

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN WAKTU PADA IBU BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Nur Afni Safarina*, Yara Andita Anastasya, Safuwan
Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
*Email: nurafni.safarina@unimal.ac.id

Abstrak - Sejak awal munculnya berita penularan wabah COVID-19 di China pada Desember 2019, sejak itu pula muncul kekhawatiran bahwa hal ini akan menjadi musibah bagi umat manusia di muka bumi. Peranan ganda seorang wanita saat ini, baik sebagai ibu rumah tangga maupun wanita karier diuji ketahanannya menghadapi pandemi global di tengah masyarakat yang harus tetap tinggal di rumah dan *work from home*, sekaligus mendampingi anak serta mengurus rumah tinggalnya sesuai dengan intruksi kedua kementerian tersebut. Mungkin seperti itulah idealnya cara berfikir masyarakat, sementara antara harapan dan kenyataan ternyata jauh berbeda. Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pemahaman mengenai bagaimana manajemen waktu kepada ibu-ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. Manajemen waktu merupakan perilaku mengatur dan merencanakan secara sadar berapa lama waktu yang akan digunakan dalam pelaksanaan suatu kegiatan tertentu dengan tujuan agar penggunaan waktu dapat terlaksana secara efektif, efisien, serta produktif.

Kata kunci: psikoedukasi, manajemen waktu, pandemi, covid-19

LATAR BELAKANG

Sejak awal munculnya berita penularan wabah COVID-19 di China pada Desember 2019, sejak itu pula muncul kekhawatiran bahwa hal ini akan menjadi musibah bagi umat manusia di muka bumi. Namun keterlambatan pemerintah Indonesia menyadari munculnya gejala Covid-19 ini menjadikan semakin banyak korban dikalangan masyarakat yang tertular virus corona. Imbasnya adalah ketika beberapa kantor pemerintah dan perguruan tinggi memutuskan untuk melakukan perintah sesuai instruksi pemerintah seperti, Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) untuk melakukan *social distancing* dan *Work from Home* (wfh) secara serempak pada 16 Maret 2020. Hal ini juga berakibat pada institusi sekolah dari tingkat PAUD, TK, SD, SMP dan SMA yang meliburkan para siswanya belajar di sekolah, namun tetap melanjutkan belajarnya di rumah masing-masing. Hal ini, tak dimungkiri justru menimbulkan tantangan besar bagi sebagian besar keluarga, utamanya perempuan karena harus tetap memperhatikan keluarga mereka di

samping kesibukan menyelesaikan pekerjaan setiap harinya (Fatiyah, 2020).

Peranan ganda seorang wanita saat ini, baik sebagai ibu rumah tangga maupun wanita karier diuji ketahanannya menghadapi pandemi global di tengah masyarakat yang harus tetap tinggal di rumah dan *work from home*, sekaligus mendampingi anak serta mengurus rumah tinggalnya sesuai dengan intruksi kedua kementerian tersebut. Disampaikan oleh Ratna Susianawati, Staf Ahli Bidang Komunikasi pembangunan Kementerian PPPA, beban ganda merupakan salah satu dari enam isu utama sekaligus dampak yang dirasakan perempuan dalam situasi pandemi COVID-19. “Beban ganda perempuan menjadi lebih besar dengan adanya kebijakan bekerja dan belajar dari rumah. Selain itu, risiko perempuan mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) juga lebih tinggi. Ada juga dampak terhadap pekerja perempuan yang mengalami PHK atau dirumahkan, perempuan pekerja migran, medis serta pelaku usaha mikro dan ultra-mikro,” terang Ratna. Ratna menambahkan, situasi pandemi COVID-19 semakin menunjukkan

bahwa perempuan memiliki peran sangat besar di dalam keluarga. Perempuan perlu pintar-pintar dalam mengatur ekonomi dan pola hidup sehat keluarga, mendampingi anak belajar di rumah serta bekerja juga tetap profesional. Perempuan dituntut mengatur waktu agar dapat memberikan yang terbaik bagi keluarga (Efendi, 2020).

Sistem WFH (*Work From Home*) merupakan kesempatan bagi ibu bekerja agar dapat lebih dekat dengan keluarga terutama anak. Tetapi bagi sebagian lainnya menimbulkan dilema dengan sistem kerja ini, sebab mereka bekerja tak kenal waktu sehingga timbul efek kelelahan bagi pelakunya. Sistem WFH sendiri telah lama dikenal, tepatnya sejak 1950 dengan sebutan telework/telecommuting (Mungkasa, 2020). Sistem kerja ini memiliki kelebihan antara lain waktu bersama keluarga lebih banyak, tidak terganggu dengan suasana kantor yang kurang nyaman, waktu kerja lebih fleksibel, menghemat biaya pengeluaran dan mengurangi tingkat stress karena perjalanan menuju kantor. Sedangkan kekurangan dari WFH adalah waktu kerja yang tidak teratur, kadang terganggu suasana rumah yang ramai oleh anak-anak dan membuat tidak fokus bekerja, serta kebutuhan koneksi internet dan listrik yang semakin besar.

