

Pemanfaatan *Microsoft To Do* Sebagai Penunjang *Work Life Balance* Bagi Ibu Bekerja

Meri Azmi¹, Yance Sonatha^{1*}, Nurhayati², Indri Rahmayuni¹, Salsabila Okta Kirana¹

¹ Jurusan Teknologi Informasi, Politeknik Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

² Jurusan Administrasi Niaga, Politeknik Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email: yance[at]jnp.ac.id

* corresponding author

ABSTRACTS

Maintaining a balance between their professional and personal lives can be difficult for working mothers in the modern era. Working mothers at the Karya Mulya Housing Complex receive significant benefits from using this application, which increases their efficiency and productivity. The main objective of this activity is to encourage the achievement of work-life balance for working mothers, by providing effective tools to organise their tasks. Through a hands-on approach and direct instruction, participants are directed to optimise their use of Microsoft To Do, reduce tension, and allocate their time between household and work obligations more effectively. This journal presents an overview of the implementation of Microsoft To Do introduction activities, details the positive reactions from participants, and highlights the anticipated impact in supporting the life balance of working mothers in the Karya Mulya Housing environment. Thus, this journal provides insight into real efforts to facilitate increased productivity and quality of life for mothers who perform dual roles as family members and workers

Manuscript received Nov 7, 2023 ; revised Dec 27, 2023. accepted Jan 2, 2024 Date of publication Jun 30, 2024. Jiptek : Jurnal Pengabdian Ilmu Pengetahuan dan Teknologi licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License



ABSTRAK

Dalam era modern, ibu bekerja menghadapi tantangan kompleks dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, ibu-ibu bekerja di Komplek Perumahan Karya Mulya memperoleh manfaat signifikan dari penggunaan aplikasi ini, meningkatkan efisiensi dan produktivitas mereka. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah mendorong pencapaian work-life balance bagi para ibu pekerja, dengan memberikan alat yang efektif untuk mengatur tugas-tugas mereka. Melalui pendekatan praktis dan pelatihan langsung, para peserta diarahkan untuk mengoptimalkan penggunaan Microsoft To Do, mengurangi stres, serta mengalokasikan waktu secara lebih efisien antara tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan tuntutan pekerjaan. Jurnal ini menyajikan gambaran tentang implementasi kegiatan pengenalan Microsoft To Do, merinci reaksi positif dari peserta, dan menggarisbawahi dampak yang diharapkan dalam mendukung keseimbangan hidup para ibu pekerja di lingkungan Perumahan Karya Mulya. Dengan demikian, jurnal ini memberikan wawasan tentang upaya nyata dalam memfasilitasi peningkatan produktivitas dan kualitas hidup para ibu yang menjalani peran ganda sebagai anggota keluarga dan pekerja.

Keywords / Kata Kunci — *Manajemen Tugas, Microsoft to Do, Work Life Balance*

1. Pendahuluan

Dalam era modern yang penuh tantangan ini, peran ibu dalam dunia kerja semakin penting dan kompleks. Ibu bekerja harus mengatasi berbagai tuntutan dari lingkungan profesional dan tanggung jawabnya sebagai ibu dan anggota keluarga. Di tengah dinamika yang semakin intens, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) telah menjadi tantangan krusial yang mempengaruhi kesejahteraan mental, emosional, dan fisik para ibu bekerja.

Work-life balance dapat didefinisikan sebagai harmoni antara tuntutan pekerjaan, komitmen keluarga, dan tanggung jawab individu, di mana setiap individu berhasil mengatur tugas-tugasnya dengan mengimbangi pelaksanaan peran dalam kehidupan pribadi dan karier, serta menjalankan tanggung jawabnya sebagai pasangan atau orang tua [1][2]. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi berasal dari keinginan karyawan untuk mencapai harmoni yang sehat antara keterlibatan dalam pekerjaan, menunjukkan dedikasi penuh, serta merasa nyaman, sambil memberikan usaha terbaik kepada orang-orang yang mereka cintai [3][4][5]. Beberapa riset mengindikasikan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi memiliki efek tak langsung yang mendukung karyawan dalam meningkatkan kesejahteraan dan mengembangkan sikap positif serta strategi kehidupan individu [6]. Konsep work-life balance berakar dari ide bahwa pekerjaan dan kehidupan pribadi saling melengkapi, menghadirkan kesempurnaan dalam kehidupan seseorang. Kenikmatan hidup dan motivasi untuk meraih prestasi adalah dua konsep yang menjadi dasar bagi keseimbangan kehidupan kerja yang optimal [7].

Organisasi memerlukan tingkat produktivitas yang tinggi, dan untuk mencapai hal ini, mereka mencari karyawan yang memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik [8]. Individu dengan keseimbangan kerja yang baik dianggap memberikan kontribusi signifikan terhadap pertumbuhan dan kesuksesan organisasi [9]. Literatur seputar keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan menekankan perlunya pemahaman terhadap tiga dimensi fundamental: dimensi sosial, dimensi organisasi, dan dimensi pribadi. Karena perbedaan karakteristik dan persepsi antara individu satu dengan lainnya, konsep serta kondisi yang terkait dengan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan memiliki interpretasi yang beragam [10][11].

