



Prosiding Ruang Inspirasi Manajemen

Vol 5 (3) Maret-Agustus 2026: 76-86

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



MEMBANGUN WORK-LIFE BALANCE BAGI SISWA SMK ATLANTIS PLUS MELALUI MANAJEMEN WAKTU DAN KESEHATAN MENTAL

Nysa Ika Ratnasari¹, Rohani Purba², Ridha Fadiyah³

*Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang,
Kota Tangerang, Indonesia¹²*

Email: ¹nyshaika8@gmail.com, ²rohanipurba610@gmail.com, ³
ridhafadiyah0803@gmail.com

No HP: 08311825162

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan meningkatnya tuntutan akademik menyebabkan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi berbagai tantangan dalam mengatur waktu, menjaga kesehatan mental, serta menyeimbangkan aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Berdasarkan hasil analisis situasi di SMK Atlantis Plus, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan skala prioritas, mengenali tanda-tanda kelelahan mental, dan mengelola penggunaan teknologi digital secara bijak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya work-life balance melalui pelatihan manajemen waktu, edukasi kesehatan mental, dan pengenalan digital detox. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan pendampingan kepada siswa. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman siswa mengenai pengelolaan waktu, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta penerapan digital detox sebagai upaya mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan. Dengan demikian, kegiatan ini membantu siswa dalam membangun keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi sehingga dapat mendukung produktivitas serta kesejahteraan mereka.

Kata Kunci: Work-Life Balance, Manajemen Waktu, Kesehatan Mental, Digital Detox, Siswa SMK.

ABSTRACT

Technological advancements and increasing academic demands have led vocational high school (SMK) students to face various challenges regarding time management, mental health maintenance, and balancing academic activities with personal life. A situational analysis at SMK Atlantis Plus revealed that some students still struggle to set priorities, recognize signs of mental fatigue, and manage their digital technology usage wisely. This Community Service (PKM) initiative aims to enhance students' understanding of the importance of work-life balance through time management training, mental health education, and an introduction to digital detox practices. The methods employed included educational sessions, interactive discussions, and student mentoring. The results indicate an improvement in students' understanding of time management, the importance of mental health, and the application of digital detoxes to mitigate the negative impacts of excessive technology use. Consequently, this activity assists students in establishing a balance between their academic, social, and personal lives, thereby supporting their productivity and well-being.

Keywords: Work-Life Balance, Time Management, Mental Health, Digital Detox, Vocational High School Students.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya tuntutan akademik menuntut siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) untuk mampu menyeimbangkan kegiatan belajar, praktik, aktivitas organisasi, serta kehidupan pribadi secara proporsional. Kondisi tersebut menjadikan konsep work-life balance tidak hanya relevan bagi pekerja, tetapi juga penting diterapkan pada siswa, khususnya siswa SMK yang memiliki beban akademik dan praktik lebih padat dibandingkan jenjang sekolah umum. Ketidakseimbangan dalam mengatur waktu dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, kelelahan fisik, stres akademik, hingga menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, upaya membangun work-life balance pada siswa SMK menjadi penting agar mereka mampu menjaga produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Astuti & Nurwidawati, 2022).

Fenomena tersebut juga terlihat pada siswa SMK Atlantis Plus. Berdasarkan hasil analisis situasi, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan skala prioritas antara tugas sekolah, kegiatan praktik, dan aktivitas pribadi. Kondisi ini menyebabkan munculnya perilaku menunda pekerjaan, ketidakteraturan jadwal harian, serta meningkatnya rasa lelah akibat beban aktivitas yang tidak terkelola dengan baik. Selain itu, pemahaman siswa mengenai perbedaan kelelahan fisik dan kelelahan mental masih relatif rendah, sehingga sebagian siswa belum mampu mengenali gejala stres maupun burnout sejak dini. Tingginya intensitas penggunaan teknologi digital, terutama media sosial, juga menjadi tantangan tersendiri karena sering kali mengurangi waktu istirahat, menurunkan fokus belajar, dan memicu kelelahan mental apabila tidak disertai pengelolaan penggunaan yang sehat (Diva et al., 2023).

