



Implementasi Metode *Time Blocking* Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja

Anis Syamsu Rizal^{1*}, Sirajuddin², Sevty Wahiddirani Saputri³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Pamulang

³Program Studi Akuntansi, Universitas Pamulang

dosen01955@unpam.ac.id

ABSTRACT

Taman Bacaan Perigi is a social institution focused on improving literacy and community empowerment, not only as a reading center but also as a vehicle for developing the capacity of local workers such as artisans, small traders, teachers, and volunteers. Observations indicate that many of the workers under their care experience difficulty managing time, setting priorities, and balancing work demands with personal needs. This condition leads to work delays, suboptimal work results, and decreased motivation. To address these issues, the Time Blocking method is offered as an effective time management strategy. The implementation of this method will be carried out at Taman Bacaan Perigi, Sawangan District, Depok City, which has a community of workers under their care from various sectors. The target group is 20–30 workers aged 20–45 who are active in the institution's activities. The application of time blocking is relevant for workers who carry out multiple roles simultaneously. It is hoped that it will help them create realistic schedules, reduce stress, and increase enthusiasm in carrying out their daily routines.

Keywords: Time Blocking, Work Motivation

ABTRAK

Taman Bacaan Perigi merupakan lembaga sosial yang berfokus pada peningkatan literasi dan pemberdayaan masyarakat, tidak hanya sebagai pusat membaca tetapi juga sebagai wahana pengembangan kapasitas pekerja lokal seperti pengrajin, pedagang kecil, pengajar, dan relawan. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak pekerja binaan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi. Kondisi ini menyebabkan penundaan pekerjaan, hasil kerja kurang optimal, dan menurunnya motivasi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, metode *Time Blocking* ditawarkan sebagai strategi manajemen waktu yang efektif. Kegiatan penerapan metode ini akan dilaksanakan di Taman Bacaan Perigi, Kecamatan Sawangan, Kota Depok, yang memiliki komunitas pekerja binaan dari berbagai sektor. Sasaran kegiatan berjumlah 20–30 pekerja berusia 20–45 tahun yang aktif dalam aktivitas lembaga. Penerapan *time blocking* relevan bagi pekerja binaan yang menjalankan banyak peran sekaligus, sehingga diharapkan dapat membantu mereka menyusun jadwal yang realistik, mengurangi stres, serta meningkatkan semangat dalam menjalankan rutinitas harian.

Kata Kunci: Time Blocking, Motivasi Kerja

PENDAHULUAN

Setiap individu yang terlibat dalam dunia kerja, baik di sektor formal maupun informal, memiliki tantangan tersendiri dalam mengatur waktu dan menjaga motivasi kerja. Permasalahan manajemen waktu sering kali menjadi faktor penghambat produktivitas, terutama bagi pekerja dengan beban tugas yang beragam namun tidak memiliki perencanaan kerja yang terstruktur. Banyak di antara mereka yang kesulitan membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan, kegiatan sosial, dan kehidupan pribadi, sehingga sering mengalami kelelahan, stres, bahkan penurunan semangat kerja. Fenomena ini juga ditemukan pada para pekerja di bawah binaan Taman Bacaan Perigi, yang sebagian besar merupakan individu dari kalangan masyarakat dengan latar belakang ekonomi dan pendidikan yang beragam.

Taman Bacaan Perigi, sebagai lembaga sosial yang memiliki fokus pada peningkatan literasi dan pemberdayaan masyarakat, tidak hanya berfungsi sebagai pusat membaca, tetapi juga sebagai wadah pengembangan kapasitas masyarakat. Dalam kegiatan pembinaannya, lembaga ini turut mendampingi sejumlah pekerja lokal, seperti pengrajin, pedagang kecil, pengajar, serta relawan sosial. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa sebagian besar pekerja binaan masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu kerja dan aktivitas harian. Banyak dari mereka belum memahami cara menetapkan prioritas, mengelola beban kerja, dan menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi. Akibatnya, pekerjaan sering tertunda, hasil kerja kurang optimal, dan motivasi kerja pun menurun.

Manajemen waktu yang efektif sesungguhnya merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam dunia kerja modern. Menurut Covey (2004), pengelolaan waktu yang baik memungkinkan seseorang untuk mengarahkan energinya pada aktivitas yang paling penting dan bermakna, sehingga dapat meningkatkan produktivitas serta keseimbangan hidup. Ketika seseorang tidak mampu mengatur waktunya dengan baik, maka muncul perasaan tidak puas terhadap hasil kerja, kelelahan emosional, dan hilangnya motivasi untuk berkembang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan manajemen waktu yang praktis dan mudah diterapkan untuk membantu para pekerja mengoptimalkan potensi mereka.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode *Time Blocking*. Metode ini merupakan strategi manajemen waktu yang

dilakukan dengan cara membagi hari ke dalam blok-blok waktu tertentu yang secara khusus dialokasikan untuk setiap jenis kegiatan. Dalam setiap blok waktu, seseorang hanya berfokus pada satu aktivitas tanpa terganggu oleh kegiatan lain. Prinsip utama *time blocking* adalah fokus dan konsistensi—dua hal yang terbukti berperan penting dalam meningkatkan efisiensi dan motivasi kerja.