Seiring dengan perkembangan teknologi yang cepat, aplikasi digital semakin berperan dalam membentuk cara kita mengelola waktu, tugas, dan tanggung jawab sehari-hari. Salah satu alat yang menonjol adalah Microsoft To Do, sebuah platform berbasis digital yang dirancang untuk membantu individu mengatur dan mengelola tugas-tugas, prioritas, serta jadwal pribadi dengan lebih efektif. Dalam konteks ini, pemanfaatan Microsoft To Do menjadi relevan sebagai potensi solusi untuk mendukung ibu bekerja dalam mencapai keseimbangan yang lebih baik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

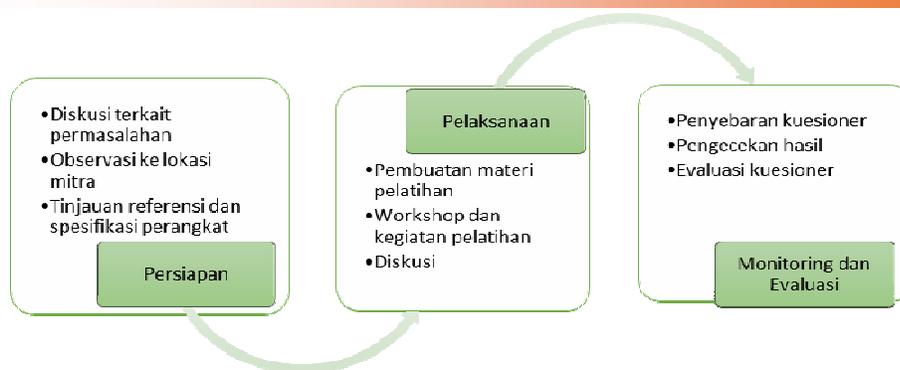
Komplek Perumahan Karya Mulya terdapat di RT 2 RW 6 Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang. Di komplek ini ada 21 rumah yang 90% dihuni oleh ibu-ibu yang bekerja diluar rumah. Ibu-ibu di komplek ini memiliki profesi yang beragam, seperti dosen, pegawai, karyawan dan sebagainya. Namun, meskipun memiliki profesi yang berbeda-beda, mereka menghadapi masalah serupa terkait pembagian waktu antara bekerja di kantor dan mengurus anak di rumah.

Jurnal ini merupakan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat di Komplek Perumahan Karya Mulya terdapat di RT 2 RW 6 Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang, yang merupakan bagian integral dari tridarma perguruan tinggi. Melalui pendekatan ini, kami bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara perkembangan teknologi dan kebutuhan ibu bekerja dalam mengelola waktu dan tanggung jawab dengan bijaksana. Dengan fokus pada pemanfaatan Microsoft To Do sebagai alat bantu, jurnal ini akan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana aplikasi ini dapat membantu para ibu bekerja dalam mengatasi tantangan work-life balance.

Tujuan utama dari jurnal ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif bagaimana Microsoft To Do dapat berperan dalam mendukung ibu bekerja dalam mengoptimalkan keseimbangan antara peran profesional dan peran pribadi. Melalui pendekatan penelitian yang terperinci, kami akan mengevaluasi dampak penggunaan aplikasi ini terhadap efisiensi, produktivitas, serta kesejahteraan mental dan fisik para ibu bekerja. Diharapkan temuan dari penelitian ini tidak hanya akan memberikan wawasan baru tentang potensi Microsoft To Do, tetapi juga akan memberikan panduan praktis bagi ibu bekerja dalam mengintegrasikan teknologi ini ke dalam rutinitas sehari-hari mereka

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Komplek Perumahan Karya Mulya terdapat di RT 2 RW 6 Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan urutan sebagai berikut :



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Langkah-langkah pelaksanaan (Gambar 1) yaitu :

1. Persiapan

Pada tahap persiapan tim pengabdian melakukan perencanaan terkait kegiatan yang akan disampaikan nanti pada tahap pelaksanaan. Kegiatan yang dilakukan selama tahap persiapan diantaranya :

- Diskusi awal ke mitra terkait permasalahan *work life balance*
- Pembagian tugas masing-masing anggota
- Mempelajari literatur dan referensi terkait Microsoft to Do

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan pembuatan materi pelatihan pemanfaatan Microsoft To Do. Setelah itu langsung dilakukan workshop dan pelatihan penggunaannya untuk kegiatan sehari-hari. Selama pelatihan ini, setiap peserta langsung melakukan instalasi dan mempraktekan setiap materi pelatihan diiringi dengan diskusi dengan tim PKM.

3. Monitoring dan Evaluasi

Tahapan ini dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner terkait dengan pelaksanaan PKM. Kuesioner berisikan 18 pertanyaan menyangkut keandalan, empati, kepastian, fisik dan hasil dari kegiatan PKM.

