



Manajemen Waktu Untuk Ibu-Ibu Guna Meningkatkan Penghasilan Tambahan

Sam Cay¹; Siti Aesah²; Raden Yeti³

¹⁻³Universitas Pamulang, Email : dosen02207@unpam.ac.id

Abstract. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cihambulu, Kecamatan Pabuaran, Kabupaten Subang, Jawa Barat, dengan tujuan utama memberdayakan ibu-ibu rumah tangga melalui pelatihan manajemen waktu guna meningkatkan pendapatan keluarga. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya pengelolaan waktu yang efektif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menyeimbangkan peran sebagai pengurus rumah tangga dan pelaku usaha sampingan. Melalui pelatihan ini, para peserta dibekali dengan teknik-teknik praktis manajemen waktu yang aplikatif, sehingga mampu menyusun jadwal kegiatan yang efisien dan produktif. Dengan pengelolaan waktu yang lebih baik, ibu-ibu rumah tangga diharapkan dapat mengembangkan usaha sampingan secara optimal dan berkontribusi terhadap peningkatan ekonomi keluarga maupun desa. Program ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran akan potensi diri dan mendorong partisipasi aktif ibu-ibu dalam pembangunan ekonomi lokal. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan motivasi peserta dalam menerapkan manajemen waktu serta merintis usaha kecil yang berkelanjutan.

Kata kunci: Manajemen Waktu; Pemberdayaan; Pendapatan Keluarga

Abstract. This community service program was held in Cihambulu Village, Pabuaran District, Subang Regency, West Java, with the primary goal of empowering housewives through time management training to increase family income. This activity was designed to provide a deeper understanding of the importance of effective time management in daily life, particularly in balancing roles as a household manager and a side business owner. Through this training, participants were equipped with practical, applicable time management techniques, enabling them to create efficient and productive activity schedules. With better time management, housewives are expected to be able to optimally develop side businesses and contribute to improving the family and village economy. This program also aims to build awareness of their potential and encourage active participation among housewives in local economic development. The results of the activity demonstrated an increase in participants' understanding and motivation to apply time management and start sustainable small businesses.

Keywords: Time Management, Empowerment, Family Income

PENDAHULUAN

Pada masyarakat modern, dimana tuntutan kehidupan semakin bertambah terutama bidang sosial dan ekonomi, status perempuan tidak lagi sebagai ibu rumah tangga saja, namun juga dituntut berperan ikut bekerja membantu suami, bahkan ikut menopang ekonomi keluarga. Perempuan bekerja di luar rumah bukan hanya sebagai tuntutan pribadi atau sebagai usaha aktualisasi diri tetapi karena keharusan menopang biaya rumah tangga untuk meningkatkan status keluarga dalam masyarakat. Dengan semakin meningkatnya jumlah perempuan yang bekerja berdampak pada pergeseran peran perempuan dari sektor domestik ke publik. Sekarang ini kaum wanita tidak saja berperan tunggal, tetapi juga berperan ganda. Atau dengan perkataan lain ibu rumah tangga tidak saja berperan pada sektor domestik, tetapi juga berperan di sektor publik. Ibu-ibu rumah tangga yang keluar bekerja di sektor publik contohnya pedagang keliling, pedagang kecil-kecilan, warung, usaha salon, pegawai, pegawai toko, berdagang di pasar dan sebagainya.

Biasanya, tulang punggung kehidupan keluarga adalah pria atau suami. Tapi kini pihak perempuan banyak yang berperan aktif untuk mendukung ekonomi keluarga. Perempuan tidak sekedar menjadi perhiasan rumah, tetapi juga mempunyai peran dalam keluarga. Mies dalam Alfons et. al (2017) menyebutkan fenomena ini house wifization karena peran utama perempuan adalah sebagai ibu rumah tangga yang harus memberikan tenaga dan perhatiannya demi kepentingan keluarga tanpa boleh mengharapkan imbalan, prestise serta kekuasaan. Bahkan tak jarang perempuan mempunyai tingkat penghasilan yang lebih memadai untuk mencukupi kebutuhan keluarga dibanding suaminya. Dengan pendapatan yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa perempuan ikut berusaha untuk keluar dari kemiskinan untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat, Ibu-ibu rumah tangganya lebih banyak hanya berperan sebagai istri dan mengasuh anak serta mengurus rumah tangga. Hanya beberapa saja yang bekerja membantu suami menambah penghasilan untuk mencukupi kebutuhan keluarga seperti menjadi TKW atau bekerja diluar kota. Maka dari itu Kegiatan Pengabdian Masyarakat kali ini berfokus pada peningkatan produktivitas ibu-ibu rumah tangga di Desa Cihambulu agar lebih produktif, menjalankan usaha yang dapat menambah penghasilan sambil tetap mengurus anak dan rumah tangga.

