



Pertemuan ke-6

MANAJEMEN WAKTU

IKK334. Manajemen Sumberdaya Keluarga (MSDK)



Dr. Megawati Simanjuntak, S.P., M.Si

Koordinator



Dr. Ir. Lilik Noor Yuliati, MFSA



Dr. Ir. Istiqlaliyah, M.Si



Ir. MD.Djamaluddin, M.Sc



Dr. Irni Rahmayani Johan, SP, MM

Deskripsi Mata Kuliah



Mata ajaran ini membahas teori, konsep dan proses manajemen sumberdaya keluarga. Selanjutnya dibahas pula konsep dasar manajemen seperti nilai, tujuan, kebutuhan, sumberdaya, pengambilan keputusan, pemecahan masalah tentang bagaimana suatu rencana dapat diimplementasikan; penerapan manajemen sumberdaya-sumberdaya dalam keluarga; kesejahteraan keluarga dan diakhiri dengan bagaimana keluarga menghadapi era digital

LEARNING OUTCOME KULIAH

Setelah menyelesaikan mata kuliah ini:

1. Mahasiswa mampu menguasai konsep manajemen sumber daya keluarga
2. Mahasiswa mampu menganalisis manajemen berbagai sumberdaya keluarga secara kritis, kreatif, komunikatif, kolaboratif serta dengan menjunjung tinggi nilai-nilai karakter
3. Mahasiswa mampu merencanakan manajemen berbagai sumberdaya keluarga pada berbagai siklus hidup keluarga

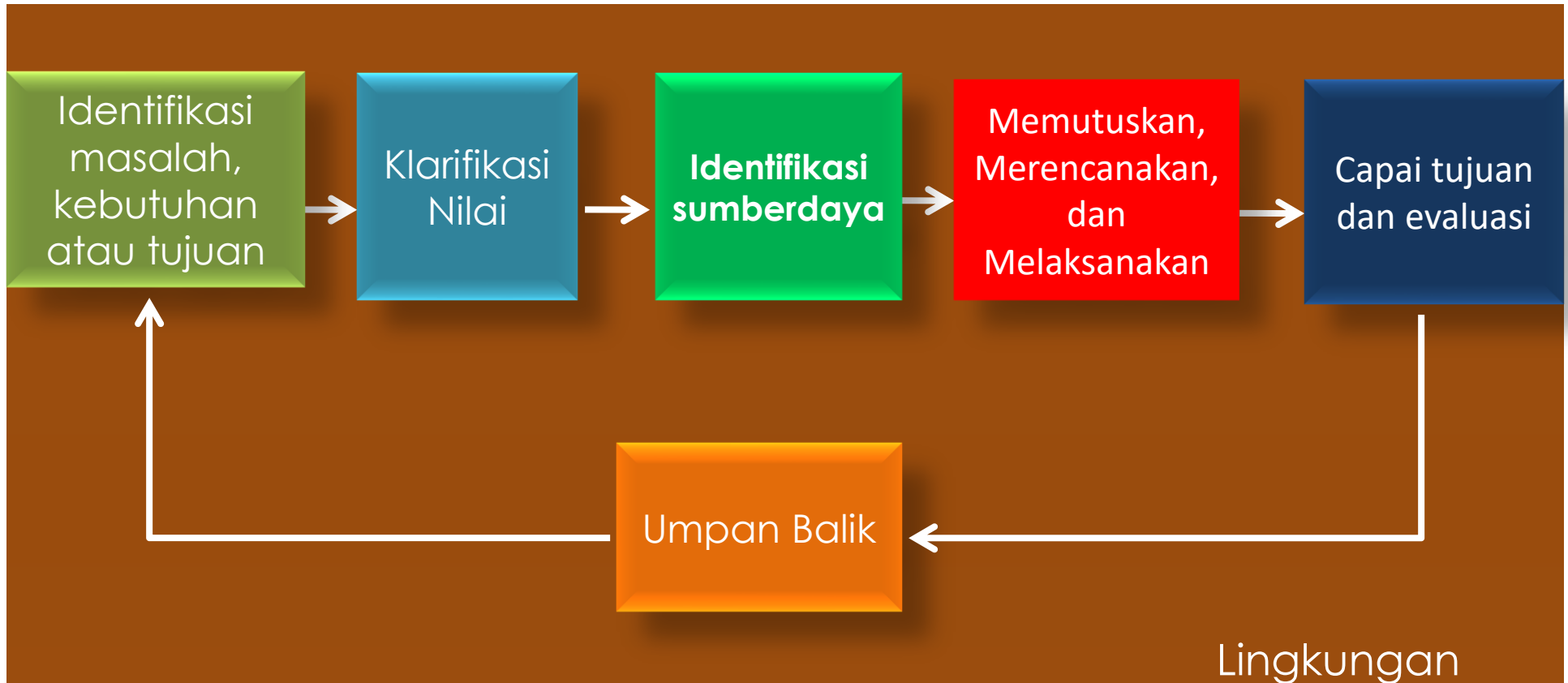
LEARNING OUTCOME PERTEMUAN

**Mahasiswa mampu menjelaskan,
menganalisis dan merancang proses
manajemen waktu**

TOPIK PEMBAHASAN

- Waktu dan Penggunaannya
- Waktu sebagai Sumber daya
- Waktu dan Anak-anak
- Waktu dan Orang Dewasa
- Persepsi tentang Waktu
- Strategi Manajemen Waktu
- Strategi Manajemen Waktu di Masa Pandemi COVID-19

Proses Manajemen



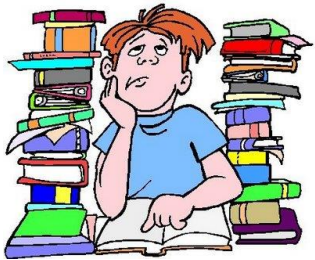


Anda tidak bisa melihatnya
Anda tidak bisa meminjamnya
Anda tidak dapat meminjamkannya
Anda tidak bisa meninggalkannya
Anda tidak bisa menerimanya
Anda hanya bisa melakukan dua hal dengannya:
Gunakan atau kehilangan

WAKTU!

