



TAKLUKKAN DIRI, REBUT KESUKSESAN: PANDUAN MANAJEMEN DIRI MENUJU MASA DEPAN GEMILANG DI SMAN 4 KERINCI

**Relifra*¹, Trinda Farhan Satria², Ainil Mardiah¹, Aldo Eko Syaputra³,
Yolanda Desti⁴**

¹Program Studi Kewirausahaan, Universitas Adzka

²Program Studi Teknik Industri, Universitas Adzka

³Program Studi Sistem Informasi, Universitas Adzka

⁴Program Studi Manajemen Ritel, Universitas Adzka

e-mail: relifra@adzka.ac.id

Abstrak

Dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan persiapan memasuki Perguruan Tinggi (PT), manajemen diri menjadi kunci utama dalam mencapai kesuksesan. Siswa SMA membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mengelola diri mereka sendiri agar dapat meraih hasil yang maksimal dalam ujian serta mempersiapkan diri untuk masa depan yang cerah. Di era modern ini, kesuksesan sering kali menjadi tujuan utama yang diidamkan oleh setiap individu, terutama para pelajar yang sedang berada di ambang masa depan mereka. Bagi siswa-siswa di SMAN 4 Kerinci, mengejar kesuksesan bukan hanya tentang mencapai hasil akademik yang baik, tetapi juga tentang mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dunia kerja dan kehidupan dewasa. Namun, perjalanan menuju kesuksesan ini memerlukan lebih dari sekadar kecerdasan intelektual atau keterampilan teknis; itu juga membutuhkan manajemen diri yang efektif. Oleh karena itu manajemen diri sangat penting bagi siswa dalam mencapai hasil akademik yang optimal dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan masa depan.

Kata kunci: manajemen diri, kesuksesan, kecerdasan intelektual, keterampilan teknis

Abstract

In facing the National Examination (UN) and preparing to enter higher education, self-management is the key to achieving success. High school students need a deep understanding of how to manage themselves to achieve maximum results in exams and prepare for a bright future. In this modern era, success often becomes the main goal desired by every individual, especially students who are on the brink of their future. For students at SMAN 4 Kerinci, pursuing success is not only about achieving good academic results but also about preparing themselves to face the challenges of the working world and adult life. However, the journey to success requires more than just intellectual intelligence or technical skills; it also requires effective self-management. Therefore, self-management is crucial for students in achieving optimal academic results and preparing themselves to face future challenges.

Keywords: self-management, success, intellectual intelligence, technical skills

1. PENDAHULUAN

Dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan persiapan memasuki Perguruan Tinggi (PT), manajemen diri menjadi kunci utama dalam mencapai kesuksesan. Siswa SMA membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mengelola diri mereka sendiri agar dapat meraih hasil yang maksimal dalam ujian serta mempersiapkan diri untuk masa depan yang cerah.

Di era modern ini, kesuksesan sering kali menjadi tujuan utama yang diidamkan oleh setiap individu, terutama para pelajar yang sedang berada di ambang masa depan mereka. Bagi siswa-siswa di SMKN 4 Kerinci, mengejar kesuksesan bukan hanya tentang mencapai hasil akademik yang baik, tetapi juga tentang mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dunia kerja dan kehidupan dewasa. Namun, perjalanan menuju kesuksesan ini memerlukan lebih dari sekadar kecerdasan intelektual atau keterampilan teknis; itu juga membutuhkan manajemen diri yang efektif.

Kesuksesan adalah impian yang diidamkan oleh hampir setiap individu di dunia. Kesuksesan bisa datang dalam berbagai bentuk: keberhasilan dalam karier, pencapaian dalam pendidikan, kesuksesan dalam bisnis, atau bahkan kepuasan dalam kehidupan pribadi (Halawa & Naibaho, 2023). Meskipun definisi kesuksesan bisa berbeda-beda bagi setiap orang, satu hal yang pasti adalah bahwa mencapai kesuksesan memerlukan usaha yang konsisten, dedikasi, dan keterampilan yang memadai. Di antara berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kesuksesan, manajemen diri adalah salah satu yang paling penting (Asim, 2016; Defri Rahman et al., 2024).

Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola waktu, emosi, energi, dan sumber daya lainnya secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Manajemen diri yang baik memungkinkan seseorang untuk tetap fokus pada tujuan mereka, mengatasi rintangan yang mungkin muncul, dan terus bergerak maju meskipun menghadapi berbagai tantangan. Tanpa manajemen diri yang baik, individu mungkin menemukan dirinya terjebak dalam kebiasaan buruk, stres yang berlebihan, dan ketidakmampuan untuk mencapai potensi penuh mereka (Hosaini, 2019; Jawwad, 2004).

Konsep manajemen diri tidaklah baru. Dari zaman kuno hingga era modern, banyak tokoh terkenal dan sukses telah menekankan pentingnya mengelola diri sendiri. Misalnya, filsuf Yunani kuno, Socrates, percaya bahwa pengenalan diri adalah kunci kebijaksanaan. Ia berpendapat bahwa untuk mencapai kehidupan yang baik dan berharga, seseorang harus mengenal dan memahami dirinya sendiri dengan baik. Demikian pula, filsuf Tiongkok kuno, Confucius, mengajarkan bahwa disiplin diri adalah dasar dari kehidupan yang bermoral dan harmonis (Satar & Yusri, 2019).

Dalam konteks modern, manajemen diri semakin penting karena dunia yang semakin kompleks dan dinamis. Teknologi telah mengubah cara kita bekerja dan hidup, membawa kemudahan tetapi juga tantangan baru. Kita sekarang hidup di era di mana informasi berlimpah dan distraksi ada di mana-mana (Hosaini, 2019; Jawwad, 2004; Jazimah, 2015). Kemampuan untuk tetap fokus dan mengelola waktu dengan baik menjadi sangat krusial. Selain itu, dengan meningkatnya tuntutan di tempat kerja dan kehidupan pribadi, kemampuan untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan hidup menjadi semakin penting (Jazimah, 2015).

Manajemen diri melibatkan berbagai aspek yang saling terkait. Salah satu aspek utama adalah pengaturan waktu. Pengaturan waktu yang baik memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari penundaan, dan meningkatkan produktivitas. Ada berbagai teknik dan alat yang dapat digunakan untuk membantu mengatur waktu, seperti membuat daftar tugas, menggunakan kalender, dan memprioritaskan pekerjaan berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensi (Defri Rahman et al., 2024; Prijosaksono & Sembel, 2002).

Selain pengaturan waktu, manajemen diri juga mencakup pengendalian emosi. Emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kemarahan dapat mengganggu kinerja dan kesejahteraan (Prijosaksono & Sembel, 2002). Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, termasuk mengenali dan mengatasi emosi negatif, adalah kunci untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Teknik-teknik seperti meditasi, olahraga, dan relaksasi dapat membantu dalam mengelola emosi dan mengurangi stres (Jazimah, 2015; Prijosaksono & Sembel, 2002).

Manajemen diri juga melibatkan pengambilan keputusan yang bijak. Setiap hari, kita dihadapkan pada berbagai keputusan, mulai dari keputusan kecil seperti apa yang akan dimakan untuk sarapan hingga keputusan besar seperti memilih karier atau investasi (Alisa et al., 2020; Prijosaksono & Mardianto, 2001). Pengambilan keputusan yang baik memerlukan kemampuan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi. Kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui latihan dan pembelajaran berkelanjutan (Alisa et al., 2020).

Pengembangan diri adalah aspek lain dari manajemen diri. Ini mencakup upaya untuk terus belajar dan berkembang, meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Pengembangan diri dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti mengikuti kursus, membaca buku, menghadiri seminar, dan mencari mentor. Dengan terus mengembangkan diri, seseorang dapat tetap relevan dan kompetitif dalam dunia yang terus berubah (Frayne & Geringer, 2000).