Pabuaran merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Subang Provinsi Jawa Barat. Mayoritas warganya bermata pencaharian sebagai petani, petani buruh, tetapi adapula yang bekerja sebagai buruh pabrik, karyawan, wiraswasta dan sebagainya. Desa Cihambulu sama seperti desa lain di kecamatan Pabuaran, mayoritas warga bekerja sebagai petani, buruh tani dan buruh pabrik.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode Kegiatan

Berikut ini adalah tahapannya adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan : Tahap persiapan yang dilakukan meliputi:

Survei awal, pada tahap ini dilakukan survei ke tempat lokasi di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat.

Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah survei maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan PKM.

Menyusun materi, dan bahan antara lain : berupa slide presentasi dan makalah serta peralatan untuk simulasi kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi program dan Penyuluhan, dengan mengundang ibu-ibu warga Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat untuk mengikuti penyuluhan tentang produktivitas Ibu-ibu Rumah Tangga (IRT), mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, Memaksimalkan pemanfaatan

waktu luang didalam rumah.

Penyuluhan, Pelatihan dan Praktek, dilakukan dengan cara memberikan pelatihan dengan memberikan Pembahasan tentang ibu rumah tangga yang sukses dalam menjalankan usaha sampingan berkat manajemen waktu yang baik Pelatihan dan praktek ini menggunakan peralatan dan bahan yang disiapkan tim panitia dan diikuti ibu-ibu rumah tangga, warga desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat.

Tahap Pembinaan

Dalam pelaksanaan Kegiatan ini digunakan beberapa metode pembinaan, yaitu:

Metode Ceramah

Melalui cara ceramah untuk menyampaikan penjelasan tentang peran wanita dimana tidak hanya berperan sebagai Ibu Rumah Tangga yang mengurus anak dan Rumah Tangga saja namun bisa juga berperan sebagai partner suami dalam rangka menambah penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sehingga produktifitas Ibu Rumah Tangga juga dapat meningkat, mengatasi keterbatasan ide-ide usaha dan modal dengan memanfaatkan waktu luang dengan berbagai hal yang bisa dilakukan walau hanya di rumah. Metode ceramah ini dilakukan melalui pemaparan materi diiringi dengan slide sehingga peserta lebih mudah memahami dan tertarik dengan materi yang disampaikan diselingi dengan joke-joke yang membuat suasana lebih hidup dan tidak membosankan.

Metode Tanya Jawab

Melalui cara tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk mendapatkan penjelasan dan ilmu juga pengalaman dari para pembicara.

Metode Simulasi

Pelatihan atau Simulasi diberikan kepada peserta agar peserta dapat mempelajari penggunaan media sosial yang dapat digunakan untuk menambah penghasilan.

HASIL DAN DISKUSI

Rangkaian Kegiatan (21–23 April 2025)

Hari Pertama (21 April 2025): Pemahaman Dasar Manajemen Waktu

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh Kepala Desa Cihambulu dan perwakilan tim pengabdian. Acara dilanjutkan dengan sesi penyuluhan mengenai konsep dasar manajemen waktu. Para peserta diberikan materi mengenai:

Pentingnya manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Dampak dari kurangnya perencanaan waktu terhadap produktivitas. Teknik dasar manajemen waktu: membuat daftar kegiatan, menentukan prioritas, dan menetapkan target harian. Peserta juga diajak membuat jurnal waktu untuk mencatat aktivitas harian yang dilakukan.

Tujuannya adalah agar mereka dapat menyadari waktu-waktu kosong yang selama ini tidak dimanfaatkan secara produktif.

Antusiasme peserta sangat tinggi. Beberapa ibu bahkan menyampaikan bahwa selama ini mereka merasa kelelahan setiap hari, namun belum menyadari bahwa banyak waktu yang sebenarnya bisa dikelola lebih baik.

