

## Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kompetensi Pada Siswa-Siswi Smk Al-Muhtadin Depok Jawa Barat

Fathorrahman<sup>1\*</sup>, Edy Krisyanto<sup>2</sup>, Yuli Wahyudi<sup>3</sup>

Manajemen, Universitas Pamulang  
e-mail : dosen01040@unpam.ac.id

---

DOI : <https://doi.org/10.63935/gr.v3i1.267>

---

Diterima: 28-01-2026

Direvisi: 29-01-2026

Diterbitkan: 10-03-2026

---

### ABSTRAK

Manajemen diri merupakan kemampuan esensial yang harus dimiliki siswa SMK untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi manajemen diri siswa-siswi SMK Al-Muhtadin Depok, Jawa Barat melalui program pelatihan terstruktur. Metode pelaksanaan meliputi lima tahapan: persiapan, pelaksanaan pelatihan, diskusi dan tanya jawab, evaluasi, serta pendampingan. Pelatihan diikuti oleh 45 siswa kelas XI dan XII dengan materi mencakup manajemen waktu, penetapan tujuan, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 78% berdasarkan pre-test dan post-test. Evaluasi jangka pendek menunjukkan 82% peserta mampu menyusun rencana kegiatan harian dengan lebih terstruktur. Pendampingan pasca-pelatihan selama satu bulan menunjukkan 70% peserta konsisten menerapkan prinsip manajemen diri dalam kegiatan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja. Program ini memberikan kontribusi signifikan dalam mempersiapkan siswa SMK menghadapi tantangan profesional dengan keterampilan manajemen diri yang lebih baik.

**Kata kunci:** Manajemen diri, kompetensi, SMK, pengabdian masyarakat

### ABSTRACT

Self-management is an essential competency that vocational high school students must possess to face workplace challenges. This community service activity aims to improve the self-management competence of students at SMK Al-Muhtadin Depok, West Java through a structured training program. The implementation method includes five stages: preparation, training implementation, discussion and question-and-answer sessions, evaluation, and mentoring. The training was attended by 45 students from grades XI and XII, covering materials on time management, goal setting, decision making, and emotion management. Results showed a 78% increase in participant understanding based on pre-test and post-test assessments. Short-term evaluation indicated that 82% of participants were able to develop more structured daily activity plans. Post-training mentoring for one month showed that 70% of participants consistently applied self-management principles in academic activities and preparation for entering the workforce. This program provides a significant contribution in preparing vocational students to face professional challenges with improved self-management skills.

**Keywords:** *Self-management, competence, vocational school, community service*

## Pendahuluan

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran strategis dalam menyiapkan tenaga kerja terampil yang siap memasuki dunia industri. SMK Al-Muhtadin berlokasi di Kelurahan Depok, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat. Sekolah ini berada di kawasan perkotaan yang berkembang pesat dengan akses transportasi yang baik, sekitar 2 kilometer dari Stasiun Depok Baru. Wilayah sekitar sekolah merupakan area pemukiman padat dengan berbagai fasilitas pendidikan dan komersial yang mendukung aktivitas siswa.

SMK Al-Muhtadin memiliki tiga program keahlian yaitu Teknik Komputer dan Jaringan, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, serta Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran. Sekolah ini memiliki 287 siswa aktif dengan mayoritas berasal dari keluarga menengah ke bawah. Meski memiliki fasilitas pembelajaran yang memadai, observasi awal menunjukkan beberapa tantangan dalam kesiapan siswa menghadapi dunia kerja, khususnya terkait keterampilan non-teknis.

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa banyak lulusan SMK mengalami kesulitan dalam adaptasi di dunia kerja bukan karena kurangnya keterampilan teknis, melainkan lemahnya kemampuan manajemen diri. Menurut Nurihsan (2011), manajemen diri adalah kemampuan individu dalam mengelola dirinya sendiri yang meliputi pengelolaan waktu, emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf dan Nurihsan (2012) yang menyatakan bahwa manajemen diri merupakan keterampilan hidup yang sangat penting dikuasai siswa untuk mencapai kesuksesan akademik dan karir.

