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

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

Pendekatan dan Langkah Praktis untuk Menjaga Keseimbangan Akademik dan Pekerjaan pada Strategi Efektif Menghadapi Risiko bagi Siswa yang Ingin Menjalani Kuliah Sambil Kerja

Ferdina Wati Ningsih[1], Adil Gunawan Zega[2], Sela Agustin[3], Shilvy Dita Aryani[4]
Universitas Pamulang, Indonesia
dosen01641@unpam.ac.id[1], adilgunawanzega@gmail.com[2],
selaagustin0682@gmail.com[3], shilvydita13@gmail.com[4]

Submitted: 20th Sept 2025 | **Edited**: 19th Dec 2025 | **Issued**: 01st Jan 2026

Cited on: Ningsih, F. W., Zega, A. G., Agustin, S., & Aryani, S. D. (2026). Pendekatan dan Langkah Praktis untuk Menjaga Keseimbangan Akademik dan Pekerjaan pada Strategi Efektif Menghadapi Risiko bagi Siswa yang Ingin Menjalani Kuliah Sambil Kerja. *Jurnal PKM Manajemen Bisnis, 6*(1), 233-239.

ABSTRACT

Balancing academic responsibilities and work commitments is a significant challenge for students who plan to pursue higher education while working, requiring early preparation and awareness of potential risks. This community service activity aimed to provide practical approaches and strategies for maintaining academic-work balance and to equip students with knowledge and skills to manage risks effectively when studying while working. The activity was conducted at SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta on August 28, 2025, involving ten facilitators, consisting of students and lecturers from Universitas Pamulang, and 30 twelfth-grade students as participants. The implementation followed three stages: preparation, execution, and reporting. Methods included interactive lectures, practical exercises, group discussions, and question-and-answer sessions, all designed to share knowledge and real-life experiences regarding self-readiness, time management, and risk awareness. The activity successfully enhanced participants' understanding of the challenges and potential risks associated with balancing work and study, enabling them to develop practical strategies for task prioritization, effective time management, and maintaining academic performance while working. Active participation and reflection during discussions fostered greater preparedness for future academic and professional responsibilities, encouraging students to make informed decisions and anticipate challenges in their dual role as students and workers.

Keywords: Academic-Work Balance, Risk Management, Student Readiness, Higher Education, Time Management

PENDAHULUAN

Perkembangan ekonomi dan biaya pendidikan yang semakin tinggi mendorong banyak pelajar untuk mempertimbangkan bekerja sambil menjalani studi. Fenomena ini bukan hanya sebagai upaya pemenuhan kebutuhan finansial, tetapi juga sebagai cara memperoleh pengalaman kerja sedini mungkin dan meningkatkan kemandirian (Nurmala & Narimo, 2025; Rahmawati & Hidayat, 2023). Namun, menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menimbulkan tantangan signifikan, terutama dalam

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

hal tekanan waktu dan komitmen akademik (Tumin, et al., 2020).

Salah satu risiko utama dari kuliah sambil bekerja adalah meningkatnya stres kerja yang berdampak negatif pada konsentrasi belajar. Penelitian oleh Lestari & Putri (2024) menemukan bahwa tingkat stres kerja yang tinggi berhubungan dengan penurunan fokus akademik, terutama saat beban pekerjaan tidak fleksibel. Hal ini sejalan dengan temuan mengenai bagaimana beban kerja paruh waktu dapat menyebabkan konflik peran dan menggerus kualitas akademik (Happsari, et al., 2025; Sari & Nugroho, 2022).

Manajemen waktu menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Penelitian tentang manajemen waktu mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa perencanaan tugas dan prioritas yang baik sangat membantu dalam mengurangi tekanan akademik (Maulana & Aprilia, 2024; Wijaya & Lestari, 2021). Namun, tanpa strategi coping yang tepat dan dukungan institusional, manajemen waktu saja tidak cukup untuk mengatasi stres yang muncul dari beban ganda.

Fleksibilitas waktu kerja juga menjadi aspek penting dalam strategi adaptasi. Syaputra & Adrian (2025) menunjukkan bahwa fleksibilitas jam kerja memungkinkan siswa untuk mengembangkan strategi adaptif seperti negosiasi jam kerja, pengaturan prioritas, dan pemulihan diri yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Hal ini menegaskan bahwa kebijakan kerja fleksibel dari pemberi kerja sangat diperlukan guna mendukung keseimbangan akademik dan pekerjaan (Pratama & Safitri, 2024; Kurniawan & Amelia, 2019).