Hari Kedua (22 April 2025): Strategi Produktif di Tengah Kesibukan

Hari kedua diisi dengan sesi pelatihan interaktif mengenai cara mengatur jadwal harian. Materi yang disampaikan meliputi:

Teknik menyusun jadwal harian yang fleksibel namun terstruktur. Mengelompokkan kegiatan berdasarkan urgensi dan kepentingan (skala prioritas). Membedakan antara aktivitas produktif dan tidak produktif.

Tips menjaga konsistensi dan motivasi dalam menjalankan jadwal. Kemudian, peserta diajak melakukan simulasi menyusun jadwal pribadi berdasarkan kondisi masing-masing. Pendampingan dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian untuk memberi masukan dan koreksi.

Sesi berikutnya adalah diskusi kelompok mengenai pengalaman para ibu dalam

mengatur waktu. Banyak peserta yang saling berbagi cerita dan solusi praktis. Salah satu poin menarik yang muncul adalah kesulitan mengatur waktu karena tidak adanya bantuan dalam mengurus anak. Hal ini membuka diskusi tentang pentingnya dukungan keluarga dalam menjalankan usaha kecil di rumah.

Hari Ketiga (23 April 2025): Peluang Usaha dan Implementasi Manajemen Waktu

Hari ketiga difokuskan pada pengenalan berbagai peluang usaha rumahan yang bisa dilakukan dengan waktu terbatas, di antaranya: Pembuatan kue kering dan jajanan pasar. Menjahit sederhana atau bordir. Reseller produk lokal atau online shop. Budidaya tanaman hias kecil. Pembuatan kerajinan tangan dari bahan bekas.

Setiap jenis usaha tersebut dijelaskan dari segi waktu yang dibutuhkan, modal awal, dan potensi keuntungan. Kemudian peserta dibimbing untuk memilih jenis usaha yang sesuai dengan minat dan ketersediaan waktunya.

Pada sesi praktik, peserta diajak untuk mencoba salah satu dari dua kegiatan: membuat camilan kering sederhana (keripik singkong) dan membuat tas kecil dari kain perca. Tujuannya adalah memberi pengalaman langsung tentang bagaimana kegiatan produktif dapat dimulai dari rumah dengan alat dan bahan yang sederhana.

Acara ditutup dengan sesi refleksi dan evaluasi. Para peserta mengisi kuesioner mengenai pemahaman mereka setelah mengikuti pelatihan. Sebagian besar peserta mengaku termotivasi dan memiliki rencana konkret untuk mulai menjalankan kegiatan produktif dari rumah, meskipun secara bertahap.

Hasil yang Dicapai

Berdasarkan kegiatan selama tiga hari tersebut, beberapa hasil nyata yang berhasil dicapai adalah: Peningkatan Kesadaran Ibu-Ibu tentang Pentingnya Manajemen Waktu. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pentingnya mengatur waktu, yang dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test sederhana. Kemampuan Menyusun Jadwal Harian Sendiri. Peserta berhasil menyusun jadwal harian yang realistis dan memasukkan waktu untuk kegiatan produktif. Pemahaman Dasar tentang Peluang Usaha Rumahan. Peserta mengetahui berbagai jenis usaha yang bisa dilakukan di rumah dengan modal kecil dan waktu terbatas. Meningkatnya Motivasi untuk Memulai Usaha Kecil.

Sebagian peserta bahkan langsung menyatakan minat untuk memulai usaha camilan sederhana dan menjahit tas kain perca dalam skala kecil. Terbentuknya Komunitas Ibu-Ibu Produktif Desa Cihambulu. Sebagai tindak lanjut, peserta sepakat untuk membentuk kelompok WhatsApp guna saling mendukung dan berbagi informasi tentang kegiatan usaha masing-masing.

Tantangan yang Dihadapi

Beberapa kendala yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan antara lain:

Waktu pelaksanaan kegiatan berbenturan dengan jam memasak atau mengurus anak, sehingga kehadiran tidak selalu penuh.

Masih ada ibu-ibu yang merasa tidak percaya diri untuk memulai usaha, terutama karena keterbatasan modal dan keterampilan teknis.