Hasil survei pendahuluan terhadap 50 siswa SMK Al-Muhtadin menunjukkan bahwa 68% siswa kesulitan mengatur waktu antara tugas sekolah dan kegiatan lain, 54% merasa tidak memiliki target jangka panjang yang jelas, dan 71% mengaku sering menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Kondisi ini sejalan dengan temuan Ghulfron dan Risnawati (2014) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan manajemen diri menyebabkan siswa kesulitan dalam mengatur prioritas dan cenderung mengalami stres akademik.

Menurut Safaria (2004), manajemen diri mencakup tiga komponen utama yaitu kemampuan mengatur waktu, kemampuan menetapkan tujuan, dan kemampuan mengendalikan emosi. Siswa SMK yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik akan lebih siap menghadapi tuntutan dunia kerja yang dinamis dan kompetitif. Penelitian oleh Waligito (2010) membuktikan bahwa pelatihan manajemen diri dapat meningkatkan motivasi berprestasi dan kesiapan kerja siswa kejuruan.

Widianingrum (2017) dalam penelitiannya menekankan bahwa manajemen diri sangat penting bagi siswa SMK karena berkaitan langsung dengan produktivitas dan efektivitas dalam bekerja. Sementara itu, Anwar (2015) menyatakan bahwa kesiapan kerja lulusan SMK tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis tetapi juga soft skills seperti manajemen diri, komunikasi, dan kerjasama tim. Hal ini diperkuat oleh Sukardi (2008) yang menjelaskan bahwa manajemen diri merupakan fondasi pengembangan karir yang berkelanjutan.



Gambar 1. Dokumentasi PKM

Berdasarkan analisis situasi tersebut terdapat beberapa permasalahan: Pertama, bagaimana meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep dan pentingnya manajemen diri? Kedua, bagaimana membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam menerapkan manajemen waktu, penetapan tujuan, dan pengambilan keputusan? Ketiga, bagaimana memastikan keberlanjutan penerapan prinsip manajemen diri dalam aktivitas harian siswa? Keempat, bagaimana mengukur efektivitas program pelatihan dalam meningkatkan kompetensi manajemen diri siswa?

Dalam konteks teori pembelajaran, Sudjana (2010) menekankan pentingnya pendekatan andragogi dalam pelatihan yang melibatkan remaja dan dewasa muda. Pendekatan ini mengutamakan partisipasi aktif peserta, pengalaman langsung, dan orientasi pada pemecahan masalah nyata. Pelatihan manajemen diri yang efektif harus mempertimbangkan karakteristik siswa SMK yang cenderung lebih responsif terhadap pembelajaran praktis dan kontekstual dibandingkan dengan pembelajaran teoritis semata.

Teori self-regulated learning yang dikembangkan oleh para ahli menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri sendiri dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui intervensi terstruktur. Prayitno dan Amti (2013) menjelaskan bahwa pelatihan berbasis kompetensi harus mencakup tiga domain yaitu kognitif (pemahaman konsep), afektif (sikap dan nilai), dan psikomotor (keterampilan praktis). Integrasi ketiga domain ini dalam program pelatihan akan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih komprehensif dan berkelanjutan pada peserta didik.

Pendekatan pengabdian masyarakat berbasis pemberdayaan juga menjadi landasan teoretis program ini. Zubaedi (2013) menyatakan bahwa pengabdian masyarakat yang efektif tidak hanya bersifat instruktif tetapi juga transformatif, yaitu memberdayakan masyarakat sasaran untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara mandiri. Dalam konteks pelatihan manajemen diri, pendampingan pasca-pelatihan menjadi krusial untuk memastikan transfer learning dan internalisasi nilai-nilai yang telah dipelajari ke dalam praktik kehidupan sehari-hari siswa.