Selain itu, stabilitas motivasi dan orientasi diri juga krusial. Patria, et al. (2025) menemukan bahwa motivasi intrinsik yang tinggi membantu mahasiswa pekerja menjaga prestasi akademik melalui work-life balance yang sehat. Tanpa motivasi tersebut, tekanan pekerjaan dapat menurunkan performa akademik terutama jika dukungan sosial dan institusional kurang memadai.

Di sisi lain, dampak pekerjaan terhadap prestasi akademik tidak selalu negatif. Magbol, et al. (2024) melaporkan bahwa pekerjaan paruh waktu dapat memberikan manfaat seperti keterampilan komunikasi, multitasking, bahkan koneksi sosial, yang secara positif dipersepsikan oleh sebagian mahasiswa. Namun demikian, manfaat ini hanya muncul jika jam kerja terkontrol dan tidak mengganggu komitmen akademik.

Mengingat potensi risiko dan manfaat yang sangat bergantung pada manajemen

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

waktu dan dukungan struktural, intervensi berbasis pendidikan sangat relevan. Kegiatan PKM ini dirancang untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman praktis mengenai kesiapan diri, manajemen stres, dan strategi coping adaptif bagi siswa SMK yang berencana kuliah sambil bekerja. Dengan memberikan pendekatan praktis dan langkah konkret, diharapkan siswa dapat menghadapi tantangan ganda ini secara lebih bijaksana dan mampu menjaga keseimbangan akademik serta pekerjaan secara efektif.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah pendekatan edukatif, yang menekankan pada transfer pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman praktis kepada siswa SMK untuk meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan kuliah sambil bekerja. Kegiatan dilaksanakan di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta pada tanggal 28 Agustus 2025, dengan peserta sebanyak 30 siswa kelas 12. Pelaksana PKM terdiri dari 10 orang, yaitu mahasiswa dan dosen Universitas Pamulang. Metode edukatif ini mengintegrasikan pemaparan materi, praktik langsung, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab, sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu menerapkan strategi manajemen waktu, menghadapi risiko, dan menjaga keseimbangan akademik dan pekerjaan secara praktis.

Pelaksanaan PKM mengikuti tiga tahap utama persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Pada tahap persiapan, tim PKM menyiapkan modul edukatif, panduan praktik, serta media pembelajaran interaktif. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemaparan materi secara interaktif, praktik simulasi pengelolaan waktu dan strategi coping, diskusi kelompok untuk mendalami pemahaman, serta sesi tanya jawab untuk menstimulasi refleksi siswa. Tahap pelaporan meliputi dokumentasi kegiatan, evaluasi efektivitas pendekatan edukatif, dan penyusunan rekomendasi bagi siswa untuk menerapkan langkah-langkah praktis dalam kehidupan nyata. Dengan pendekatan edukatif ini, PKM tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mendorong siswa untuk aktif belajar dan menginternalisasi strategi menjaga keseimbangan akademik dan pekerjaan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM di SMK Perguruan Rakyat 1 Jakarta pada tanggal 28 Agustus 2025 berjalan dengan lancar sesuai rencana. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

kelas 12 dan difasilitasi oleh 10 mahasiswa serta dosen Universitas Pamulang. Dengan menggunakan pendekatan edukatif, tim PKM berhasil menghadirkan suasana pembelajaran yang interaktif, di mana siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga didorong untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan melakukan praktik terkait manajemen waktu dan strategi menghadapi risiko kuliah sambil bekerja.

Pada tahap awal, pemaparan materi dilakukan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai tantangan yang dihadapi siswa ketika memutuskan kuliah sambil bekerja. Materi meliputi risiko akademik dan pekerjaan, stres kerja, konflik peran, serta pentingnya motivasi dan manajemen waktu. Selama sesi ini, siswa terlihat antusias mengikuti presentasi dan mencatat hal-hal penting yang relevan dengan pengalaman pribadi mereka, menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.