Bagaimana Anda Menghabiskan Waktu?

Berapa jam yang Anda habiskan per hari untuk kegiatan ini?





Bagaimana Orang Amerika Menggunakan Waktunya? (Bureau Labor of Statistics)

Menonton Televisi = **2.57** jam/hari

Tidur = **8.6** jam/hari

Usia 20–24 tahun → Laki-laki = 8.7, Perempuan = 9.1

Usia 25–34 tahun → Laki-laki = 8.4, Perempuan = 8.8

> 35–44 & 45–54 tahun

Olahraga = **0.3** jam/hari

Sosialisasi = **0.78** jam/hari





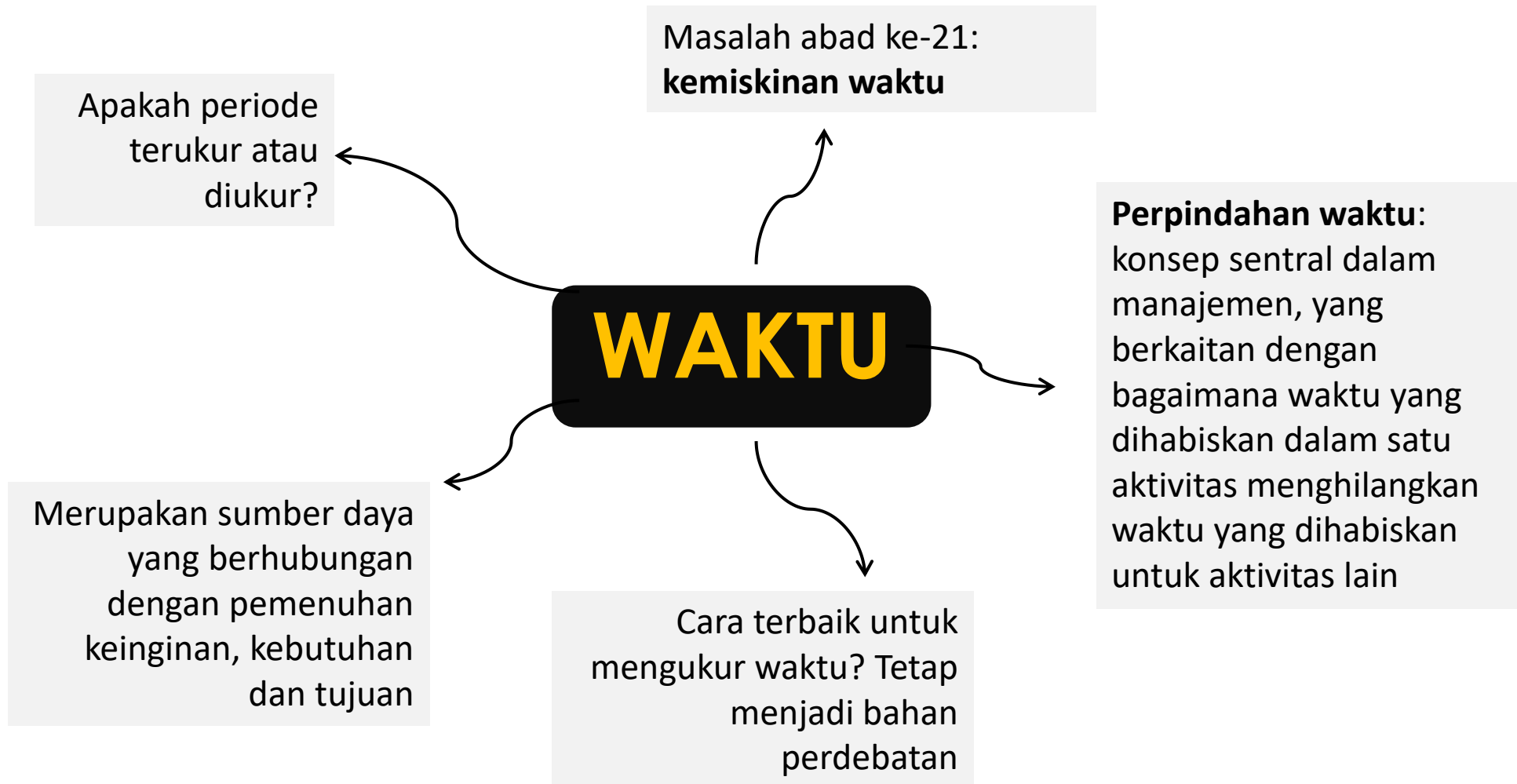
Manajemen Waktu

Manajemen waktu



Nilai dan sistem yang memandu keputusan sadar yang dibuat tentang aktivitas dan penggunaan waktu

Waktu dikelola untuk memenuhi **kebutuhan** dan **tujuan** atau **hasil**



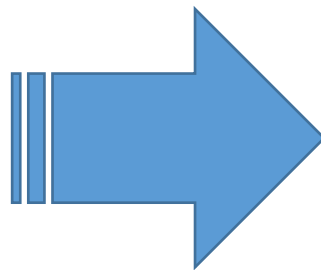


Waktu
adalah
Sumberdaya

Waktu

Sumberdaya yang tidak dapat diperbaharui & tidak dapat diganti, bersifat terbatas & dimiliki oleh semua individu dalam jumlah yang sama, yaitu 24 jam sehari.