Mengelola waktu di masa pandemi Covid-19 memang tidak mudah. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk memutuskan apa yang paling penting dalam kehidupan baik di tempat kerja, di rumah dan bahkan dalam kehidupan pribadi. Sebagai ibu bekerja, tanggung jawab tugas utamanya adalah menyelesaikan pekerjaan kantor di samping pekerjaan rumah tangga lain. Menyelesaikan pekerjaan kantor dibarengi pekerjaan lain adalah tantangan tersendiri. Belum lagi para ibu bekerja yang memiliki anak usia sekolah yang harus didampingi saat menyelesaikan tugas pembelajaran di rumah.

Maka dari itu diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan gambaran bagaimana mengatur waktu antara pekerjaan dengan pekerjaan lainnya dengan baik dalam menghadapi COVID-19 dengan cara diberikan penyuluhan dalam bentuk psikoedukasi kepada masyarakat. Dari psikoedukasi tersebut maka masyarakat khususnya ibu yang bekerja terutama guru diharapkan mampu mengatur waktu dengan baik sehingga akan berdampak pada kesehatan mental yang positif dan optimal.

METODE PELAKSANAAN

Ibu-ibu yang bekerja yang berdomisili di kecamatan Samalanga umumnya bekerja sebagai guru. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini difokuskan kepada ibu-ibu guru yang berada di Samalanga. Diharapkan ibu-ibu yang bekerja ini setelah mengikuti psikoedukasi ini bisa memahami bagaimana mengatur waktu antara pekerjaan dan kegiatan lainnya, sehingga akan berdampak kepada kesehatan mental yang positif dan optimal.

Psikoedukasi manajemen waktu pada ibu bekerja selama pandemi Covid-19, dilaksanakan di SMA Negeri 1 Samalanga Kabupaten Bireuen. Kegiatan ini diadakan dalam bentuk psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang menekankan kepada tindakan preventif, yang bertujuan:

- a. Meningkatkan kemampuan individu
- b. Meningkatkan dukungan sosial
- c. Menurunkan/mengurangi tekanan-tekanan sosial
- d. Meningkatkan *resource* dari lingkungan fisiknya
- e. Dengan meningkatkan dukungan dari lingkungan, maka dapat mengubah tekanan dari lingkungan sebagai tantangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan manajemen waktu pada ibu bekerja selama pandemic Covid-19. Sejak merebaknya virus Corona di Indonesia, pemerintah Indonesia menetapkan aturan bekerja dari rumah atau yang lebih dikenal dengan sebutan *work from home* (WFH). Segala kegiatan di luar rumah pun menjadi dibatasi dengan adanya aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Berbagai aturan itu ternyata memiliki dampak yang signifikan bagi semua kalangan, termasuk pada anak dan orang tua, khususnya ibu. Peran gender yang disematkan kepada perempuan (anggapan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan tanggung jawab perempuan) membuat mereka harus menanggung pekerjaan di ranah domestik dua kali lipat lebih banyak daripada laki-laki dengan durasi lebih dari tiga jam per hari.

Para ibu harus mendampingi sekaligus menjadi guru untuk anak selama belajar dari rumah, di mana biasanya hal itu dilakukan oleh pihak sekolah. Bagi ibu yang bekerja pada sektor formal, maka tantangannya akan menjadi lebih berat lagi. Ia harus bisa menjadi pekerja, guru, sekaligus ibu pada waktu yang bersamaan. Ditambah para ibu juga harus melakukan pekerjaan lain di rumah seperti mencuci baju hingga membersihkan rumah. Pekerjaan itu akan menjadi semakin berat ketika semua anggota keluarga ada di rumah.

Pada pandemi ini banyak keluarga menghadapi kesulitan. Para orang tua diharuskan bekerja dari rumah. Pada saat yang sama, mereka juga harus mengurus anak yang sekolah di rumah serta anggota keluarga lainnya. Pada situasi seperti ini, perempuan harus menanggung tiga perempat pekerjaan rumah tangga tanpa bayaran. Bukan rahasia bahwa para ibu yang paling sering mengasuh anak dan melakukan pekerjaan domestik di

keluarga, realita ini menumpuk tekanan pada perempuan. Akibatnya, para ibu rumah tangga berpotensi mengalami stres. Para ibu khawatir mereka akan kehilangan pekerjaan atau mendapat masalah di kantor karena tidak menunjukkan kinerja yang baik seperti masa sebelumnya. Bahkan jika para perempuan menilai pekerjaan atau penghasilan mereka cukup aman, sebagian besar dari mereka mengaku tidak bisa menanggung beban itu dalam waktu lama. Perempuan secara tradisional harus menjalankan 'sif kerja kedua' di rumah, ketika jam kerja profesional mereka selesai. Ditambah lagi, situasi pandemi ini menuntut ibu bekerja untuk bisa menyelesaikan pekerjaan kantor di rumah, sekaligus mengurus anak, melayani suami yang juga WFH, dan melakukan pekerjaan rumah.