Secara teoritis, work-life balance merupakan kondisi ketika individu mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan pribadi dan sosial secara harmonis (Astuti & Nurwidawati, 2022). Pada konteks siswa SMK, keseimbangan tersebut tercermin dari kemampuan mengelola waktu, menentukan prioritas, menjaga kesehatan mental, dan memanfaatkan teknologi secara bijak. Manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung tercapainya work-life balance karena melalui pengaturan waktu yang efektif siswa dapat menyusun jadwal belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan tetap memiliki waktu untuk beristirahat maupun melakukan aktivitas pengembangan diri (Häfner et al., 2015). Di sisi lain, kesehatan mental memiliki peran penting karena tekanan akademik yang tinggi dapat memengaruhi konsentrasi, emosi, dan motivasi belajar siswa (Diva et al., 2023). Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk menjaga keseimbangan tersebut adalah digital detox, yaitu pembatasan penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu agar individu memperoleh kesempatan beristirahat dari paparan informasi yang berlebihan (Rachmawati & Yulianto, 2023; Mursaleen et al., 2024).

Penelitian Putri dan Susanto (2024) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu berbasis psikoedukasi mampu meningkatkan disiplin belajar siswa SMK. Selanjutnya, Rachmawati dan Yulianto (2023) menemukan bahwa penerapan digital detox efektif

dalam mengurangi ketergantungan terhadap smartphone pada remaja. Penelitian Diva et al. (2023) juga menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media digital berkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja, sedangkan Mursaleen et al. (2024) mengemukakan bahwa digital detox mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan penggunaan media sosial secara berlebihan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu, kesehatan mental, dan pengelolaan penggunaan teknologi memiliki peran penting dalam mendukung terciptanya work-life balance pada remaja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih membahas manajemen waktu, kesehatan mental, maupun digital detox secara terpisah. Penelitian maupun kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam membangun work-life balance pada siswa SMK masih relatif terbatas. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik aktivitas akademik dan praktik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan lainnya. Oleh karena itu, kegiatan ini memiliki kebaruan (novelty) berupa pengintegrasian edukasi manajemen waktu, kesehatan mental, dan digital detox dalam satu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang ditujukan kepada siswa SMK Atlantis Plus.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan dalam kegiatan ini adalah bagaimana meningkatkan pemahaman siswa SMK Atlantis Plus mengenai pentingnya work-life balance melalui edukasi manajemen waktu, kesehatan mental, dan digital detox sehingga siswa mampu menyeimbangkan aktivitas akademik, sosial, dan kehidupan pribadi secara lebih optimal. Permasalahan tersebut diselesaikan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif berupa penyuluhan, diskusi interaktif, serta pendampingan kepada siswa mengenai penyusunan skala prioritas, pengenalan kesehatan mental, dan penerapan digital detox dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMK Atlantis Plus mengenai pentingnya work-life balance melalui pelatihan manajemen waktu, edukasi kesehatan mental, dan penerapan digital detox sehingga siswa mampu membangun keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi secara lebih optimal.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Utama

Work-life balance adalah kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, kehidupan pribadi, dan aktivitas sosial (Astuti & Nurwidawati, 2022). Pada siswa SMK, keseimbangan ini terlihat dari kemampuan mengatur waktu, perhatian, dan energi antara belajar, tugas sekolah, interaksi sosial, serta kebutuhan pribadi seperti istirahat. Jika keseimbangan ini tidak terjaga, siswa dapat mengalami kelelahan, stres, dan penurunan motivasi belajar.

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif sesuai prioritas (Häfner et al., 2015). Bagi siswa SMK, kemampuan ini penting agar tugas akademik, praktik, dan aktivitas lainnya dapat berjalan seimbang. Manajemen waktu yang baik membantu siswa menyelesaikan tugas dengan teratur, mengurangi penundaan, dan menekan stres akibat pekerjaan yang menumpuk.

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang membuat individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik (Diva et al., 2023). Dalam konteks siswa, kesehatan mental berpengaruh pada konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan menghadapi tuntutan akademik. Adapun digital detox merupakan upaya membatasi penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu agar individu memperoleh kesempatan beristirahat dari paparan informasi yang berlebihan (Rachmawati & Yulianto, 2023).

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian Putri dan Susanto (2024) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu berbasis psikoedukasi efektif meningkatkan disiplin belajar siswa SMK, sejalan dengan temuan Häfner dkk. (2015) bahwa pelatihan manajemen waktu menurunkan stres akademik secara signifikan. Pada aspek kesehatan mental, Kusuma dan Wardhani (2021) menegaskan bahwa kecanduan smartphone berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental remaja apabila tidak diimbangi pengelolaan penggunaan yang sehat, sedangkan Rachmawati dan Yulianto (2023) serta Mursaleen dkk. (2024) menemukan bahwa digital detox efektif menurunkan ketergantungan tersebut dan meningkatkan kesejahteraan

psikologis. Sari dan Nurdin (2022) turut menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis mindfulness meningkatkan fokus belajar siswa SMK. Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut yang membahas aspek-aspeknya secara terpisah, kegiatan ini mengintegrasikan ketiga aspek (manajemen waktu, kesehatan mental, dan digital detox) sekaligus pada siswa SMK Atlantis Plus.