Jenis
Penggunaan
Waktu



- ⌚ Waktu produktif
- ⌚ Waktu subsistem
- ⌚ Waktu antara (*work related time*)
- ⌚ Waktu luang

WAKTU SEBAGAI SUMBERDAYA

- Setiap orang memiliki 24 jam/hari
- Waktu memberikan irama & rangkaian kerja dalam kehidupan manusia
- Waktu berhub dengan pemenuhan kebutuhan, keinginan & tujuan
- Dapat diukur dalam unit-unit tertentu
- Dalam ilmu ekonomi merupakan sumberdaya yang langka
- Dapat dihabiskan & dialokasikan untuk mencapai keinginan
- Termasuk sebagai sumberdaya yang tidak dapat diperbaharui

DIMENSI WAKTU

- 🕒 Waktu historis : keterkaitan masa kini & yang akan datang
- 🕒 Waktu biologis : fisik & fisiologis
- 🕒 Waktu psikis : perasaan
- 🕒 Waktu personal ;
 - **Monochronic Personality** : melakukan 1 aktivitas dalam 1 waktu tertentu
 - **Polychronic Personality** : beberapa aktivitas



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Waktu :

- ✎ Umur
- ✎ Kondisi fisik
- ✎ Kondisi psikis
- ✎ Standar yang dimiliki
- ✎ Sarana/prasarana yang digunakan
- ✎ Iklim dan cuaca
- ✎ Gangguan kerja (interupsi kerja)

Dalam teori ekonomi

↓
WAKTU dianggap
sebagai sumber daya

↓
Ini adalah komoditas langka

Itu disimpan, dihabiskan,
dan dialokasikan untuk
mendapatkan sesuatu
yang diinginkan

↓
Menemukan produk
hemat waktu



Namun, ada juga orang yang tidak ingin
hemat waktu

Waktu Bebas vs Tidak bebas



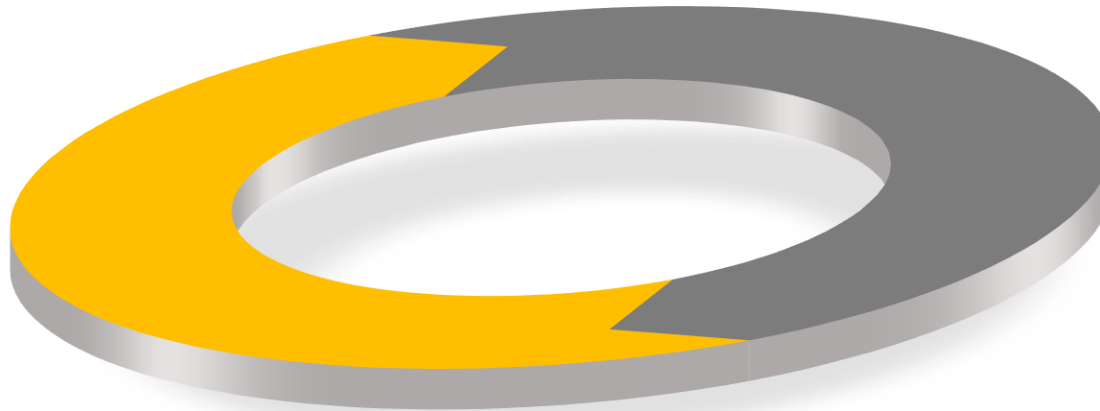
Waktu **Discretionary** vs. Nondiscretionary

Discretionary

Waktu luang seseorang dapat menggunakan cara apa pun yang dia inginkan

Nondiscretionary

Waktu dimana seorang individu tidak dapat mengontrol sepenuhnya oleh dirinya sendiri



- Bagaimana orang menghabiskan waktu luang mereka? Kepuasan dari waktu luang oleh orang Amerika yang berusia 24-64 tahun adalah waktu dengan keluarga dan teman-teman yang diikuti dengan membaca, menonton televisi, bepergian, berkebun, film, belanja dan berolahraga (Taylor, 2003). Namun pada kelompok usia yang lebih tua 65 tahun ke atas, mereka lebih menyukai bekerja atau menganggur, menonton tv diikuti dengan membaca.
- Waktu tidak bebas : waktu kelas karena ditetapkan oleh sekolah atau perguruan tinggi. Waktu buka dan tutup bank, restoran, kantor pos, dan toko juga tidak diskresioner.
- Dalam satu hari, hampir semua orang memiliki beberapa waktu luang seperti menggunakannya untuk ke kamar mandi, makan, dan pergi. Malam dan akhir pekan adalah waktu luang terbanyak. Menurut studi BLS, orang yang melewati usia 55 tahun, rata-rata waktu mereka dihabiskan untuk rekreasi dan tidur.

Anak dan Waktu



Anak...