Berbeda dengan daftar tugas (*to-do list*) yang sering kali hanya berisi daftar pekerjaan tanpa memperhatikan waktu pelaksanaan, metode *time blocking* menekankan pada pengaturan waktu secara konkret. Misalnya, satu jam pertama di pagi hari digunakan untuk perencanaan pekerjaan, dua jam berikutnya difokuskan untuk menyelesaikan tugas utama, dan seterusnya. Dengan demikian, pekerja dapat memanfaatkan waktu secara lebih produktif, menghindari penundaan (*procrastination*), serta mengembangkan kebiasaan kerja yang lebih disiplin. Beberapa penelitian (misalnya Allen, 2015; Newport, 2016) menunjukkan bahwa penerapan *time blocking* dapat meningkatkan produktivitas hingga 20–30% karena individu lebih fokus dan memiliki kontrol terhadap waktu yang dimilikinya.

Dalam konteks pekerja binaan Taman Bacaan Perigi, penerapan metode ini memiliki relevansi yang tinggi. Banyak dari mereka menjalankan beberapa peran sekaligus—sebagai pekerja, orang tua, maupun anggota masyarakat—sehingga sering kali mengalami kebingungan dalam membagi waktu secara proporsional. Pengenalan metode *time blocking* diharapkan dapat membantu mereka menyusun jadwal kerja yang realistik, menghindari stres akibat tumpukan pekerjaan, serta menumbuhkan semangat dan motivasi dalam menjalani rutinitas.

Selain manfaat praktis dalam pengelolaan waktu, penerapan *time blocking* juga berdampak positif terhadap aspek psikologis individu. Ketika seseorang memiliki kendali terhadap waktu dan kegiatan yang dilakukan, muncul rasa puas dan percaya diri terhadap hasil kerja yang dicapai. Hal ini akan memperkuat motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri untuk bekerja dengan lebih baik. Dalam jangka panjang, kebiasaan manajemen waktu yang efektif akan membentuk karakter disiplin, tangguh, dan bertanggung jawab—nilai-nilai yang sejalan dengan tujuan pemberdayaan masyarakat yang diusung oleh Taman Bacaan Perigi.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Implementasi Metode *Time Blocking* dalam Meningkatkan Motivasi Kerja” ini dirancang sebagai

bentuk kontribusi akademik untuk membantu masyarakat binaan meningkatkan kualitas kerja dan kesejahteraan hidup. Melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan, peserta akan diperkenalkan pada konsep dasar manajemen waktu, teknik penerapan *time blocking*, serta cara mengevaluasi hasil penerapannya dalam rutinitas sehari-hari. Pendekatan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif, karena peserta akan diajak menyusun jadwal kerja pribadi dan menjalankannya dengan bimbingan fasilitator selama periode tertentu.

Implementasi kegiatan ini diharapkan memberikan tiga manfaat utama. Pertama, dari sisi pengetahuan (knowledge), peserta memahami konsep manajemen waktu dan pentingnya *time blocking* dalam konteks pekerjaan sehari-hari. Kedua, dari sisi keterampilan (skill), peserta mampu menerapkan teknik pembagian waktu secara mandiri dan konsisten. Ketiga, dari sisi sikap (attitude), peserta termotivasi untuk bekerja dengan lebih terarah, disiplin, dan berkomitmen terhadap hasil yang dicapai.

Secara lebih luas, kegiatan ini juga mendukung misi Taman Bacaan Perigi sebagai lembaga literasi dan pemberdayaan masyarakat. Melalui program ini, Taman Bacaan tidak hanya menjadi tempat peningkatan pengetahuan melalui buku, tetapi juga pusat pengembangan kapasitas manusia yang berorientasi pada perubahan perilaku kerja dan peningkatan kesejahteraan. Kegiatan ini dapat menjadi model kolaborasi antara dunia pendidikan tinggi dan lembaga masyarakat dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan rendahnya motivasi dan produktivitas kerja yang dihadapi pekerja binaan Taman Bacaan Perigi dapat diatasi melalui penerapan metode *time blocking* secara terarah. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan peserta dalam mengelola waktu, membangun motivasi kerja yang berkelanjutan, serta menciptakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Kegiatan ini juga menjadi wujud nyata sinergi antara perguruan tinggi, lembaga sosial, dan masyarakat dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia menuju masyarakat yang produktif, mandiri, dan berdaya saing tinggi.