Keseimbangan hidup juga merupakan bagian penting dari manajemen diri. Dalam upaya mencapai kesuksesan, banyak orang cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka, seperti kesehatan, hubungan sosial, dan waktu untuk diri sendiri. Namun, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah kunci untuk kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang. Mengelola waktu dengan baik dan menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat membantu mencapai keseimbangan yang sehat (Alisa et al., 2020; Frayne & Geringer, 2000).

2. METODE

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini diisi oleh satu orang dosen tetap di Universitas Adzka oleh ibu Ainil Mardiah, S.E., M.M. Penyampaian materi ini dibuat beragam seperti ceramah, diskusi, simulasi dan *role play*, latihan praktis, studi kasus serta refleksi. Metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya manajemen diri dalam mencapai kesuksesan akademik dan persiapan karir bagi siswa SMA. Kegiatan pelatihan ini dilakukan

selama satu hari yaitu pada tanggal 24 Januari 2024 di SMAN 4 Kerinci. Adapun pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen Universitas Adzka yang mana pengabdian ini dapat bermanfaat bagi siswa. Adapun peserta dalam pelatihan ini adalah siswa SMA kelas tiga SMAN 4 Kerinci yang berjumlah sekitar 30 siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan cara ceramah dan diskusi. Langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta pelatihan diberikan materi mengenai panduan manajemen diri bagi siswa SMA. Dalam hal ini peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan.



Gambar 1 : Penyampaian Materi

2. Foto bersama dosen Universitas Adzka dan siswa kelas 3 SMAN 4 Kerinci



Gambar 2: Foto Bersama Dosen Universitas Adzka dan Siswa SMAN 4 Kerinci

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 24 Januari 2024 di SMAN 4 Kerinci. Materi disampaikan secara praktis sesuai dengan tema dan pembahasan materi yang disampaikan dengan para peserta SMAN 4 Kerinci yang mengikuti kegiatan pelatihan manajemen diri. Dalam hal ini peserta mengikuti kegiatan dengan semangat dan sangat antusias untuk bekal ilmu baru bagi siswa. Dalam hal ini para peserta diberikan pemahaman mengenai bagaimana tahapan dan strategi manajemen diri. Adapun penyampaian materi ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

Tahapan manajemen diri

1. Penetapan Tujuan:
 - 1) Tentukan tujuan jangka pendek (menghadapi ujian nasional) dan tujuan jangka panjang (membangun karier setelah lulus).
 - 2) Pastikan tujuan tersebut spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan waktu tertentu (SMART).
2. Perencanaan:
 - 1) Buat rencana kerja yang terstruktur untuk mencapai tujuan.
 - 2) Bagi rencana menjadi tugas-tugas yang lebih kecil agar lebih mudah dicapai.
3. Pengaturan Waktu:
 - 1) Tentukan waktu yang tepat untuk belajar, istirahat, dan beraktivitas lainnya.
 - 2) Gunakan teknik manajemen waktu seperti metode Pomodoro untuk meningkatkan produktivitas.
4. Pengelolaan Emosi:
 - 1) Kenali emosi dan cara mengelolanya.
 - 2) Jangan biarkan emosi negatif mengganggu fokus dan konsentrasi.



5. Disiplin Diri:

- 1) Latih diri untuk konsisten dalam menjalankan rencana dan rutinitas.
- 2) Kuatkan kemauan dan komitmen untuk tetap pada jalur menuju tujuan.

Strategi manajemen diri

1. Penjadwalan Studi yang Efektif

- a) Siswa mengidentifikasi mata pelajaran yang perlu ditingkatkan.
- b) Siswa membuat jadwal belajar yang teratur dengan fokus pada materi yang sulit.