- Biasanya memiliki lebih banyak waktu luang
- Namun, anak-anak hari ini, **anak-anak yang terburu-buru**, memiliki terlalu sedikit waktu luang karena mereka terlalu berkomitmen dan tumbuh terlalu cepat dan terlalu cepat → menyebabkan stres
- Partisipasi dalam kegiatan sukarela, pekerjaan paruh waktu → bekerja lebih keras di sekolah
- Namun, terlalu lama dalam pekerjaan berbayar (lebih dari 20 jam/minggu) → terkait dengan kenakalan
- Waktu keluarga adalah vaksin untuk kenakalan anak

Data Yayasan Kesejahteraan Anak

**Rata2 anak
SD nonton
TV : 30-35
jam/minggu**

**Hari biasa :
4-5 jam/hari**

**Hari minggu
: 7-8
jam/hari**

**Jika rata2 4
jam/hari →
1400
jam/tahun**

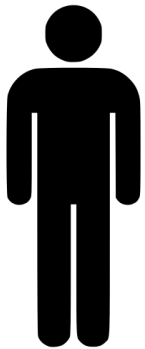
**Maka s/d
lulus SMA :
18.000 jam**

**Waktu TK-
SMA :
13.000 jam**

Orang Dewasa dan Waktu



Terlepas dari usia atau fase siklus hidup, pria dan wanita dewasa mengalami waktu secara berbeda (Bianchi 2000; Mattingly & Bianchi 2003)



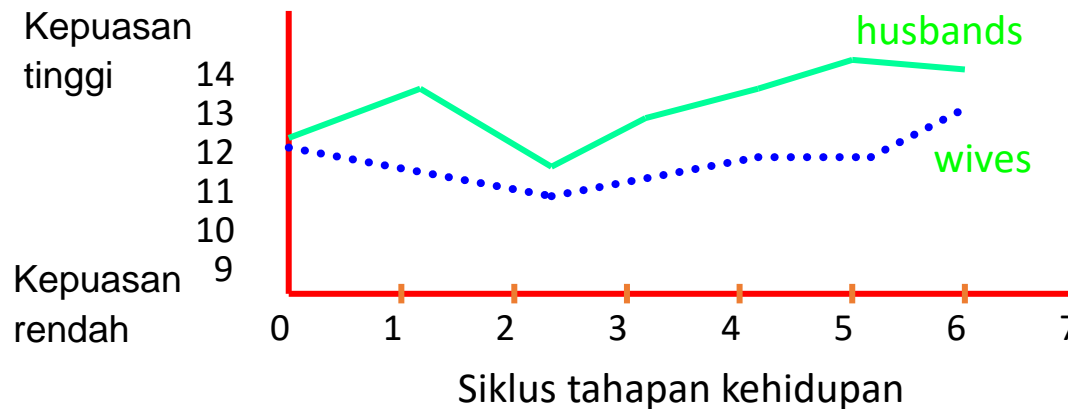
- Punya lebih banyak waktu luang
- Menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak-anak mereka daripada yang mereka



- Kurang waktu luang
- Kehadiran anak prasekolah, pekerjaan di luar rumah, dan menikah mengurangi waktu luang

Siklus Tahapan Kehidupan Keluarga

Kepuasan dengan cara pasangan melakukan tugas-tugas rumah tangganya menurut siklus hidup keluarga



- 1= pre child
- 2= young children
- 3= usia sekolah
- 4= remaja
- 5= launching
- 6= post parental
- 7= pensiun

SELASA

Selasa adalah hari paling produktif dalam seminggu?(Goforth 2002)

Sabtu dan Minggu adalah hari-hari paling bahagia? Dalam seminggu (jajak pendapat nasional oleh Gallup)

**SABTU &
MINGGU**

Masa pensiun

- Pengalaman berbeda dalam transisi dari aktif bekerja ke fase pensiun
- Banyak yang menemukan tahun pertama pensiun sebagai waktu melayang
- Hubungan pernikahan di tahun pertama pensiun juga menantang → menegosiasikan ruang pribadi dengan pasangan adalah rintangan terbesar



Persepsi Waktu

Persepsi

Proses di mana stimulasi sensorik diterjemahkan ke dalam pengalaman yang terorganisir

Persepsi Waktu

Kesadaran akan berlalunya waktu

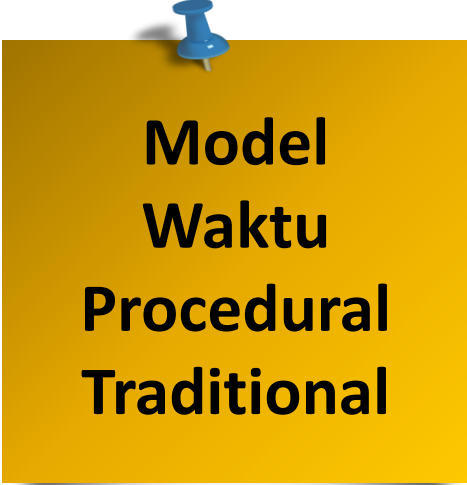
Mengapa memahami bagaimana waktu dianggap penting?

