

---

## QUALITY OVER QUANTITY: SIBUK PRODUKTIF ATAU SEKEDAR SOK SIBUK

---

**<sup>1</sup>Feny Ferawati, <sup>2</sup>Anggun Willia Febriani, <sup>3</sup>Ismi Fadillah**  
Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia  
[feniferawati567@gmail.com](mailto:feniferawati567@gmail.com)<sup>1</sup>, [anggunwilliafebriani@gmail.com](mailto:anggunwilliafebriani@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[ismifadilah886@gmail.com](mailto:ismifadilah886@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

*Kesibukan sering dianggap sebagai tanda produktivitas, terutama di kalangan siswa. Banyak siswa mengisi hari-harinya dengan berbagai kegiatan akademik dan non-akademik, namun tidak semuanya benar-benar memberikan manfaat yang berarti. Kondisi ini menimbulkan perbedaan antara siswa yang produktif dan siswa yang hanya terlihat sibuk atau sok sibuk. Artikel ini bertujuan untuk membahas pentingnya prinsip quality over quantity dalam memilih dan menjalani aktivitas sehari-hari. Metode penulisan menggunakan pendekatan deskriptif melalui studi literatur, pengamatan sederhana, serta diskusi reflektif terkait kebiasaan siswa dalam mengatur waktu. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ketika siswa lebih fokus pada kualitas aktivitas, mereka menjadi lebih terarah, tidak mudah lelah secara mental, dan mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan pribadi. Penerapan prinsip quality over quantity diharapkan dapat membantu siswa menjadi lebih produktif secara nyata, bukan sekadar tampak sibuk.*

**Kata Kunci:** *Quality over Quantity, Produktivitas, Manajemen Waktu, Siswa*

### **Abstract**

*Busyness is often seen as a sign of productivity, especially among students. Many students fill their daily lives with various academic and non-academic activities, yet not all of these activities provide meaningful benefits. This situation highlights the difference between being truly productive and merely appearing busy. This article aims to discuss the importance of applying the quality over quantity principle in managing daily activities. A descriptive approach was used through literature review, simple observation, and reflective discussions on students' time management habits. The discussion shows that focusing on the quality of activities helps students become more focused, reduces mental exhaustion, and allows them to balance academic demands with personal well-being. Therefore, applying the quality over quantity principle is expected to encourage students to be genuinely productive rather than just busy.*

**Keywords:** *Quality over Quantity, Productivity, Time Management, Students*

### **PENDAHULUAN**

Kesibukan sering dianggap sebagai tanda bahwa siswa aktif dan produktif. Banyak siswa mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik,

namun tidak semuanya benar-benar memberi manfaat. Akibatnya, siswa sering merasa lelah dan kewalahan meskipun terlihat sibuk, sehingga muncul fenomena *sibuk atau sok sibuk*. Melalui prinsip *quality over quantity*, siswa diajak untuk lebih bijak memilih aktivitas yang benar-benar bermakna. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh Universitas Pamulang di **SMK Dharma Karya Jakarta pada 20 November 2025** bertujuan membantu siswa memahami pentingnya fokus pada kualitas aktivitas agar lebih terarah, tidak mudah lelah, dan mampu menjalani kehidupan sekolah dengan lebih seimbang.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh Universitas Pamulang di Sekolah **SMK Dharma Karya Jakarta pada 20 November 2025** bertujuan memberikan edukasi mengenai penerapan prinsip **Quality over Quantity** secara praktis dalam kehidupan siswa.

Hasil kegiatan PKM ini, Universitas Pamulang berupaya memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya memilih aktivitas yang bermakna dan fokus pada kualitas, bukan sekadar banyaknya kegiatan. Pemahaman siswa terhadap prinsip ini diharapkan dapat membantu mengurangi tekanan akademik, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta membentuk kebiasaan hidup yang lebih seimbang dan produktif.



**Gambar 1.**

Presentasi

Presentasi dengan judul **“Quality over Quantity: Sibuk Produktif Atau Sekedar Sok Sibuk”** bertujuan untuk mengkaji bagaimana siswa memilih dan menjalani aktivitas sehari-hari di tengah tuntutan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyak siswa cenderung fokus pada banyaknya aktivitas tanpa memperhatikan manfaat jangka panjang, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan mental dan gangguan keseimbangan hidup. Pemahaman terhadap prinsip **Quality over Quantity** menjadi penting untuk membentuk pola hidup siswa yang lebih terarah dan produktif.