METODE

Kegiatan akan dilaksanakan di Taman Bacaan Perigi, yang berlokasi di wilayah Kecamatan Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena Taman Bacaan

Perigi memiliki komunitas pekerja binaan dari berbagai sektor seperti usaha mikro, relawan sosial, dan tenaga administrasi. Metode partisipatif digunakan dalam seluruh tahapan untuk memastikan masyarakat bukan hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek perubahan sosial. Untuk menjaga keberlanjutan hasil program, dilakukan beberapa langkah strategis: (1) Integrasi dengan struktur sosial yang sudah ada (misalnya forum warga atau lembaga pemerintahan); (2) Pelatihan kader lokal tambahan agar masyarakat memiliki fasilitator mandiri setelah program selesai. (3) Kolaborasi dengan pemerintah kelurahan dan lembaga sosial untuk memperoleh dukungan administratif dan fasilitas publik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan utama yang dihadapi oleh pekerja binaan Taman Bacaan Perigi adalah rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu dan kurangnya motivasi dalam menjalankan aktivitas kerja sehari-hari. Banyak di antara mereka memiliki potensi dan semangat untuk berkembang, namun belum memahami cara menyusun jadwal kerja yang efisien serta menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kondisi ini menyebabkan produktivitas menurun, pekerjaan tidak terselesaikan tepat waktu, dan semangat kerja berkurang. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berbasis penerapan metode *Time Blocking*, sebuah teknik manajemen waktu yang efektif untuk membantu pekerja mengatur aktivitas secara sistematis dan meningkatkan fokus dalam bekerja. Penerapan metode ini akan dikemas dalam bentuk pelatihan dan pendampingan praktis yang melibatkan partisipasi aktif dari para pekerja binaan.

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berlangsung selama 3 hari, yang mana tahapannya meliputi solusi strategis yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Edukasi dan Pemahaman Konseptual tentang Manajemen Waktu dan Motivasi Kerja

Langkah pertama dalam menyelesaikan permasalahan adalah memberikan pemahaman dasar tentang pentingnya manajemen waktu dan kaitannya dengan motivasi kerja. Banyak pekerja belum menyadari bahwa kemampuan mengatur waktu secara efisien memiliki pengaruh langsung terhadap kepuasan dan semangat kerja. Oleh karena itu, kegiatan akan dimulai dengan sesi sosialisasi dan penyuluhan interaktif mengenai:

- a. Pengertian dan urgensi manajemen waktu dalam dunia kerja.
- b. Dampak manajemen waktu terhadap stres dan produktivitas.
- c. Hubungan antara pengaturan waktu, keseimbangan hidup, dan motivasi kerja.

Melalui pendekatan ini, peserta akan memiliki kesadaran baru tentang bagaimana waktu yang terkelola dengan baik dapat menumbuhkan rasa kendali terhadap pekerjaan, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun motivasi intrinsik untuk bekerja lebih baik.

2. Pelatihan Penerapan Metode *Time Blocking*

Setelah peserta memahami konsep dasar, langkah berikutnya adalah pelatihan penerapan metode *time blocking* secara praktis. Dalam sesi ini, fasilitator akan membimbing peserta untuk:

- a. Menentukan daftar kegiatan harian dan mingguan.
- b. Mengelompokkan kegiatan berdasarkan prioritas dan urgensi.
- c. Membagi waktu dalam blok-blok tertentu untuk setiap aktivitas.
- d. Menetapkan waktu istirahat dan waktu refleksi agar tidak kelelahan.

Peserta akan diajak membuat jadwal pribadi menggunakan format tabel *time blocking* yang sederhana dan mudah diterapkan, baik secara manual (di buku/jurnal) maupun digital (melalui aplikasi kalender). Dengan cara ini, pekerja dapat melihat visualisasi waktu kerja mereka secara jelas, sehingga lebih mudah mengontrol dan menyesuaikan aktivitas sesuai kebutuhan. Setiap peserta diminta untuk menyusun jadwal mereka sendiri sesuai dengan karakteristik pekerjaan dan tanggung jawab pribadi. Fasilitator kemudian akan memberikan umpan balik terhadap efektivitas jadwal yang dibuat. Pendekatan ini memastikan bahwa metode yang diterapkan benar-benar kontekstual dan relevan dengan kondisi nyata peserta.

3. Pendampingan dan Monitoring Penerapan di Lapangan

Salah satu kelemahan umum dalam pelatihan masyarakat adalah kurangnya pendampingan setelah kegiatan berlangsung. Untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan, tim pengabdian akan melakukan pendampingan intensif selama satu minggu setelah pelatihan. Pendampingan ini bertujuan untuk:

- a. Membantu peserta menerapkan jadwal *time blocking* secara konsisten.
- b. Mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam praktik.
- c. Memberikan saran dan motivasi agar peserta tidak kembali pada pola lama.