Waktu lebih dari sekadar waktu jam; persepsi individu dan penggunaan waktu juga penting

Persepsi Waktu Lintas Budaya



**Model
Waktu
Linear-
Separable**



**Model
Waktu
Procedural
Traditional**



**Model
Waktu
Circular-
Traditional**

Source: Hall (1959)

Model Waktu Linear-Separable

- Dipengaruhi oleh budaya Eropa Barat
- Pandangan waktu yang linier → jadwal itu penting
- Investasi hari ini → hasil masa depan
- Masa lalu, sekarang, masa depan adalah entitas yang berbeda
- Sudut pandang optimis → perbaikan yang diharapkan

Model Waktu Procedural Traditional

- Langkah, peristiwa, atau prosedur aktual lebih penting daripada waktu yang dihabiskan dalam aktivitas
- Ditandai dengan tetap dengan tugas sampai selesai tidak peduli berapa banyak waktu yang dibutuhkan
- Beberapa suku Indian Amerika dan Eskimo Alaska berlangganan itu
- Contoh kehidupan nyata: ilmuwan yang berdedikasi dalam melakukan penelitian untuk menemukan obat baru

Model Waktu Circular-Traditional

- Persepsi siklus menekankan sifat waktu yang berulang
- Asumsikan bahwa hari ini akan sama seperti kemarin, dan besok akan lebih sama
- Terkait dengan kemiskinan dan orang-orang yang hidup dalam budaya primitif atau pertanian subsisten



Apa pengaruh perbedaan
budaya terhadap
persepsi waktu?



- Perusahaan Makanan Cepat Saji Populer menghadapi masa sulit untuk menembus Pasar Amerika Latin.
- Orang Amerika Latin umumnya melihat waktu sebagai kurang konkret dan kurang tunduk pada penjadwalan.
- Makan cepat dalam suasana impersonal tidak dihargai di Amerika Latin

Pola Waktu Biologis



Circadian rhythms: siklus aktivitas berirama harian

Reaksi manusia ketika ritmenya terganggu, misalnya karena perubahan shift kerja → stressor bagi individu dan keluarga

Pengukuran Waktu secara Kuantitatif dan Kualitatif



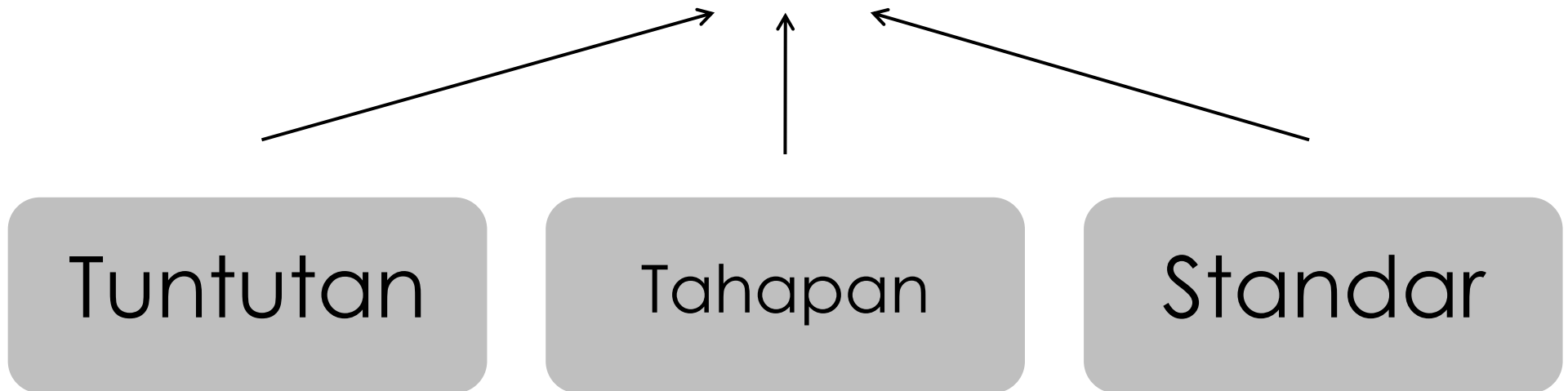
Pengukuran Waktu Kuantitatif

- Mengacu pada jumlah, jenis, dan durasi aktivitas yang terjadi pada titik waktu tertentu
 - Laporan diri atau metode buku harian
 - Metode recall
 - Metode observasi
 - Metode *self-observation control-signaling*

Pengukuran Waktu Kuantitatif

- Selidiki arti atau pentingnya penggunaan waktu serta bagaimana perasaan individu tentang penggunaan waktu mereka – yaitu, kepuasan yang dihasilkannya.
- Juga pertimbangkan dengan siapa mereka menghabiskan waktu
- Csikszentmihalyi (1997) memperkirakan bahwa orang menghabiskan jumlah waktu yang kira-kira sama dalam tiga konteks sosial:
 - Di antara orang asing
 - Di antara keluarga dan teman
 - Dalam kesendirian (sendirian)

