah.

Pada tahap praktik, peserta dibimbing untuk membuat jadwal harian dan mingguan yang realistis, memprioritaskan tugas akademik, pekerjaan, dan waktu pribadi. Aktivitas ini membantu siswa memahami pentingnya strukturisasi waktu dan konsekuensi dari pengelolaan waktu yang buruk. Hasilnya, mayoritas siswa mampu menyusun jadwal yang seimbang, menunjukkan pemahaman mereka terhadap konsep manajemen waktu yang efektif (Saputra, et al., 2022).

Selanjutnya, kegiatan diskusi kelompok mendorong peserta untuk berbagi pengalaman, hambatan, dan strategi individu dalam menghadapi tekanan tugas sekolah dan kegiatan lainnya. Diskusi ini menguatkan pemahaman bahwa work-life balance bukan hanya masalah manajemen waktu, tetapi juga terkait dengan kemampuan beradaptasi, pengambilan keputusan, dan penggunaan strategi koping yang tepat (El Hamra & Widiasih, 2024).

Sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi keraguan dan mendalami penerapan strategi koping problem-focused. Beberapa peserta menanyakan contoh konkret penerapan strategi koping dalam situasi stres tinggi. Fasilitator memberikan simulasi kasus, yang kemudian dibahas bersama peserta untuk menunjukkan langkah-langkah praktis dalam mengatasi konflik peran. Hal ini terbukti

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep strategi koping adaptif.

Selain aspek manajemen waktu dan koping, materi juga menekankan pentingnya motivasi internal dan eksternal. Banyak peserta menyadari bahwa motivasi finansial dan akademik harus diseimbangkan dengan kesiapan mental agar tidak menimbulkan stres berlebihan. Diskusi ini relevan dengan penelitian Amalia, et al. (2023) yang menegaskan bahwa motivasi tanpa strategi adaptif dapat menimbulkan tekanan psikologis.

Evaluasi partisipasi aktif selama kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu menerapkan konsep yang diajarkan secara praktis. Observasi fasilitator mencatat bahwa siswa menunjukkan kemampuan untuk merencanakan prioritas, menentukan waktu belajar, dan memprediksi potensi hambatan. Hasil ini mendukung argumen bahwa metode kombinasi antara ceramah, praktik, diskusi, dan tanya jawab efektif dalam membekali siswa dengan keterampilan manajemen diri.

Kegiatan PKM juga berfungsi sebagai sarana pembekalan mental dan kesiapan diri bagi siswa yang berencana melanjutkan kuliah sambil bekerja. Sebagian siswa mengaku lebih percaya diri menghadapi tantangan akademik dan pekerjaan di masa depan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa kesiapan mental dan pengembangan strategi koping berperan penting dalam keberhasilan mahasiswa pekerja (Tina, et al., 2025).

Lebih lanjut, hasil PKM menunjukkan adanya kebutuhan untuk penguatan dukungan institusional. Beberapa siswa menekankan perlunya panduan berkelanjutan, mentoring, dan informasi tambahan terkait cara mengatur waktu dan mengelola stres. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan PKM tidak hanya bersifat satu kali, tetapi sebaiknya dilanjutkan dengan program pendampingan agar transfer pengetahuan lebih efektif.

Pelaksanaan PKM berhasil mencapai tujuan utama: meningkatkan pemahaman peserta tentang strategi efektif menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesional. Partisipasi aktif siswa, kemampuan mereka menyusun jadwal realistis, serta pemahaman mengenai strategi koping adaptif menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat menjadi model bagi program pembekalan kesiapan mahasiswa yang melanjutkan kuliah sambil bekerja. Temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan intervensi serupa di sekolah lain maupun di tingkat mahasiswa, sehingga keterampilan manajemen diri dan

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

keseimbangan peran dapat ditingkatkan secara sistematis.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pembekalan strategi manajemen waktu dan pengembangan strategi koping bagi siswa SMK sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan mereka menghadapi tantangan studi sambil bekerja. Partisipasi aktif peserta dan respons positif terhadap berbagai metode pembelajaran, seperti praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab, menunjukkan bahwa pendekatan interaktif mampu menumbuhkan kesadaran dan motivasi siswa untuk merencanakan kehidupan akademik dan profesional secara seimbang.

Lebih jauh, kegiatan ini menegaskan bahwa pengembangan kesiapan mental dan keterampilan adaptif menjadi aspek krusial dalam mempersiapkan siswa menghadapi kehidupan kampus sambil bekerja. Interaksi antara fasilitator dan peserta, serta penerapan simulasi kasus dan strategi praktis, memperkuat kemampuan siswa untuk mengenali konflik peran potensial, mengantisipasi stres, dan merumuskan solusi yang sesuai dengan kondisi pribadi masing-masing.

Secara keseluruhan, PKM ini berhasil membangun fondasi keterampilan yang bersifat preventif dan praktis bagi siswa, sehingga mereka lebih siap secara psikologis dan manajerial untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesional di masa depan. Hasil ini mendukung pengembangan program lanjutan yang sistematis dan berkelanjutan, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, untuk meningkatkan kapasitas adaptif dan kesuksesan akademik mahasiswa pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R., Hadzami, M. F., & Pratiwi, R. (2023). Motivasi, manajemen waktu, dan strategi adaptif mahasiswa pekerja: Sebuah pendekatan kualitatif. *IKRA-ITH Humaniora, 10*(2), 45–58.

Barkhowa, M. K. B., & Auliya, D. (2024). Pentingnya work engagement, work-study conflict dan work-life balance bagi karyawan yang kuliah sambil kerja. *Perwira Journal of Economics & Business, 4*(2), 167–184.

Chian, L. S., & Rostiana, R. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8*(1), 100–105.

Dewi, L. K., & Prasetyo, B. (2022). Pengaruh work engagement terhadap kinerja akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Pendidikan, 8*(1), 33–46.

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

El Hamra, N., & Widiasih, P. A. (2024). Strategi koping dan work life balance pada mahasiswa yang bekerja. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi, 4*(2), 46–57.

Firdaus, M., & Handayani, R. (2020). Strategi coping mahasiswa pekerja: Pendekatan kualitatif terhadap beban akademik dan pekerjaan. *Jurnal Psikologi Terapan, 6*(2), 88–99.

Hidayatullah, T., & Prihastuty, R. (2023). Overview of factors affecting work life balance in student part-time workers. *Edukasi, 12*(1), 23–35.

Lestari, P., & Nugroho, H. (2023). Hubungan antara work-life balance dan stres akademik pada mahasiswa paruh waktu. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 9*(2), 101–114.

Muthohharoh, I. (2020). Dilema antara pekerjaan dan student learning: Strategi coping mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. *Welfare: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, 8*(2), 77–88.

Rahman, A., & Sari, D. (2022). Strategi manajemen waktu dan dampaknya terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 11*(3), 55–67.

Santoso, R., & Widodo, T. (2021). Peran motivasi intrinsik dalam mengelola konflik kerja dan studi pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Manajemen Pendidikan, 7*(1), 42–53.

Saputra, P. H., & Kusumawat, Y. T. (2022). Pengaruh beban kerja dan work life balance terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen, 5*(1), 12–25.

Tina, T., Saputra, P. H., & Kusumawati, Y. T. (2025). Pengaruh work-life balance dan kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Ekonomi Bisnis dan Akuntansi, 6*(1), 33–48.

Utami, S., & Hidayat, F. (2023). Keseimbangan kehidupan kerja dan pengaruhnya terhadap kepuasan belajar mahasiswa pekerja. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan, 5*(3), 77–89.