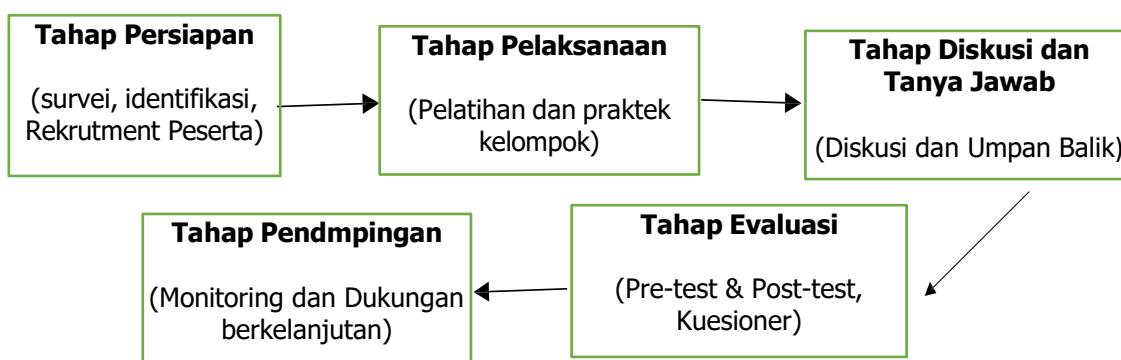
Rumusan masalah tersebut menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Tujuan utama adalah memberikan bekal kompetensi manajemen diri yang aplikatif bagi siswa SMK Al-Muhtadin sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan profesional di masa depan. Program ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan yang dapat direplikasi di sekolah kejuruan lainnya.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pelatihan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap sesi. Pendekatan yang digunakan adalah experiential learning dimana peserta tidak hanya menerima materi secara pasif tetapi juga terlibat dalam simulasi, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Metode ini dipilih berdasarkan teori belajar orang dewasa yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran.

Peserta pelatihan adalah 45 siswa kelas XI dan XII dari tiga program keahlian yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru pembimbing dan kesediaan mengikuti program hingga selesai. Kriteria pemilihan peserta meliputi motivasi belajar yang tinggi, kesediaan berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah. Materi pelatihan dirancang berdasarkan kebutuhan yang teridentifikasi dalam survei pendahuluan dan disesuaikan dengan konteks siswa SMK.

Instrumen evaluasi yang digunakan meliputi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman konseptual, lembar observasi untuk menilai partisipasi dan keterlibatan aktif selama pelatihan, kuesioner kepuasan untuk mengevaluasi kualitas materi dan penyampaian, serta penugasan praktik berupa pembuatan rencana kegiatan harian untuk mengukur kemampuan aplikasi. Validasi instrumen dilakukan melalui expert judgement dan uji coba terbatas sebelum pelaksanaan program. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga bulan dengan lima tahapan utama yang saling berkesinambungan untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang optimal serta keberlanjutan penerapan dalam kehidupan sehari-hari peserta.



Gambar 2. Diagram Alur Pelaksanaan Pengabdian

## **TAHAPAN PELAKSANAAN**

Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian melalui beberapa tahap, yaitu:

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilaksanakan selama dua minggu meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan melalui survei dan wawancara dengan guru BK, penyusunan modul pelatihan, persiapan media pembelajaran, dan rekrutmen peserta. Tim pengabdian melakukan observasi langsung ke sekolah untuk memahami kondisi siswa dan menyesuaikan materi dengan kebutuhan spesifik.

### **2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan**

Pelatihan dilaksanakan dalam empat sesi dengan durasi masing-masing 180 menit. Sesi pertama membahas konsep dasar manajemen diri dan pentingnya bagi siswa SMK. Sesi kedua fokus pada teknik manajemen waktu menggunakan metode Eisenhower Matrix dan Pomodoro. Sesi ketiga mengajarkan penetapan tujuan dengan framework SMART dan vision board. Sesi keempat melatih pengambilan keputusan dan pengelolaan emosi. Setiap sesi menggunakan kombinasi ceramah interaktif, video motivasi, roleplay, dan latihan praktikal.

### **3. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab**

Setiap akhir sesi pelatihan dialokasikan waktu 30 menit untuk diskusi dan tanya jawab. Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan tantangan penerapan manajemen diri dalam konteks mereka. Fasilitator memberikan umpan balik konstruktif dan solusi praktis atas permasalahan yang dihadapi peserta.

### **4. Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan secara berjenjang. Evaluasi proses mengamati keaktifan dan antusiasme peserta selama pelatihan. Evaluasi hasil menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Evaluasi jangka pendek dilakukan satu minggu setelah pelatihan melalui penugasan membuat rencana kegiatan harian. Evaluasi kepuasan menggunakan kuesioner untuk menilai kualitas materi, metode penyampaian, dan kebermanfaatan program.