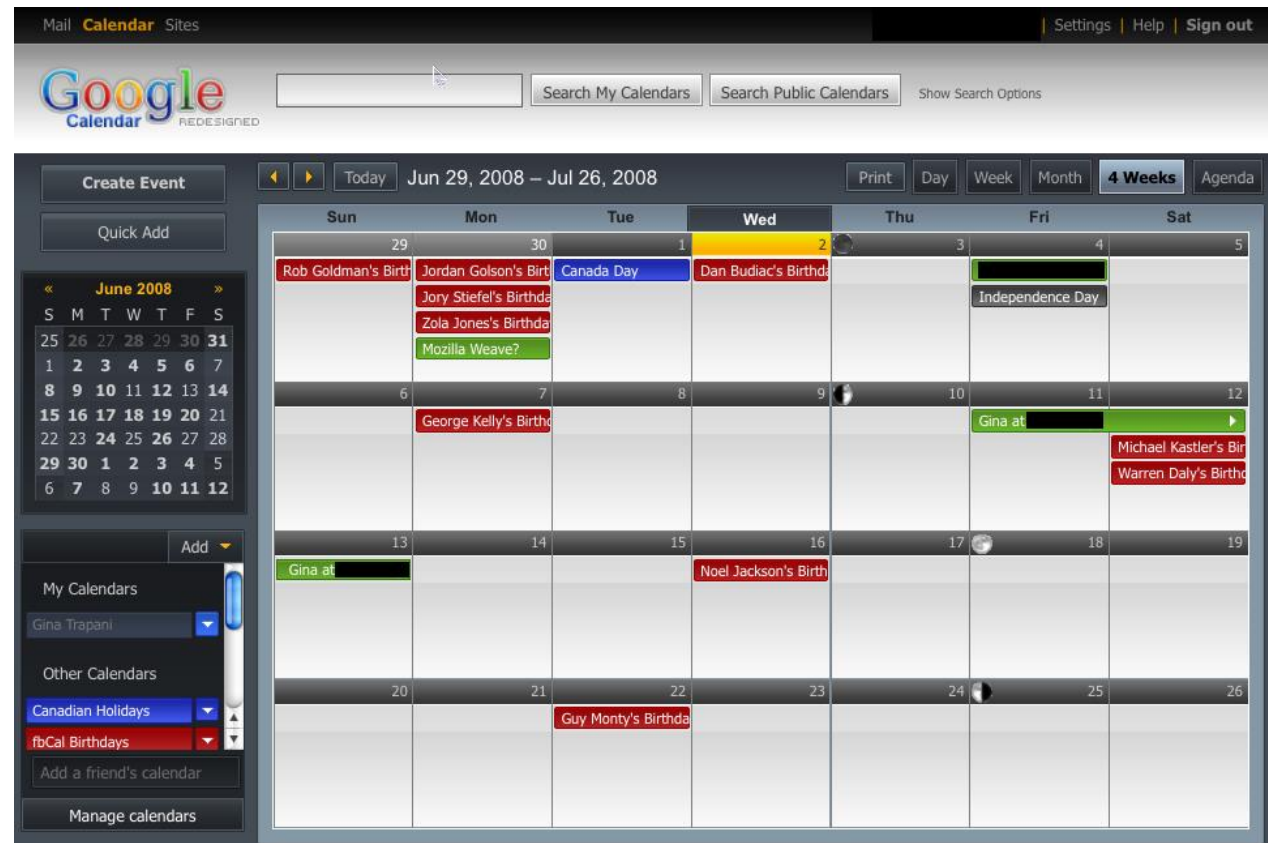
Alokasi Waktu



Manajemen Waktu dalam Manajemen



Perangkat Manajemen Waktu





Metode ABC

Kontrol dan Tujuan Waktu

Metode ABC

Kontrol dan Tujuan Waktu

- Alan Lakein dalam bukunya, *How to Get Control of Your Time and Your Life*, menjelaskan bagaimana menetapkan prioritas pada jadwal harian
- A= kegiatan yang paling penting; B= kegiatan bernilai sedang; C = aktivitas bernilai rendah
- Individu menuliskan semua kegiatan pada hari tertentu, menilai masing-masing sebagai A, B, atau C
- Selesaikan A dulu, lalu B, lalu C jika ada waktu

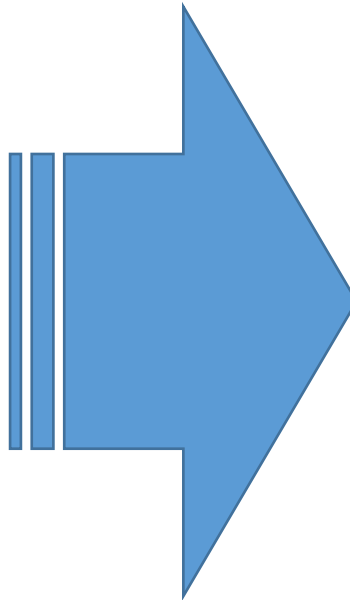
Metode ABC

Kontrol dan Tujuan Waktu

- Alan Lakein menekankan pentingnya menghubungkan daftar tugas harian dengan tujuan hidup
- Meninjau tujuan setiap hari adalah bagian penting dari kesuksesan dan harus menjadi rutinitas
- Gene Donohue menyarankan agar tujuan hidup ditulis dalam enam bidang:
 1. Keluarga dan Rumah;
 2. Keuangan dan Karir;
 3. Spiritual dan Etis;
 4. Jasmani dan Kesehatan;
 5. Sosial dan Budaya;
 6. Mental dan Pendidikan

Pengontrolan Waktu dengan Metode ABC

A : Aktivitas yang paling penting
B : Aktivitas yang cukup penting
C : Aktivitas yang tidak penting



Aktivitas Hari Senin

A : Siap pergi ke sekolah / mengajar
A : Siapkan sarapan
A : Mengecek anak di sekolah
A : Membaca koran hari ini
A : Mengecek surat
A : Beli makanan untuk makan siang
A : Memasak untuk makan malam
B : Membaca majalah
B : Mengoreksi ujian
C : Merencanakan liburan
C : Membuat kue
C : Membuat klipping