2.3 Pengembangan Hipotesis (Jika Ada)

Tidak terdapat pengembangan hipotesis dalam kegiatan ini karena penelitian bersifat deskriptif kualitatif, bukan kuantitatif.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu memaparkan secara naratif proses dan hasil edukasi work-life balance bagi siswa SMK Atlantis Plus melalui manajemen waktu, kesehatan mental, dan digital detox.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 Mei 2026, pukul 09.30–11.30 WIB, bertempat di SMK Atlantis Plus, melalui kunjungan langsung tim pengabdian yang terdiri atas satu dosen pembimbing dan tiga mahasiswa Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang, dengan mitra kegiatan SMK Atlantis Plus.

Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi SMK Atlantis Plus yang dipilih berdasarkan hasil analisis situasi sekolah terkait kesulitan mengelola waktu, mengenali kelelahan mental, dan mengelola penggunaan teknologi digital secara bijak.

Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi penyuluhan/ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab, yang disampaikan dalam tiga sesi pemaparan materi, yaitu manajemen waktu dan penyusunan skala prioritas, pengenalan perbedaan kelelahan fisik dan kelelahan mental, serta penerapan digital detox.

Tahapan kegiatan dilaksanakan secara runtut, meliputi: 1) survei lokasi dan analisis situasi sekolah, 2) penyusunan materi dan jadwal kegiatan, 3) pelaksanaan penyuluhan dalam tiga sesi, 4) sesi diskusi dan tanya jawab, serta 5) evaluasi dan dokumentasi kegiatan.

Instrumen yang digunakan berupa materi presentasi, lembar observasi, dan dokumentasi kegiatan. Pendekatan yang diterapkan bersifat partisipatif dan kontekstual, dengan

melibatkan siswa secara aktif melalui sesi tanya jawab agar materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Berdasarkan rancangan kegiatan dalam proposal, hasil yang diharapkan dari program ini adalah meningkatnya pemahaman siswa/i mengenai pentingnya work-life balance dalam kehidupan sehari-hari. Siswa/i diharapkan tidak hanya memahami pengertian work-life balance, tetapi juga mampu menerapkannya dengan cara mengatur waktu, menentukan skala prioritas, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, aktivitas pribadi, dan kehidupan sosial.

Kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu siswa/i dalam mengelola waktu secara lebih efektif. Melalui materi mengenai manajemen waktu, siswa/i diarahkan agar mampu menyusun jadwal kegiatan, membedakan aktivitas yang menjadi prioritas, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Dengan demikian, siswa/i diharapkan dapat menyelesaikan tugas sekolah secara lebih teratur tanpa mengabaikan waktu istirahat maupun kegiatan lainnya.

Hasil lain yang diharapkan dari kegiatan PKM ini adalah meningkatnya pemahaman siswa/i mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penyampaian materi dan diskusi, siswa/i diharapkan mampu mengenali perbedaan antara kelelahan fisik dan kelelahan mental, memahami tanda-tanda stres sejak dini, serta mengetahui cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental selama menjalani aktivitas belajar.

Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa/i dalam menggunakan teknologi digital secara lebih bijaksana melalui penerapan digital detox. Siswa/i diarahkan agar mampu mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, mengatur waktu penggunaan smartphone, serta memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar tanpa mengganggu konsentrasi maupun waktu istirahat. Dengan demikian, siswa/i diharapkan mampu membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam menggunakan perangkat digital.

4.2 Pembahasan

Work-life balance merupakan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik, kehidupan pribadi, dan aktivitas sosial. Pada siswa SMK, kemampuan ini sangat penting karena mereka memiliki kegiatan belajar, praktik, dan aktivitas lain yang cukup padat. Apabila keseimbangan tersebut tidak terjaga, siswa dapat mengalami kelelahan, stres, serta penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, edukasi mengenai work-life balance menjadi salah satu upaya untuk membantu siswa mengelola berbagai aktivitas secara lebih baik.

Penerapan manajemen waktu menjadi salah satu strategi penting dalam menciptakan work-life balance. Dengan menyusun skala prioritas dan membuat jadwal kegiatan, siswa dapat memanfaatkan waktu secara lebih efektif sehingga tugas akademik dapat diselesaikan tepat waktu tanpa mengabaikan waktu istirahat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri dan Susanto (2024) yang menyatakan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan disiplin belajar dan membantu mengurangi tekanan akademik pada siswa.