2. Pemanfaatan Sumber Daya

- a) Gunakan buku-buku pelajaran, materi online, dan sumber dayalainnya untuk mendukung pembelajaran.
- b) Manfaatkan guru, teman sekelas, atau tutor jika mengalami kesulitan dalam memahami materi.

3. Pentingnya Istirahat

- a) Berikan waktu istirahat yang cukup antara sesi belajar untuk menghindari kelelahan.
- b) Manfaatkan waktu istirahat untuk refreshing dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

4. Pembangunan Keterampilan Non-Akademis

- a) Selain belajar, sisihkan waktu untuk mengembangkan keterampilan lain seperti kepemimpinan, komunikasi, dan problem-solving.
- b) Ikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai minat dan bakat.

Di SMKN 4 Kerinci, siswa tidak hanya diajarkan mata pelajaran akademik, tetapi juga keterampilan praktis yang siap pakai di dunia kerja. Sekolah ini menekankan pada pendidikan vokasional yang bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan spesifik dalam bidang tertentu, seperti teknik, bisnis, dan teknologi informasi. Namun, untuk benar-benar sukses dalam bidang-bidang ini, siswa harus memiliki kemampuan untuk mengelola diri mereka sendiri dengan efektif.

1. Pengaturan Waktu dan Prioritas: Siswa di SMKN 4 Kerinci dihadapkan pada jadwal yang padat, dengan banyak mata pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik adalah kunci untuk memastikan bahwa semua tugas dan tanggung jawab dapat diselesaikan tepat waktu. Ini termasuk membuat jadwal harian, menetapkan prioritas, dan menghindari penundaan. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa dapat menghindari stres yang berlebihan dan menjaga keseimbangan antara belajar dan kegiatan lainnya.

2. Pengendalian Emosi: Dunia pendidikan dan persiapan karier dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan. Siswa harus mampu mengelola emosi mereka, terutama saat menghadapi ujian, presentasi, atau situasi yang menantang lainnya. Pengendalian emosi yang baik memungkinkan siswa untuk tetap tenang dan fokus, sehingga mereka dapat memberikan performa terbaik mereka. Teknik-teknik seperti meditasi, olahraga, dan berbicara dengan konselor sekolah dapat membantu dalam mengelola emosi.

3. Pengembangan Diri dan Keterampilan: Siswa di SMKN 4 Kerinci didorong untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka. Ini termasuk belajar dari kesalahan, mencari kesempatan untuk meningkatkan diri, dan tetap terbuka terhadap kritik konstruktif. Pengembangan diri yang

- berkelanjutan membantu siswa untuk tetap relevan dan kompetitif, baik di lingkungan sekolah maupun di dunia kerja setelah lulus.
4. Pengambilan Keputusan yang Bijak: Dalam perjalanan menuju kesuksesan, siswa akan dihadapkan pada berbagai keputusan penting, seperti memilih jurusan, mencari magang, atau menentukan karier. Kemampuan untuk membuat keputusan yang bijak adalah esensial. Ini memerlukan kemampuan untuk mengumpulkan informasi yang relevan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan jangka panjang. Pengambilan keputusan yang baik juga melibatkan kemampuan untuk menerima konsekuensi dari setiap pilihan dan belajar dari pengalaman.
 5. Keseimbangan Hidup: Siswa sering kali terjebak dalam tekanan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi dan lupa untuk menjaga keseimbangan hidup. Namun, keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah kunci untuk kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang. Di SMKN 4 Kerinci, penting bagi siswa untuk belajar mengelola waktu mereka dengan cara yang memungkinkan mereka untuk tetap sehat secara fisik dan mental, menjaga hubungan sosial yang baik, dan menikmati waktu luang.