Manajemen Waktu

Input

- ♥ Demand sebagai Input
 - Besar & susunan RT
 - o Besar kecil tuntutan kegiatan RT
 - o Jenis tuntutan tentang dari jumlah keluarga
 - Nilai Sosial Budaya
 - Jenis pekerjaan apa yang bisa diganti oleh orang lain
 - Event/kejadian tak terduga
 - Sakit
- ♥ Sumberdaya
 - Manusia : kognitif, psikomotor
 - Non-manusia : peralatan, pendapatan
 - Waktu : 24 jam
 - Energi manusia

Throughput

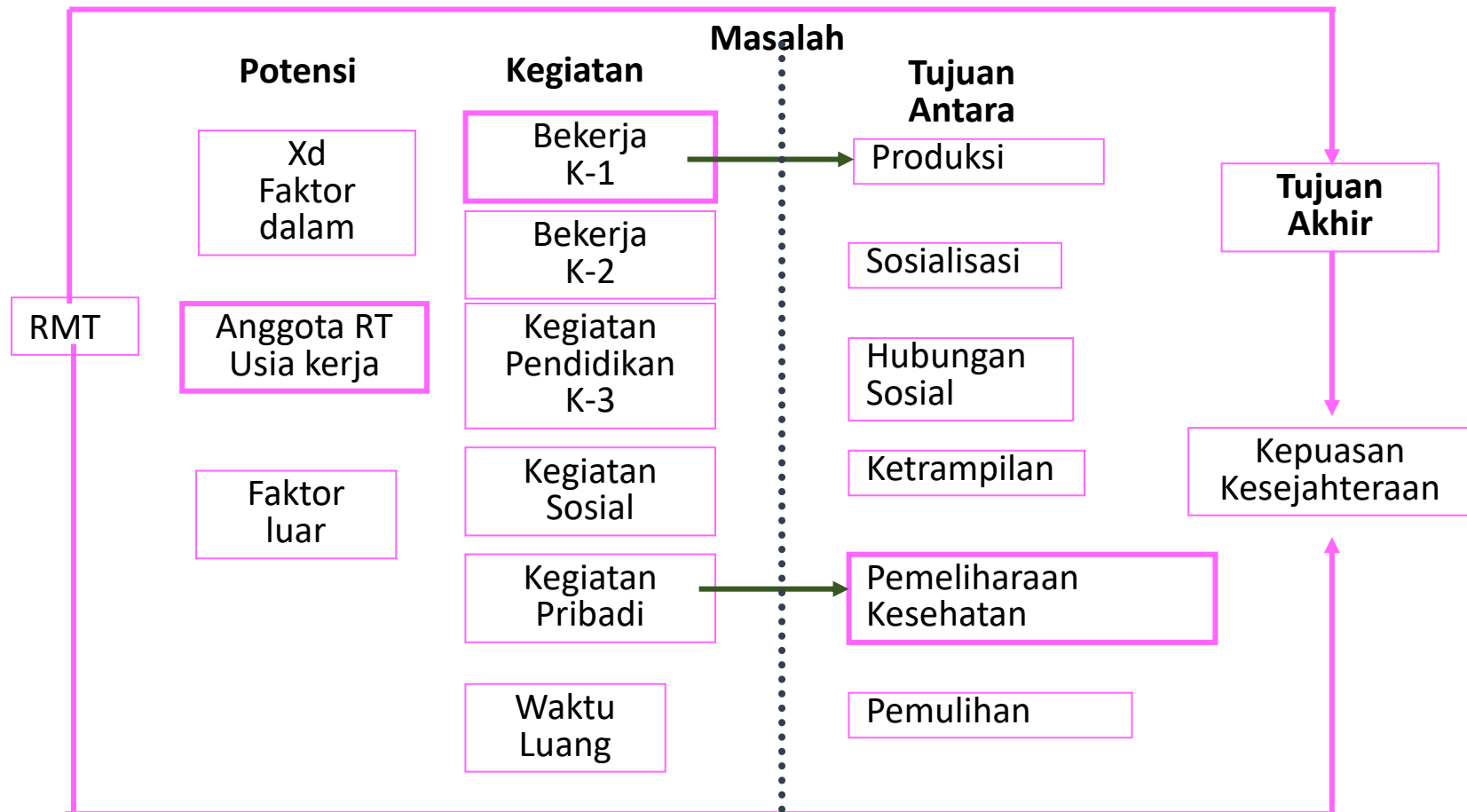
- A. Perencanaan
 - ✓ Penentuan standar kualitas, kuantitas
 - ✓ Urutan kegiatan
 - overlapping, efisiensi waktu
 - ✓ Perlu pembantu atau tidak
- B. Implementasi
 - Pelaksanaan pekerjaan RT
 - Mengawasi
 - Evaluasi

OUTPUT

Efisien



Model Alokasi Waktu dalam Rumah Tangga



Analisis Diri manajemen Waktu

1. Apa waktu terbaik saya (paling waspada dan energik) dalam sehari?
2. Apa waktu terburuk saya (energi rendah, mengantuk) dalam sehari?
3. Apa yang mencegah saya menyelesaikan sesuatu? Gangguan utama?
4. Masalah pribadi ? Apa yang membantu saya menyelesaikan sesuatu?
5. Area dalam hidup saya di mana saya merasa sangat tidak teratur?
6. Area dalam hidup saya di mana saya merasa agak terorganisir?
7. Apa yang tampaknya menjadi satu masalah terbesar bagi saya dalam mendapatkan menyelesaikan tugas yang terorganisir ?