Selain manajemen waktu, kesehatan mental juga menjadi faktor penting dalam mendukung keseimbangan kehidupan siswa. Tekanan akademik, banyaknya tugas, dan aktivitas yang padat dapat memengaruhi kondisi psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, siswa perlu memahami pentingnya mengenali tanda-tanda stres sejak dini dan menjaga kesehatan mental agar tetap mampu menjalankan aktivitas belajar secara optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Diva et al. (2023) yang menyatakan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap konsentrasi, motivasi, dan kesejahteraan remaja. Penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi juga menjadi salah satu tantangan dalam menciptakan work-life balance. Media sosial memang memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi dan memperoleh informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi fokus belajar, mengganggu waktu istirahat, dan meningkatkan kelelahan mental. Oleh karena itu, penerapan digital detox menjadi salah satu solusi untuk membantu siswa menggunakan teknologi secara lebih sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Rachmawati dan Yulianto (2023) yang

menjelaskan bahwa digital detox dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Melalui kegiatan PKM ini, diharapkan siswa SMK Atlantis Plus memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya work-life balance serta mampu menerapkan manajemen waktu, menjaga kesehatan mental, dan menggunakan teknologi digital secara bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih disiplin, produktif, serta mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa SMK Atlantis Plus dalam mengatur waktu secara efektif antara tugas sekolah, kegiatan pengembangan diri, dan aktivitas pribadi melalui pelatihan manajemen waktu dan penyusunan skala prioritas. Selain itu, edukasi mengenai perbedaan kelelahan fisik dan kelelahan mental memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengenali tanda-tanda kelelahan sejak dini. Penerapan digital detox sebagai bentuk istirahat berkualitas turut memberikan wawasan kepada siswa mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara bijaksana. Secara keseluruhan, kegiatan ini membantu siswa membangun keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi sehingga dapat mendukung produktivitas serta kesejahteraan mereka.

6. KETERBATASAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kegiatan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga waktu yang tersedia untuk penyampaian materi, diskusi, dan praktik masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan tim pelaksana belum dapat mengetahui sejauh mana siswa mampu menerapkan materi mengenai work-life balance, manajemen waktu, kesehatan mental, dan digital detox dalam kehidupan sehari-hari setelah kegiatan selesai. Kedua, kegiatan hanya dilaksanakan di SMK Atlantis Plus dengan jumlah peserta yang terbatas, sehingga hasil kegiatan belum dapat menggambarkan kondisi siswa di sekolah lain yang memiliki karakteristik dan lingkungan belajar yang berbeda. Selain itu, evaluasi kegiatan masih

dilakukan berdasarkan hasil observasi selama penyuluhan dan diskusi, sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang.

Meskipun memiliki beberapa keterbatasan, kegiatan ini telah memberikan manfaat bagi siswa melalui peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan dan diskusi menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi siswa untuk mulai menerapkan kebiasaan yang lebih baik dalam mengatur waktu, menjaga kesehatan mental, serta menggunakan teknologi digital secara lebih bijaksana. Berdasarkan keterbatasan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan atau pelatihan lanjutan agar siswa dapat menerapkan materi yang telah diperoleh secara lebih konsisten. Kegiatan serupa juga diharapkan dapat melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai sekolah sehingga manfaat program dapat dirasakan oleh lebih banyak siswa dan hasilnya dapat memberikan gambaran yang lebih luas. Selain itu, penelitian atau kegiatan berikutnya disarankan menggunakan metode evaluasi yang lebih lengkap, seperti observasi berkala atau wawancara, untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan perubahan perilaku peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, program Pengabdian kepada Masyarakat di masa mendatang diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mampu membentuk kebiasaan yang positif dalam menerapkan work-life balance, mengelola waktu dengan baik, menjaga kesehatan mental, serta menggunakan teknologi digital secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

REFERENSI

- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita. (2023). Intensitas penggunaan media dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 38–45.
- Kusuma, R. A., & Wardhani, P. (2021). Pengaruh kecanduan smartphone terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 125–137.
- Mursaleen, M., Shaikh, S. I., & Imtiaz, S. (2024). The impact of digital detox on mental well-being: A study of psychological resilience in the age of social media. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 2(4), 1720–1730.
- Putri, A. D., & Susanto, R. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu berbasis psikoedukasi terhadap peningkatan disiplin belajar siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Psikologi Edukatif*, 9(1), 102–112.

- Rachmawati, D., & Yulianto, A. (2023). Efektivitas digital detox dalam mengurangi ketergantungan smartphone pada remaja. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 5(2), 112– 124.
- Sari, N. P., & Nurdin, E. (2022). Psikoedukasi berbasis mindfulness untuk meningkatkan fokus belajar pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 17(2), 120– 130.