
Edukasi Study-Life Balance Melalui Pengenalan Red Flags Burnout Pada Siswa SMKS Dharma Karya

Bella Amanda Suhertin^{1*}, Kayla Putri Fahreza², Muhammad Tazul Arifin³

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia bellamandhaa@gmail.com,
kaylafhrza@gmail.com, tazularifin567@gmail.com,

Abstrak

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang diselenggarakan oleh Universitas Pamulang ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai manajemen waktu, dampak burnout, dan pentingnya study-life balance. Kegiatan yang diadakan di SMKS Dharma Karya dengan tema "Study-Life Balance: Rest in Productive" bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang cara-cara mencegah burnout melalui pengelolaan waktu yang efektif dan penerapan keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Materi yang disampaikan berfokus pada pengenalan tanda-tanda burnout, strategi manajemen waktu yang efisien, serta cara-cara untuk mencapai keseimbangan hidup yang sehat. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya pengelolaan waktu untuk mencegah burnout dan mencapai study-life balance yang optimal. Evaluasi program juga mencatat bahwa siswa merasa lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan akademik dan kebutuhan pribadi.

Kata kunci: Manajemen waktu, kelelahan, dan keseimbangan antara studi dan kehidupan

Abstract

This Community Service Program (PKM) organized by Universitas Pamulang is designed to provide students with an understanding of time management, the impact of burnout, and the importance of study-life balance. Held at SMKS Dharma Karya with the theme "Study-Life Balance: Rest in Productive", the program aims to educate students on how to prevent burnout through effective time management and the application of balance between studies and personal life. The materials presented focus on identifying the signs of burnout, efficient time management strategies, and ways to achieve a healthy study-life balance. The results of the program indicate an increased understanding among students about the importance of time management to prevent burnout and achieve optimal study-life balance. Program evaluations also show that students feel more prepared to cope with academic pressure while maintaining a balance between academic responsibilities and personal needs.

Keywords: Time management, burnout, and study-life balance

PENDAHULUAN

Keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap pelajar. Namun, bagi siswa SMK yang menghadapi berbagai tekanan akademik dan tuntutan eksternal, tantangan ini sering kali menjadi beban emosional dan mental. Siswa tidak hanya dihadapkan pada tugas-tugas sekolah, tetapi juga terlibat dalam berbagai aktivitas ekstrakurikuler yang menyita waktu dan energi mereka. Selain itu, ada tekanan untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan yang kompetitif, baik dalam dunia pendidikan lanjutan maupun dunia karir. Kombinasi dari semua ini dapat menyebabkan stres berlebih dan, pada akhirnya, burnout.

Burnout pada pelajar sering kali tidak disadari sejak dini dan hanya dikenali ketika dampaknya sudah cukup besar, sehingga dapat mengganggu kesejahteraan mereka secara

keseluruhan. Di SMKS Dharma Karya, meskipun tidak ada data spesifik mengenai tingkat burnout di kalangan siswa, tantangan besar yang dihadapi adalah manajemen waktu dan beban akademik yang berpotensi menyebabkan stres. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengenali tanda-tanda awal burnout dan memahami cara-cara untuk mengelola waktu serta stres mereka.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini hadir untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Melalui tema "*Study-Life Balance: Rest in Productive*", kelompok kami berfokus pada pemberian pemahaman mengenai tanda-tanda burnout atau "red flags" serta bagaimana cara mencegah dan mengelola stres.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada hari Kamis, 20 November 2025 di SMKS Dharma Karya dengan sasaran perwakilan siswa kelas XI Jurusan Bisnis Ritel. Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan jam pelajaran sekolah agar tidak mengganggu aktivitas akademik siswa.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang mengombinasikan penyampaian materi secara interaktif, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang disampaikan berfokus pada pentingnya study-life balance, pengenalan red flags burnout, serta strategi pengelolaan waktu dan pengelolaan stres secara sehat.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan penyusunan materi, pelaksanaan sosialisasi dan penyampaian materi oleh tim PKM, sesi diskusi untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, serta evaluasi melalui pengisian umpan balik untuk mengetahui tingkat pemahaman dan respons peserta. Kegiatan diakhiri dengan penutupan dan dokumentasi bersama sebagai bentuk akhir dari rangkaian kegiatan.

HASIL

Kegiatan PKM edukasi study-life balance melalui pengenalan red flags burnout di SMKS Dharma Karya berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Siswa menunjukkan antusiasme selama kegiatan, baik pada saat penyampaian materi maupun sesi diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai tanda-tanda awal burnout, seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan kesulitan berkonsentrasi. Peserta juga mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, kegiatan tambahan, dan waktu istirahat.

Selain itu, siswa memperoleh wawasan mengenai pengelolaan waktu dan stres secara lebih efektif. Materi yang disampaikan membantu siswa memahami bahwa produktivitas yang sehat tidak ditentukan oleh tingkat kesibukan, melainkan oleh kemampuan mengatur

prioritas dan menjaga keseimbangan hidup. Meskipun kegiatan berjalan lancar, keterbatasan waktu pelaksanaan menjadi salah satu kendala dalam pendalaman materi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau pendampingan agar pemahaman mengenai study-life balance dan pencegahan burnout dapat diterapkan secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Study-Life Balance: Rest in Productive di SMKS Dharma Karya berhasil memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi serta mengenali tanda- tanda awal burnout. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan menjaga kesehatan mental sebagai upaya mencegah stres akademik yang berlebihan. Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang juga mencerminkan sinergi positif dalam mendukung peningkatan kesejahteraan mental pelajar.

Untuk keberlanjutan kegiatan, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain:

- Pelatihan Lanjutan: Mengadakan kegiatan lanjutan dengan pendalaman materi terkait manajemen waktu, pengelolaan stres, dan strategi menjaga study-life balance secara berkelanjutan.
- Pendampingan Berkelanjutan: Memberikan pendampingan secara berkala agar siswa dapat menerapkan konsep pencegahan burnout dalam kehidupan sehari-hari.
- Kolaborasi Berkelanjutan: Menjalinkan kerja sama jangka panjang antara Universitas Pamulang dan SMKS Dharma Karya dalam program edukasi kesehatan mental bagi siswa.

Dengan adanya tindak lanjut tersebut, diharapkan siswa SMKS Dharma Karya mampu membangun pola hidup yang lebih seimbang, sehat, dan produktif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sosial.



Gambar 2: Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout and depression: Two distinct syndromes or two interrelated conditions? *Journal of Clinical Psychology*, 71(5), 495-506.
- Britton, W. E., & Tesser, A. (2015). The role of time management in improving student productivity. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 479-493.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2015). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2018). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 45(1), 1-20.
- Kato, T. (2015). Work-life balance and personal well-being in Japanese employees. *Applied*

- Psychology*, 64(3), 484-508.
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (2017). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 102(2), 288-305.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(3), 103-111.
- Misra, R., & McKean, M. (2016). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 31(1), 57-64.
- Niehoff, B. P., & Moorman, R. H. (2016). An examination of the effects of workplace burnout on organizational commitment and job satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 17(2), 233-254.
- Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2016). Perceived organizational support: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 836-855.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2017). A meta-analysis of burnout: In search of the structure of burnout. In M. P. Leiter, C. Maslach, & J. S. Jackson (Eds.), *The Handbook of Organizational Behavior* (pp. 295-320). San Francisco: Jossey-Bass.