Kalender Waktu

Tanggal : _____

Waktu	Aktifitas
5:00-5:30 A.M	
5:31 – 6:00	
6:01 – 6:30	
6:31 – 7:00	
7:01 – 7:30	
7:31 – 8:00	
8:01 – 8:30	
8:31 – 9:00	
9:01 – 9:30	
9:31 – 10:00	
10:01 – 10:30	
10:31 – 11:00	
11:01 – 11:30	
11:31 – 12:00	
12:01 – 12:30 PM	
12:31 – 1:00	
1:01 – 1:30	
1:31 – 2:00	
2:01 – 2:30	
2:31 – 3:00	
3:01 – 3:30	
3:31 – 4:00	
4:01 – 4:30	
4:31 – 5:00	

Jadwal Waktu

Nama : _____

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
6-7 am							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-siang							
siang-1 pm							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-tengah malam							

Apa yang harus dilakukan?	Banyak waktu yang dibutuhkan
Tidur	menit
Makan	menit
Merawati Diri	menit
Berdoa	menit
Transportasi	menit
Persiapan kerja/sekolah	menit
Belajar	menit
Membersihkan rumah	menit
Memasak	menit
Mengasuh	menit
Bekerja	menit
Menonton TV	menit
Membaca koran	menit
TOTAL	Jam
Sisa waktu untuk dikelola	jam

Fase Pandemi COVID-19 (Wunker, 2020, CMO Network)

Four Phases of the Coronavirus Pandemic: What Businesses Can Expect



Copyright New Markets Advisors, 2020

Manajemen Waktu di Masa Pandemi COVID-19

To respond effectively to a crisis:



**FIND OUT
WHAT'S
HAPPENING**



**FACE THE
CRISIS**



**BE
VIGILANT**



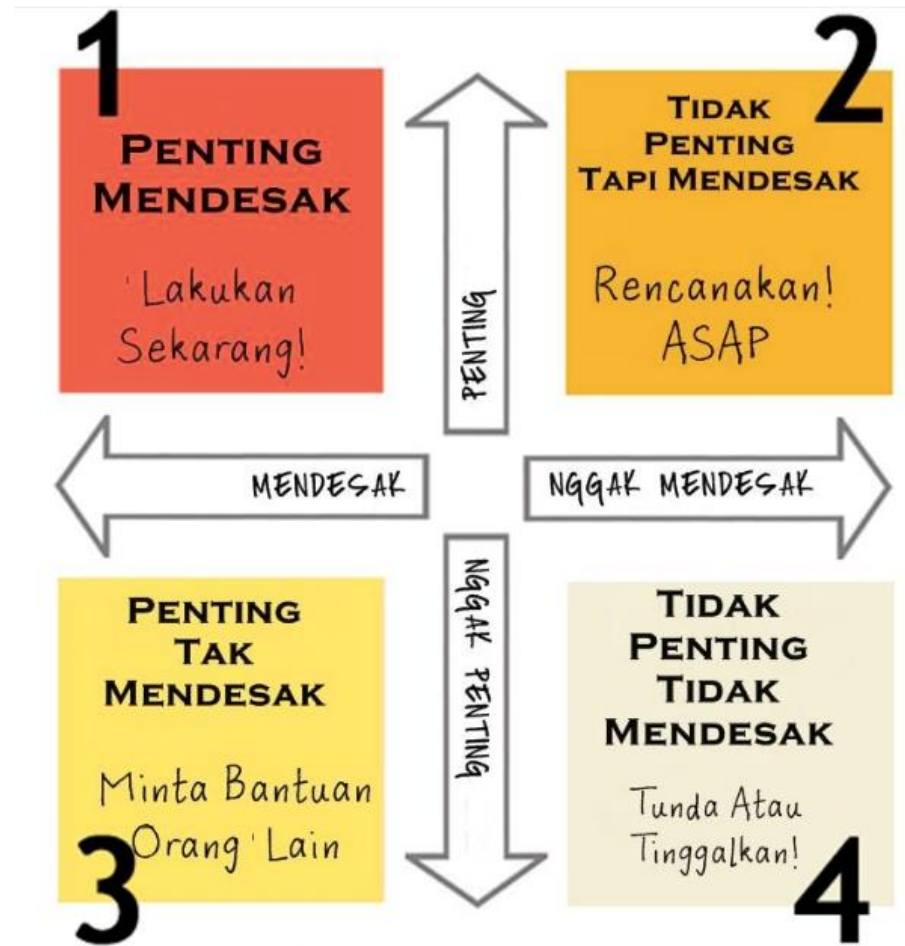
PRIORITIZE



**KNOW WHAT
YOU CAN
CONTROL**

Harvard Business Publishing, 2020

Strategi Manajemen Waktu di Masa Pandemi COVID-19



Time Management Skills



Prioritizing



Scheduling



Keeping a to-do list



Delegating



Resting

Bina Nusantara University, 2020

Referensi

- Goldsmith, EB. 2010. Resource Management for Individual and Families, Fourth Edition. New Jersey: Prentice Hall
- Deacon RE, Firebaugh FM. 1988. Family resource management. Principles and applications. Second edition. Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Rice AN, Tucker SM. 1986. Family life management. Sixth edition. New York: Macmillan Publishing Company.
- Guharja S, Puspitawati H, Hartoyo, Hastuti D. 1992. Diktat Manajemen Sumberdaya Keluarga. Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Berbagai sumber dari internet



Thank You

