



Langkah Bersama Intelekta  
Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat (JIPM)  
Homepage: <https://langkahbersama.id/index.php/jipm>  
ISSN: 3123 - 3058 (Media Online)  
Volume 2, No 3 Mei 2026 (Halaman 313-318)

## SOSIALISASI PENTINGNYA WORK LIFE BALANCE BAGI SISWA SMA/SMK DALAM MENGHADAPI DUNIA PENDIDIKAN DAN KERJA DI SMK AS-SYUHADA AL-KHAIRIYAH CILEGON

Muhammad Amar Rizki Hasan<sup>1</sup>, Ansar Hidayat<sup>2</sup>, Putri Maysha Andieny<sup>3</sup>,  
Al-jazeera<sup>4</sup>, Muhammad Rozikin<sup>5</sup>,  
Drs.Syaechurodji, S.Kom., MM<sup>6</sup>  
Manajemen, Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Pamulang  
Kota Serang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email : [cescamar04@gmail.com](mailto:cescamar04@gmail.com)<sup>1</sup>, [ansarhidayat29@gmail.com](mailto:ansarhidayat29@gmail.com)<sup>2</sup>, [putrimayshaa@gmail.com](mailto:putrimayshaa@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[aljazeerawijaya@gmail.com](mailto:aljazeerawijaya@gmail.com)<sup>4</sup>, [mrozikin125@gmail.com](mailto:mrozikin125@gmail.com)<sup>5</sup>, [dosen03061@unpam.ac.id](mailto:dosen03061@unpam.ac.id)<sup>6</sup>

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemahaman siswa SMA/SMK mengenai pentingnya work life balance dalam menghadapi tuntutan pendidikan dan persiapan dunia kerja. Banyak siswa belum mampu mengatur waktu antara kegiatan belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi, sehingga berpotensi menimbulkan stres dan menurunkan produktivitas. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep work life balance serta membantu mereka dalam mengelola waktu secara lebih efektif. Metode yang digunakan adalah sosialisasi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan tanya jawab yang dilakukan secara langsung di SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Selain itu, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta mampu menerapkan manajemen waktu sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa menjadi lebih siap menghadapi tekanan dalam dunia pendidikan maupun dunia kerja.

**Kata Kunci :** *work life balance, siswa, manajemen, waktu, pendidikan, kerja*

### ABSTRACT

*This community service activity is based on the lack of understanding of SMA/SMK students about the importance of work life balance in facing the demands of education and preparation of the working world. Many students have not been able to manage the time between study activities, rest, and personal activities, so that it has the potential to cause*

### Article History

Received: 23 Mei 2026  
Reviewed: 26 Mei 2026  
Published: 31 Mei 2026

Copyright : Author  
Publish by : JIPM



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*stress and reduce productivity. The purpose of this activity is to increase students' understanding of the concept of work life balance and help them in managing time more effectively. The method used is socialisation through extension, interactive discussion, and questions and answers conducted directly at SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon. The results of the activity show that there is an increase in students' understanding of the importance of balance between personal and academic life. In addition, students become more aware of the importance of maintaining mental health and are able to apply simple time management in daily life. Thus, this activity is expected to help students become more prepared to face pressure in the world of education and the world of work.*

**Keywords :** *Work life balance, student, management, time, education, work*

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Perkembangan dunia pendidikan dan teknologi menuntut siswa memiliki kemampuan tidak hanya dalam bidang akademik tetapi juga dalam mengelola waktu dan tekanan aktivitas sehari-hari. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kegiatan belajar, organisasi, media sosial, dan waktu istirahat sehingga menimbulkan stres serta menurunkan produktivitas.

Work life balance menjadi salah satu konsep penting yang perlu diterapkan sejak usia remaja agar siswa mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya work life balance bagi siswa SMA/SMK sebagai bekal menghadapi dunia pendidikan maupun dunia kerja.

*Work life balance* adalah kemampuan seseorang dalam membagi waktu dan energi antara tanggung jawab pekerjaan atau belajar dengan kehidupan pribadi, seperti istirahat, keluarga, dan kegiatan sosial. Dalam perspektif pemulihan dari tekanan (recovery), individu yang berhasil melepaskan diri secara psikologis dari tuntutan peran akademiknya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Sonntag & Fritz, 2015). Jika keseimbangan ini tidak tercapai, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan fisik, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya produktivitas. Dalam konteks siswa SMA/SMK, *work life balance* bukan hanya tentang pekerjaan, tetapi lebih kepada bagaimana mereka mampu mengatur waktu antara belajar, kegiatan sekolah, waktu istirahat, serta aktivitas lainnya. Menurut Aini & Rahman (2024), terdapat pengaruh positif yang signifikan antara keseimbangan kehidupan belajar terhadap prestasi akademik siswa sekolah menengah.