Monitoring dilakukan melalui kunjungan lapangan dan komunikasi daring, misalnya melalui grup WhatsApp yang dibuat khusus untuk peserta pelatihan. Dalam forum ini, peserta dapat saling berbagi pengalaman, kemajuan, dan strategi mengatasi hambatan. Pendampingan semacam ini diharapkan dapat menciptakan komunitas belajar yang supotif, sehingga motivasi kerja peserta dapat terus meningkat seiring waktu.

4. Evaluasi Hasil dan Refleksi Dampak

Tahap selanjutnya adalah evaluasi terhadap efektivitas penerapan metode *time blocking* dalam meningkatkan motivasi kerja peserta. Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan:

- a. Kuantitatif: Melalui angket penilaian diri untuk mengukur perubahan tingkat disiplin, produktivitas, dan motivasi sebelum dan sesudah pelatihan.
- b. Kualitatif: Melalui wawancara singkat atau diskusi kelompok untuk mengetahui pengalaman peserta dalam menerapkan *time blocking* serta dampaknya terhadap semangat kerja mereka.

Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menyusun rekomendasi bagi kegiatan pembinaan selanjutnya di Taman Bacaan Perigi, serta menjadi dasar publikasi hasil kegiatan dalam bentuk laporan atau artikel pengabdian masyarakat.

5. Penguatan Budaya Disiplin dan Produktif di Lingkungan Taman Bacaan Perigi

Sebagai langkah keberlanjutan, tim pelaksana juga akan membantu Taman Bacaan Perigi dalam membangun sistem pembiasaan manajemen waktu berbasis *time blocking* di lingkungan komunitasnya. Misalnya dengan:

- a. Menyusun panduan sederhana “Cara Mengatur Waktu dengan *Time Blocking*”.
- b. Membuat papan jadwal mingguan untuk para pekerja binaan.
- c. Menyediakan sesi refleksi mingguan untuk meninjau hasil penerapan metode ini.

Langkah ini bertujuan agar kegiatan pengabdian tidak berhenti pada pelatihan semata, tetapi mampu melahirkan perubahan perilaku kerja yang berkelanjutan di kalangan masyarakat binaan.

KESIMPULAN

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pekerjaan sering tertunda, hasil kerja kurang optimal, dan motivasi kerja adalah metode *Time Blocking*. Metode ini merupakan strategi manajemen waktu yang dilakukan dengan cara membagi hari ke dalam blok-blok waktu tertentu yang secara khusus dialokasikan

untuk setiap jenis kegiatan. Dalam setiap blok waktu, seseorang hanya berfokus pada satu aktivitas tanpa terganggu oleh kegiatan lain. Prinsip utama *time blocking* adalah fokus dan konsistensi—dua hal yang terbukti berperan penting dalam meningkatkan efisiensi dan motivasi kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Awal Saputra, Baharuddin, Muhammad Rusydi Rasyid, & Ihramsari Akidah. (2022). *Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar di MTs Pesantren Pondok Madinah Makassar*. *Nazzama: Journal of Management Education*, 1(2), 118-124.
- Fauzan Ammari Sholihin & Monika Maria Nilam Widyarini. (2023). *The Effect of Time Management and Work Motivation on Job Satisfaction on Employees Who Work from Home During Pandemic*. *IJRR: International Journal of Research and Review*, 10(4), 163-175.
- Hartina Octaviana & Mutawaqil Billah Tumanggor. (2022). *Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Kerja dan Efikasi Diri terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Sumber Daya Air, Cipta Karya dan Tata Ruang Provinsi Sumatera Utara*. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 1(2), 152-162.
- Jalaluddin 'Irfan Fuadi & Fauzan Almanshur. (2025). *The Effect of Time Management and Learning Motivation on Academic Procrastination*. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 7(4).
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). *Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Bandar Lampung*. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 15(2), 176-185.
- Makiah & Anis Nusron. (2022). *The Interplay Between Time Management, Motivation and Academic Performance Among University Students*. *Klabat Journal of Management*, 6(1), 18-27.
- Nabila Ghassani & Agung Nugroho Adi. (2024). *Pengaruh Manajemen Waktu, Worklife Balance, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja*. *Jurnal Kewirausahaan dan Inovasi*, 3(1)
- Nisrina Azzahra Putri & Dian Indriyani. (2023). *Pengaruh Time Management terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta*. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia (Pubmedia)*, 1(3).
- Rofiqah Al Munawwarah & Jamal Bahri Bahri. (2022). *Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Kerja dan Kinerja Guru Terhadap Kompetensi Profesional Guru*. *Inspiratif Pendidikan*, 11(1).