Mengelola waktu di masa pandemi Covid-19 memang tidak mudah. Untuk yang saat ini *stay at home, work form home*, barangkali pernah mengalaminya. Tiba-tiba hari sudah sore, tetapi merasa belum mengerjakan apa-apa terlebih dengan tugas sekolah anak-anak yang diberikan bapak-ibu guru, terlalu sibuk akhirnya tidak menyelesaikan satu tugas pun. Dalam sehari kita semua diberi waktu yang sama yaitu terdapat waktu 24 jam. Kita bisa mempergunakannya dengan tepat dan efisien menurut kebutuhan. Hanya saja tidak semua orang mengerti atau menggunakan waktu yang mereka punya dengan sebaik mungkin juga bahkan lalai untuk memahami konsep waktu yang berharga.

Ojo dan Olaniyan (2008) mengatakan bahwa manajemen waktu bukan tentang melakukan banyak hal dalam satu hari. Ini adalah tentang melakukan hal-hal yang paling penting. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk memutuskan apa yang paling penting dalam kehidupan baik di tempat kerja, di rumah dan bahkan dalam kehidupan

pribadi. Maka dari itu waktu yang sangat berharga dan penting ini harus diatur dan dapat digunakan secara seimbang untuk bekerja, istirahat/tidur, dan waktu luang.

Manajemen waktu menurut Macan (dalam Puspitasari, 2012) adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dipublikasikan, salah satunya dapat diakses pada laman <https://kabarbiureuen.com/dosen-bersama-mahasiswa-unimal-gelar-seminar-psiedukasi->

manajemen-waktu-di-sman-1-samalanga/ seperti yang tampak pada Gambar 1. Sedangkan pada Gambar 2 menampilkan suasana psikoedukasi saat berlangsung.



Gambar 1. Capture Publikasi kegiatan di Website Kabar Bireuen



Gambar 2. Suasana psikoedukasi saat berlangsung

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi. Pada pandemi ini banyak keluarga menghadapi kesulitan. Para orang tua diharuskan bekerja dari rumah. Pada saat yang sama, mereka juga harus mengurus anak yang sekolah di rumah serta anggota keluarga lainnya. Pada situasi seperti ini, perempuan harus menanggung tiga perempat pekerjaan rumah tangga tanpa bayaran. Menjadi ibu rumah tangga sekaligus ibu pekerja bukanlah hal yang mudah untuk

dilakukan. Ditambah lagi, situasi pandemi ini menuntut ibu bekerja untuk bisa menyelesaikan pekerjaan kantor di rumah, sekaligus mengurus anak, melayani suami yang juga WFH, dan melakukan pekerjaan rumah. Mengelola waktu di masa pandemi Covid-19 memang tidak mudah. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk memutuskan apa yang paling penting dalam kehidupan baik di tempat kerja, di rumah dan bahkan dalam kehidupan pribadi. Maka dari itu waktu yang sangat berharga dan penting ini harus diatur

dan dapat digunakan secara seimbang untuk bekerja, istirahat/tidur, dan waktu luang.

Peserta dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ibu-ibu yang umumnya bekerja sebagai Guru. Walau bisa berada di rumah terus-menerus, bekerja di rumah nyatanya bisa sangat melelahkan. Pekerjaan yang dilakukan bisa terasa berlipat ganda karena tidak ada lagi batas waktu dan tempat. Selain itu, keluarga juga bisa mengalihkan perhatian anda untuk fokus menyelesaikan pekerjaan kantor. Agar bisa menyelesaikan semua pekerjaan tersebut, ada beberapa cara yang dapat diterapkan, seperti bangun lebih pagi, membuat jadwal secara terperinci, dan memastikan tempat bekerja yang nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh selaku penyandang dana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Samalanga Kabupaten Bireuen yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan teman-teman serta mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang telah membantu mensukseskan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, A. (2020). Tips Menyeimbangkan Pekerjaan dan Keluarga Menurut Kementerian PPPA Diakses dari <https://tirto.id/tips-menyeimbangkan-pekerjaan-dan-keluarga-menurut-kementerian-pppa-fFBo> pada tanggal 3 Desember 2020.
- Fatihah, (2020). Peran Ganda Ibu di tengah Pandemi Covid-19. Diakses dari <https://arbaswedan.id/peran-ganda-ibu->

ditengah-pandemi-covid-19/ pada tanggal 26 Juli 2020.

- Puspitasari, W. (2012). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Ojo, L.B., & Olaniyan, D.A. (2008). Effective Time Management in Organization Panacea or Placebo. *Euro Journals Publishing, Inc.* 24: 127-133.
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning.* 4(2), 126-150.