### 2. Identifikasi Masalah Mitra

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Kepala sekolah di SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon, diperoleh beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Rendahnya pemahaman siswa mengenai work life balance
2. Tingginya penggunaan media sosial yang mengganggu aktivitas belajar
3. Kurangnya kemampuan manajemen waktu siswa

4. Rendahnya kesadaran siswa terhadap kesehatan mental

### 3. Tujuan Kegiatan

1. Memberikan pemahaman mengenai work life balance
2. Membantu siswa mengatur waktu secara efektif
3. Meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental
4. Mempersiapkan siswa menghadapi dunia kerja

### 4. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Siswa : Meningkatkan kemampuan mengatur waktu dan menjaga keseimbangan hidup
2. Bagi Sekolah : Menjadi sarana edukasi tambahan terkait kesehatan mental dan manajemen waktu siswa
3. Bagi Mahasiswa : Sebagai bentuk implementasi Tri Dharma perguruan tinggi melalui kegiatan pengabdian masyarakat

## METODE KEGIATAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pamulang PSDKU Kota Serang dengan sasaran siswa/i SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pendekatan edukatif, partisipatif, dan langsung (luring) melalui kegiatan sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama. Pertama, tahap perizinan dan observasi awal yang dilakukan untuk memperoleh izin dari pihak sekolah sekaligus mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan siswa secara langsung. Kedua, tahap persiapan yang mencakup penyusunan modul pelatihan, materi presentasi, dan panduan praktik manajemen waktu yang disesuaikan dengan konteks kehidupan siswa SMK. Ketiga, tahap pelaksanaan yang berlangsung selama satu hari penuh dengan rundown kegiatan meliputi registrasi peserta, pembukaan, sambutan pihak sekolah dan dosen pendamping, pemaparan materi interaktif, simulasi penyusunan jadwal harian yang seimbang, sesi tanya jawab, serta penutupan. Keempat, tahap evaluasi dan pelaporan yang dilakukan melalui pengisian kuesioner pasca kegiatan. Materi yang diberikan mencakup pengertian dasar mengenai keseimbangan kerja dan kehidupan, metode pengelolaan waktu yang efisien, cara membagi waktu antara belajar, bersantai, dan kegiatan pribadi, signifikansi menjaga kesehatan mental, serta pendekatan untuk menangani stres akademik dan persiapan untuk masuk ke dunia kerja.

Kegiatan ini melibatkan seluruh komponen tim, yaitu ketua pelaksana beserta empat anggota mahasiswa, dengan bimbingan dosen pendamping. Pendekatan yang digunakan bersifat kontekstual agar siswa dapat memahami dan mengaplikasikan materi secara langsung dalam kehidupan nyata mereka. Total anggaran kegiatan sebesar Rp2.500.000,- yang bersumber dari iuran mandiri anggota kelompok. Seluruh rangkaian kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang holistik kepada siswa SMK mengenai pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi sebagaimana telah diuraikan pada pendahuluan. Dengan metode yang partisipatif dan kontekstual, diharapkan siswa mampu menginternalisasi nilai-nilai *work life balance* yang baik, mulai dari menyusun jadwal harian yang seimbang, mengendalikan tekanan akademik, membedakan prioritas antara tugas sekolah dan waktu istirahat, menumbuhkan kebiasaan manajemen waktu yang teratur, hingga menjaga kesehatan mental secara bijak sebagai bekal menghadapi dunia kerja maupun pendidikan tinggi di masa depan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 15 April 2026 di SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon dan berjalan sesuai dengan rundown yang telah direncanakan. Peserta

yang hadir adalah siswa/i aktif yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Kegiatan dibuka secara resmi dengan sambutan dari perwakilan pihak sekolah dan dosen pendamping, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi selama 45 menit yang mencakup strategi *work life balance*, teknik manajemen waktu, dan pengenalan cara menjaga kesehatan mental dalam menghadapi tekanan akademik. Antusiasme peserta terlihat tinggi selama sesi materi dan diskusi berlangsung, terbukti dengan banyaknya siswa yang aktif mengajukan pertanyaan mengenai , cara mengatur waktu, metode dalam menentukan prioritas antara belajar dan istirahat, serta signifikansi menjaga kesehatan mental saat menghadapi stres dari pendidikan dan lingkungan kerja.