### **5. Tahap Pendampingan**

Pendampingan dilakukan selama satu bulan pasca pelatihan melalui grup WhatsApp dan konsultasi mingguan. Tim pengabdian memberikan motivasi, menjawab pertanyaan, dan memantau konsistensi penerapan manajemen diri. Pendampingan bertujuan memastikan keberlanjutan praktik yang telah dipelajari dan memberikan dukungan saat peserta menghadapi hambatan dalam implementasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan program pelatihan manajemen diri menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata pemahaman peserta tentang manajemen diri sebesar 54,3 dari skala 100, sedangkan post-test menunjukkan peningkatan menjadi 87,6. Peningkatan sebesar 78% ini mengindikasikan efektivitas metode pelatihan yang digunakan. Aspek yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah pemahaman tentang teknik manajemen waktu (peningkatan 82%) dan penetapan tujuan (peningkatan 76%).

Evaluasi jangka pendek menunjukkan 82% peserta berhasil menyusun rencana kegiatan

harian yang terstruktur dengan prioritas yang jelas. Sebanyak 74% peserta melaporkan berkurangnya kebiasaan prokrastinasi dan peningkatan produktivitas dalam mengerjakan tugas. Hasil observasi menunjukkan tingkat partisipasi aktif mencapai 89% dengan antusiasme tinggi dalam diskusi kelompok dan praktik langsung.

Pendampingan selama satu bulan pasca-pelatihan memberikan hasil menggembirakan. Sebanyak 70% peserta konsisten menerapkan prinsip manajemen diri dalam kegiatan akademik. Mereka melaporkan peningkatan dalam ketepatan waktu mengumpulkan tugas, kemampuan membagi waktu antara sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, serta kejelasan tujuan karir. Hambatan yang masih dihadapi adalah kesulitan mempertahankan konsistensi saat menghadapi tekanan atau kondisi tidak terduga, yang menjadi catatan untuk program lanjutan.

## **KESIMPULAN**

Program pelatihan manajemen diri untuk siswa SMK Al-Muhtadin Depok terbukti efektif meningkatkan kompetensi peserta. Peningkatan pemahaman sebesar 78% berdasarkan pre-test dan post-test menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan. Metode pelatihan partisipatif dengan kombinasi teori dan praktik mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa SMK yang memerlukan pendekatan aplikatif.

Keberhasilan 82% peserta menyusun rencana kegiatan terstruktur dan konsistensi 70% peserta dalam menerapkan prinsip manajemen diri selama masa pendampingan mengindikasikan dampak positif program. Tahapan pelaksanaan yang sistematis mulai dari persiapan, pelatihan, diskusi, evaluasi, hingga pendampingan terbukti mendukung keberlanjutan penerapan kompetensi yang telah dipelajari.

Rekomendasi untuk program selanjutnya adalah memperpanjang durasi pendampingan menjadi tiga bulan untuk memastikan internalisasi yang lebih kuat, melibatkan orang tua dalam proses pendampingan untuk dukungan eksternal, dan mengintegrasikan materi manajemen diri ke dalam kurikulum reguler sekolah. Program ini dapat menjadi model bagi sekolah kejuruan lain dalam mempersiapkan siswa menghadapi tantangan dunia kerja dengan bekal kompetensi manajemen diri yang solid.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Al-Muhtadin yang telah memberikan izin dan dukungan penuh. Apresiasi juga disampaikan kepada guru pembimbing dan seluruh siswa peserta yang antusias mengikuti program hingga selesai serta berkomitmen menerapkan ilmu yang diperoleh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, M. (2015). *Filsafat Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurihsan, A. J. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudjana, D. (2010). *Pendidikan Nonformal: Wawasan, Sejarah, Perkembangan, Filsafat, dan*

- Teori Pendukung.* Bandung: Falah Production.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Walgitto, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir).* Yogyakarta: Andi Offset.
- Widianingrum, A. (2017). Pengaruh Manajemen Diri terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 7(2), 185-195.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zubaedi. (2013). *Pengembangan Masyarakat: Wacana dan Praktik.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.