Kurangnya dukungan dari anggota keluarga dalam beberapa kasus, yang menghambat ibu untuk meluangkan waktu bagi dirinya sendiri.

Rekomendasi dan Tindak Lanjut

Pendampingan Berkala:

Kegiatan ini sebaiknya diikuti dengan pendampingan rutin untuk memantau kemajuan usaha peserta dan memberi motivasi lanjutan.

Pelatihan Keterampilan Tambahan: Diperlukan pelatihan lanjutan yang lebih teknis, seperti pengemasan produk, pemasaran digital, dan pengelolaan keuangan sederhana. Pengembangan Kelompok Usaha Bersama: Ibu-ibu yang sudah mulai produktif dapat difasilitasi untuk membentuk koperasi kecil atau kelompok usaha agar lebih kuat secara

ekonomi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Manajemen Waktu untuk Ibu-Ibu Agar Dapat Penghasilan Tambahan" yang dilaksanakan di Desa Cihambulu, Sukabumi, telah berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari para peserta. Melalui pelatihan ini, ibu-ibu desa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pengelolaan waktu secara efektif dalam menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari penghasilan tambahan.

Peserta juga dibekali dengan strategi praktis untuk menyusun jadwal harian, menetapkan prioritas kegiatan, serta memanfaatkan waktu luang untuk menjalankan usaha kecil seperti kerajinan tangan, kuliner rumahan, atau jasa rumahan lainnya. Selain itu, kegiatan ini turut memotivasi para ibu untuk lebih produktif dan percaya diri dalam mengembangkan potensi diri demi meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen waktu serta membuka peluang ekonomi yang lebih luas bagi ibu-ibu di Desa Cihambulu. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus berlanjut dan didukung oleh berbagai pihak guna mendorong pemberdayaan perempuan di pedesaan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agmala Sari, Nur, Wiwik Juwarini Prihastiyi, Dewi Ilma Antawati, (2016). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Stres Dengan Kekerasan Ibu Terhadap Anak Di Kelurahan Dukuh Sutorejo Kec. Mulyorejo Surabaya*. Thesis: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Alfons, Olivia L., Shirley Y.V.I. Goni, Hendik Pongoh. (2017). *Peran Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Status Sosial Keluarga di Kelurahan Karombasan Selatan Kota Manado*. Jurnal Acta Diurna Komunikasi, Vol 6. No. 2. Ilmu Komunikasi Fispol. Manado : Universitas Sam Ratulangi
- Busro, Muhammad. (2020). *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Ismiasih, Resna Trimerani, Alan Handru, Eunike Sindri Honin, Yoeva Wardha Fadillah. (2025). *Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Nanas Melalui Pemberdayaan Wanita Desa Margoluwih Kabupaten Sleman*. Jurnal Madani: Indonesian Journal of Civil Society, Vol. 7, No. 1, Februari 2025, pp. 61-71, p-ISSN: 2686-2301, e-ISSN: 2686-035X, DOI: 10.35970/madani.v1i1.2578
- Malau, Fatimahhakki Salsabela. (2015). *Coping Stress Ibu Rumah Tangga yang Tinggal di Kawasan Kumuh*. Skripsi : Universitas Medan Area
- Maryati, Wiwik, Suspahariyati. (2023). *Pengolahan Mentimun Dan Pemasaran Digital Sebagai Upaya Optimalisasi Potensi Menuju Desa Matra*. Community Development Journal, Vol.4 No. 6 Tahun 2023, Hal. 12722-12727, P-ISSN 2721-5008, E-ISSN 2721-4990.
- Safitri, Diah Ayu. (2022). *Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga Melalui Usaha Menjahit Perspektif Ekonomi Islam (Studi Di Kampung Bangun Rejo Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah)*. Skripsi : IAIN Metro

- Sunyoto, Danang. (2017). *Penelitian Sumber Daya Manusia: Teori, Kuesioner, Alat Statistik, dan Contoh Riset*. Yogyakarta : CAPS
- Sutrisno, Edi. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana
- Wahyuni, Hana Catur. (2017). *Buku Ajar Analisa Produktivitas*. Sidoarjo: UMSIDAPress
- Wati, Atikah Fatma. (2024). *Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Produktivitas Kerja Karyawan bagian Produksi pada PT. Capsugel Indonesia*. Skripsi. Bogor: Universitas Pakuan