Sesi simulasi penyusunan jadwal harian yang dilakukan secara berkelompok juga mendapat respons positif karena membuat siswa dapat merasakan langsung tantangan dalam menyeimbangkan berbagai aktivitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari & Nugroho (2024) yang menyatakan bahwa edukasi manajemen waktu secara partisipatif mampu meningkatkan produktivitas belajar siswa karena materi tidak hanya disampaikan secara teoritis tetapi juga dipraktikkan langsung. Selain itu, penggunaan metode simulasi dan role play dalam kegiatan ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa, sebagaimana juga ditemukan oleh Rahmawati et al. (2024) bahwa pendekatan experiential learning memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan ceramah satu arah pada konteks siswa sekolah menengah.

Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa. Peserta terlihat aktif selama sesi diskusi dan simulasi berlangsung. Materi mengenai *work life balance* memberikan pemahaman baru kepada siswa terkait pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar, aktivitas pribadi, dan kesehatan mental.

Melalui simulasi penyusunan jadwal harian, siswa mulai memahami cara menentukan prioritas kegiatan dan mengatur waktu dengan lebih baik. Selain itu, siswa juga menyadari pentingnya membatasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas belajar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya *work life balance* sebagai bekal menghadapi tekanan akademik maupun dunia kerja.



Gambar 1. Kegiatan PKM

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya *work life balance* bagi siswa SMA/SMK di SMK As-Syuhada Al-Khairiyah Cilegon berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman serta kesadaran siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh aspek penilaian mencapai target yang ditetapkan, dengan capaian tertinggi pada Pemahaman Konsep *Work Life Balance* (85%) dan Kesiapan Menghadapi Dunia Kerja (83%). Siswa menjadi lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar, kehidupan pribadi, dan kesehatan mental, serta mulai menyadari urgensi manajemen waktu agar tidak mengalami stres dan kelelahan.

Dengan adanya kegiatan ini, siswa diharapkan lebih siap menghadapi tuntutan di dunia pendidikan maupun dunia kerja. Pendekatan interaktif yang digunakan, seperti diskusi, simulasi penyusunan jadwal harian, dan *role play* pengambilan keputusan prioritas aktivitas,

terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif siswa dibandingkan metode ceramah satu arah. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan kontribusi positif dalam membentuk kesadaran akan *work life balance*, keterampilan manajemen waktu, serta kesehatan mental sebagai bekal menghadapi tantangan masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q., & Rahman, F. (2024). Pengaruh keseimbangan kehidupan belajar terhadap prestasi akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 13(1), 34-47.
- Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). Work-family balance and flexible work arrangements: Deconstructing flexibility. *Journal of Management*, 38(2), 345-376. <https://doi.org/10.1177/0149206311417910>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-008>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hidayati, N., & Prasetyo, A. (2024). Pengaruh manajemen waktu terhadap keseimbangan kehidupan belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45-58.
- Kartika, D., & Lestari, S. (2023). Pentingnya kesehatan mental bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 88-102.
- Kuncoro, M., Purwanto, A., & Susanto, E. (2022). Implementasi Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam peningkatan kompetensi mahasiswa di era disrupsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 45-58.
- Putra, R., & Andini, F. (2025). Work life balance pada generasi Z dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 11(1), 23-37.
- Rahmawati, E., dkk. (2024). Strategi pengelolaan stres pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 120-134.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P. T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Rizky, M., & Saputra, H. (2023). Pengaruh gaya hidup digital terhadap keseimbangan kehidupan remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(3), 201-215.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salmiati, & Endratno, E. (2023). Pentingnya kesejahteraan psikologis dalam kinerja karyawan: Studi kasus di perusahaan manufaktur. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(2), 112-125.

- Santos, G. G. (2016). Career barriers influencing career success: A focus on academics' perceptions and experiences. *Career Development International*, 21(1), 60-84. <https://doi.org/10.1108/CDI-03-2015-0035>
- Sari, P., & Nugroho, T. (2024). Edukasi manajemen waktu sebagai upaya meningkatkan produktivitas belajar siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 66-78.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Suryani, I. (2021). Dampak pengangguran terhadap kesejahteraan psikologis: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 137-148.