4. KESIMPULAN

Manajemen diri adalah keterampilan esensial yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama bagi siswa-siswa di SMAN 4 Kerinci yang berada di ambang masa depan gemilang mereka. Dalam menghadapi tantangan pendidikan dan dunia kerja yang semakin kompetitif, kemampuan untuk mengelola diri sendiri menjadi kunci utama untuk mencapai kesuksesan. Panduan ini mengeksplorasi berbagai aspek penting dari manajemen diri, mulai dari pengaturan waktu, pengendalian emosi, penetapan tujuan, pengambilan keputusan, hingga pengembangan diri dan keseimbangan hidup. Aspek-aspek ini saling berkaitan dan mendukung satu sama lain, membentuk fondasi yang kuat bagi individu untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang mereka. Bagi siswa SMAN 4 Kerinci, penerapan teori-teori manajemen diri ini dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan keuntungan yang signifikan, meningkatkan produktivitas, dan menghindari stres berlebihan melalui penetapan tujuan yang jelas, perencanaan yang matang, serta pengaturan waktu yang efektif.

Pentingnya keseimbangan hidup tidak boleh diabaikan. Siswa harus belajar untuk mengelola waktu mereka dengan cara yang memungkinkan mereka menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Dengan menjaga keseimbangan ini, mereka dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan jangka panjang. Penguasaan manajemen diri memerlukan latihan, kesadaran diri, dan komitmen untuk terus belajar dan berkembang. Di SMAN 4 Kerinci, dukungan dari guru, teman, dan keluarga sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan ini. Dengan lingkungan yang mendukung dan pendekatan yang terstruktur, siswa dapat meraih kesuksesan akademik dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang cerah. Panduan ini diharapkan memberikan wawasan yang berharga dan menjadi sumber inspirasi bagi siswa-siswa SMAN 4 Kerinci dalam perjalanan mereka menuju masa depan yang gemilang, memungkinkan setiap siswa mencapai impian dan tujuan mereka, serta berkontribusi positif bagi masyarakat.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Adzka dan SMAN 4 Kerinci yang telah memberi dukungan sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dan berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisa, F., Despitassari, L., & Marta, E. (2020). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 14(2).
- Asim, T. M. (2016). PENGARUH BIMBINGAN MANAJEMEN DIRI DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(2), 105. <https://doi.org/10.26858/est.v2i2.2563>
- Defri Rahman, Sopi Sapriadi, Fitratur Rahmah Agustina, Mutia Alius, & Sultani. (2024). Planning The Future and Achieving Success Through Self-Management (Merencanakan Masa Depan dan Mencapai Kesuksesan Melalui Manajemen Diri) Pada Siswa Kelas XII SMA. *Media Abdimas*, 3(1), 35-40. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v4i1.3630>
- Frayne, C. A., & Geringer, J. M. (2000). Self-management training for improving job performance: A field experiment involving salespeople. *Journal of Applied Psychology*, 85(3), 361-372. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.3.361>
- Halawa, T., & Naibaho, D. (2023). Peran Penguasaan Diri dalam Mencapai Kesuksesan: Perspektif Psikologis. *JURNAL ILMIAH RESEARCH STUDENT*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jirs.v1i2.321>
- Hosaini, A. (2019). *MANAJEMEN DIRI: Kunci Kebahagiaan, Kebaikan, dan Keindahan dalam Islam*. Media Nusa Creative.
- Jawwad, A. A. (2004). *Ahmad Abdul Jawwad* (2nd ed.). PT. Syaamil Cipta Media.
- Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), 221. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.221-250>
- Prijosaksono, A., & Mardianto, M. (2001). *Self Management: 12 Langkah Manajemen Diri, Guru Terbaik sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. PT. Elexmedia Komputindo.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Control Your Life: Aplikasi Praktis Manajemen Diri Dalam Kehidupan Sehari - Hari*. PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO.
- Satar, M., & Yusri, N. A. (2019). PENGAMBILAN KEPUTUSAN DITINJAU DARI MANAJEMEN DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 20-41. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.826>