Penelitian ini menggunakan metode **deskriptif dengan pendekatan kualitatif**. Data diperoleh melalui studi literatur terkait manajemen waktu, produktivitas, dan keseimbangan hidup siswa, observasi sederhana terhadap kebiasaan siswa dalam menjalani berbagai aktivitas, serta diskusi reflektif untuk menggali pemahaman siswa mengenai prioritas aktivitas dan kendala yang dihadapi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Quality over Quantity: Sibuk Produktif atau Sekedar So Sibuk” yang dilaksanakan di SMK Dharma Karya berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari para siswa. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyampaian materi serta aktif dalam sesi diskusi dan refleksi selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi, diperoleh beberapa temuan utama sebagai berikut:

- **Pemahaman Siswa terhadap Konsep Quality over Quantity**  
Sebagian besar siswa pada awalnya cenderung mengisi hari-hari mereka dengan banyak aktivitas tanpa mempertimbangkan manfaat dan prioritas jangka panjang. Setelah mengikuti kegiatan, siswa mulai memahami bahwa tidak semua aktivitas yang dilakukan memiliki dampak positif. Konsep quality over quantity membantu siswa menyadari pentingnya memilih kegiatan yang benar-benar bernilai dibandingkan sekedar terlihat sibuk.
- **Perubahan Pola Pengelolaan Aktivitas dan Waktu**  
Melalui pemberian materi dan pendampingan, siswa mulai menunjukkan perubahan dalam cara mengelola aktivitas sehari-hari. Siswa menjadi lebih terarah dalam menyusun prioritas, dengan fokus pada aktivitas berkualitas seperti belajar secara teratur, mengatur waktu istirahat, serta mengikuti kegiatan yang memberikan manfaat nyata bagi pengembangan diri dan pencapaian akademik.
- **Peningkatan Kesadaran terhadap Produktivitas dan Kesehatan Mental**  
Hasil diskusi reflektif menunjukkan bahwa siswa yang mulai menerapkan prinsip quality over quantity merasa lebih produktif dan tidak mudah kewalahan. Dengan membatasi kegiatan yang kurang bermanfaat, siswa mampu mengelola energi dan waktu secara lebih optimal, sehingga dapat mengurangi rasa lelah, stres, dan tekanan akademik yang berlebihan.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pemahaman dan penerapan prinsip Quality over Quantity berperan penting dalam membentuk pola hidup siswa yang lebih sehat, seimbang, dan produktif. Siswa tidak hanya terlihat sibuk secara fisik, tetapi juga mampu menjalani aktivitas yang memberikan hasil nyata dan berdampak positif bagi kesejahteraan serta perkembangan jangka panjang mereka.

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMK Dharma Karya Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih cenderung fokus pada kuantitas aktivitas, sehingga sering merasa lelah dan kewalahan

meskipun terlihat sibuk. Banyak siswa belum sepenuhnya menyadari pentingnya memilih kegiatan yang bermakna fokus pada kualitas aktivitas.

Pemberian edukasi mengenai prinsip **Quality over Quantity** terbukti membantu siswa memahami pentingnya mengelola aktivitas sehari-hari dengan bijak. Siswa mulai menyadari bahwa produktivitas sejati tidak hanya ditentukan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan, tetapi oleh kemampuan untuk memilih aktivitas yang berdampak positif terhadap tujuan akademik, keseimbangan hidup, dan kesehatan mental. Pemahaman ini mendorong siswa untuk lebih bijak dalam merencanakan dan mengeksekusi aktivitas sehari-hari sehingga tercipta pola hidup yang lebih seimbang, sehat, dan produktif



**Gambar 2.** Foto Bersama

## DAFTAR PUSTAKA

- Antika Sari, P. S., Hidayah, F. N., Irfandi, A. T., Septiyantoro, N. A., & Yuniarti, I. N. (2025). Pemberdayaan siswa melalui edukasi manajemen waktu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa (JPMBA)*.
- Fakhrina, Z. F., & Haryati, T. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAN 6 Tangerang. *Jurnal Ilmiah Global Education (JIGE)*.
- Mandasari, F., Ardi, Z., Nurfarhanah, & Zahri, T. N. (2025). Manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas. *SIBATIK Journal*.
- Masruroh, I. F., Asri, D. N., & Setijarini, E. (2025). Peningkatan kesadaran pentingnya manajemen waktu belajar melalui layanan bimbingan klasikal di SMA Negeri 2 Madiun. *Jurnal Media Akademik (JMA)*.
- Rahma, A., & Putri, D. R. (2025). Manajemen waktu untuk kurangi stres akademik siswa MAN 2 Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*.
- Rahman, W. A., Susilo, A. T., & Dewantoro, A. (2022). Pengembangan modul manajemen diri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling (JPK)*.