Selanjutnya, praktik simulasi manajemen waktu dilakukan untuk membantu siswa memahami bagaimana mengatur jadwal kuliah dan pekerjaan secara seimbang. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil untuk membuat jadwal harian dan mingguan yang realistis. Kegiatan ini memungkinkan mereka menyadari kesulitan yang mungkin muncul, serta merumuskan strategi praktis untuk mengatasi potensi konflik antara studi dan pekerjaan. Pendekatan edukatif ini efektif karena siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga menerapkannya langsung.

Diskusi kelompok menjadi kegiatan inti dalam PKM yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan pandangan mengenai bekerja sambil belajar. Melalui sesi ini, siswa saling bertukar ide tentang cara mengelola beban akademik yang tinggi, menghadapi stres, serta menjaga kesehatan mental secara efektif. Diskusi juga memungkinkan mereka mengevaluasi strategi coping yang telah digunakan dan menyesuaikannya dengan situasi pribadi masing-masing. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak siswa sudah memiliki pengalaman awal bekerja paruh waktu dan mampu merumuskan strategi adaptif yang sesuai dengan kebutuhan mereka, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara studi dan pekerjaan.

Sesi tanya jawab berlangsung dinamis, di mana siswa aktif mengajukan pertanyaan terkait beban kerja, prioritas akademik, hingga cara memilih pekerjaan paruh waktu yang sesuai. Dosen dan mahasiswa PKM memberikan jawaban yang aplikatif, disertai contoh kasus nyata, sehingga siswa dapat memahami risiko dan solusi secara konkret. Hal ini memperkuat efektivitas pendekatan edukatif, karena peserta mendapat

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

pengalaman belajar dua arah.

Evaluasi informal dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan mengamati respons dan partisipasi siswa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi potensi risiko yang muncul dari kuliah sambil bekerja dan menyusun strategi adaptif. Beberapa siswa menunjukkan kemampuan analisis yang baik, misalnya dengan membuat skala prioritas tugas dan pekerjaan serta mempertimbangkan waktu istirahat dan rekreasi sebagai bagian dari manajemen diri.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berhasil menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya keseimbangan antara akademik dan pekerjaan. Siswa menyadari bahwa manajemen waktu, motivasi, dan strategi coping bukan hanya teori, tetapi keterampilan praktis yang harus diterapkan secara konsisten. Beberapa siswa bahkan menyatakan akan mulai menerapkan jadwal yang mereka buat selama simulasi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain aspek manajerial, kegiatan PKM menitikberatkan pada pengembangan motivasi dan kesiapan mental siswa. Materi yang diberikan menekankan pentingnya motivasi intrinsik dan orientasi diri, sehingga siswa memahami bahwa keberhasilan menjalani kuliah sambil bekerja tidak hanya bergantung pada kemampuan mengatur waktu, tetapi juga pada komitmen pribadi, kesadaran terhadap risiko, dan konsistensi dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari. Pendekatan ini mendorong siswa untuk lebih reflektif terhadap tujuan jangka panjang mereka, mempertimbangkan prioritas akademik dan pekerjaan secara seimbang, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya persiapan mental dan kesiapan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan setelah lulus.

Dari sisi implementasi, semua tahap kegiatan persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan dilaksanakan dengan koordinasi yang baik antara tim PKM dan pihak sekolah. Persiapan modul edukatif, media pembelajaran, dan fasilitas pendukung berjalan lancar, sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berlangsung efektif tanpa kendala teknis. Dokumentasi kegiatan, evaluasi, dan pelaporan dilakukan secara sistematis sebagai bagian dari pertanggungjawaban akademik dan evaluasi keberhasilan PKM.

Kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman siswa tentang strategi untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan pekerjaan, serta menghadapi berbagai risiko yang mungkin timbul saat kuliah sambil

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

bekerja. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan aplikatif, siswa tidak hanya menerima teori, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam merencanakan jadwal, mengatur prioritas, dan menyusun strategi coping yang efektif. Proses ini membantu mereka menginternalisasi pengetahuan secara praktis. Diharapkan, pengalaman dan keterampilan yang diperoleh selama PKM akan berdampak positif jangka panjang, mempersiapkan siswa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan dunia kerja setelah lulus.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan aplikatif efektif dalam meningkatkan kesiapan siswa menghadapi tantangan kuliah sambil bekerja. Pendekatan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong partisipasi aktif siswa dalam merencanakan jadwal, menyusun strategi coping, serta menginternalisasi pengetahuan yang relevan dengan kehidupan nyata. Hal ini menegaskan pentingnya metode pembelajaran yang mengedepankan keterlibatan praktis untuk mempersiapkan siswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Selain itu, kegiatan PKM berhasil menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya manajemen waktu, motivasi intrinsik, dan kesiapan mental dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Melalui simulasi, diskusi, dan tanya jawab, siswa mampu mengidentifikasi risiko, mengevaluasi strategi coping, dan menyusun rencana personal yang realistis. Temuan ini menekankan perlunya pengembangan kompetensi non-akademik, seperti perencanaan diri, pengendalian stres, dan pengambilan keputusan adaptif, sebagai bagian integral dari pendidikan kejuruan.

Secara keseluruhan, PKM ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman praktis siswa terhadap keseimbangan akademik dan pekerjaan. Dampak kegiatan tidak hanya terlihat pada peningkatan keterampilan teknis manajemen waktu, tetapi juga pada kesiapan mental dan kesadaran siswa terhadap risiko yang mungkin dihadapi. Temuan ini menegaskan relevansi kegiatan berbasis edukatif dalam pengembangan kompetensi holistik siswa, sekaligus menjadi dasar bagi kegiatan lanjutan yang lebih sistematis dalam mendukung transisi siswa dari pendidikan ke dunia kerja dan pendidikan tinggi.

e-ISSN 2797-8338
DOI 10.37481

DAFTAR PUSTAKA

Happsari, A. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom, I. (2025). Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 145–158.

Kurniawan, T., & Amelia, S. (2019). Academic and Professional Resilience: Coping Strategies for Students with Dual Roles. *International Journal of Student Development*, 3(4), 134–145.

Lestari, S. A., & Putri, D. K. (2024). Pengaruh Tingkat Stres Kerja terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 7(1), 33–47.

Magbol, M., Mohamedelamin, M. K., Moashi, M. M., & Abdalla, N. H. (2024). The Impact of Part-time Jobs on Academic Performance of Medical Students at Alzaiem Alazhari University. *Science Publishing Group Education Journal*, 12(3), 210–223.

Maulana, R., & Aprilia, P. (2024). Persepsi Terhadap Manajemen Waktu Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen, Universitas Pamulang*, 5(1), 88–97.

Nurmala, E. R., & Narimo, S. (2025). Balancing Study and Work: An Analysis of Part-Time Employment among University Students and Its Implications for Human Capital Development. *International Journal of Economics Development Research*, 6(6), 3780–3788.

Patria, V., Jamaludin, A., & Fajrin, Y. (2025). The Effect of Work-Life Balance and Motivation on Academic Performance: Case Study on 2021 Management Students Who Work Part-Time at Universitas Buana Perjuangan Karawang. *International Journal of Economics and Management Research*, 4(2), 484–492.

Pratama, H., & Safitri, N. (2024). Developing Soft Skills for Students Preparing to Study and Work Simultaneously. *Asian Journal of Educational Practice*, 7(2), 78–90.

Rahmawati, D., & Hidayat, R. (2023). Strategies for Academic Success among Part-Time Working University Students. *Journal of Higher Education Studies*, 11(2), 102–115.

Sari, P., & Nugroho, A. (2022). Time Management Skills and Their Impact on Academic Achievement for Working Students. *Indonesian Journal of Educational Research*, 8(1), 45–58.

Syaputra, M. I., & Adrian, M. (2025). The Role of Working Time Flexibility in Shaping Working Students' Strategies Towards an Optimal Balance between Study and Work: A Phenomenological Study. *Proceedings of the International Management Conference*, 3(1), 55–67.

Tumin, T., Faizuddin, A., Mansir, F., Purnomo, H., & Aisyah, N. (2020). Working Students in Higher Education: Challenges and Solutions. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 4(1), 79–89.

Wijaya, F., & Lestari, M. (2021). The Role of Self-Regulation in Balancing Work and Study: Evidence from Senior High School Graduates. *Journal of Youth and Education Development*, 5(3), 210–225.