3. Hasil Dan Pembahasan

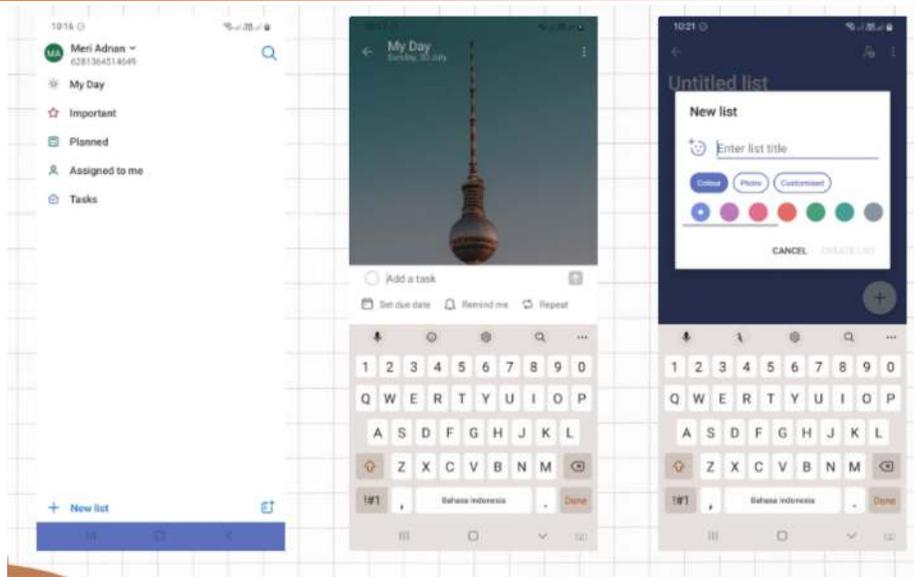
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diselenggarakan dengan kolaborasi Politeknik Negeri Padang dengan ketua dan warga di RT 2 RW 6 Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang. Adapun detail pelaksanaan kegiatan PKM ini sebagai berikut :

3.1. Persiapan Kegiatan PKM

Pada tahap ini, tim PKM yang terdiri dari ketua dan anggota melakukan observasi terlebih dahulu pada mitra tentang tingkat pengetahuan mereka mengenai aplikasi Microsoft to Do. Seluruh mitra yang diwawancarai tidak ada satupun yang mengenal Microsoft to Do baik yang versi web maupun android. Karena mitra merupakan masyarakat dari kalangan ibu-ibu bekerja semuanya sudah memiliki *smartphone*, sehingga tidak ada kendala dalam instalasi dan konfigurasi aplikasi nantinya yang akan mengganggu kegiatan PKM.

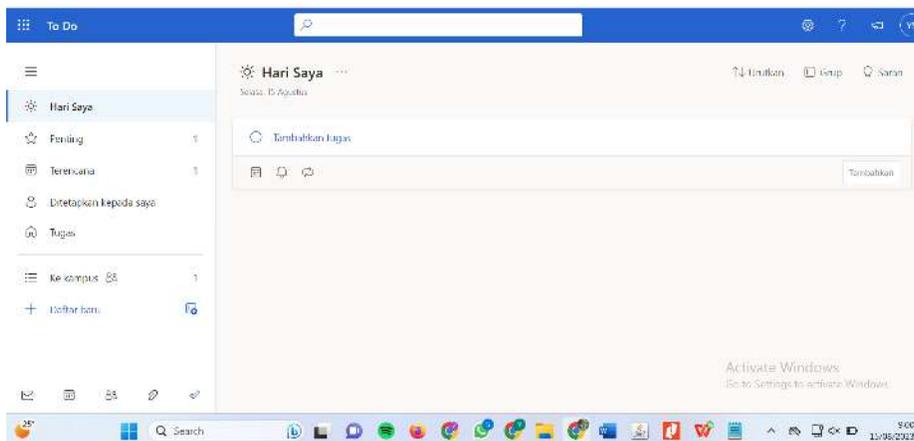
3.2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Workshop dan pelatihan merupakan kegiatan utama dari PKM ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan Microsoft to Do. Microsoft To Do adalah aplikasi berbasis cloud untuk manajemen *task* yang dapat digunakan sebagai perencana harian atau pengelola tugas profesional, dengan kemampuan untuk mengatur pengingat dan menetapkan tugas ke pengguna lain. Kelebihan dari aplikasi ini adalah memungkinkan pengguna terhubung melalui berbagai perangkat, termasuk komputer, *smartphone*, dan tablet. Ini memungkinkan Anda untuk tetap terhubung dengan tugas-tugas Anda di mana pun Anda berada. Gambar 2 berikut berisikan tampilan Microsoft To Do melalui aplikasi android.



Gambar 2. Tampilan Microsoft To Do Versi Android

Selain melalui platform android, aplikasi Microsoft to Do juga bisa diakses melalui website pada halaman <https://to-do.live.com/tasks/today> seperti terlihat pada Gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Tampilan Microsoft To Do Versi Web

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan melibatkan 14 orang peserta pelatihan yang merupakan ibu-ibu pekerja yang tinggal di kawasan RT 2 RW 6 Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang. Tujuan dari kegiatan pelatihan ini adalah memperkenalkan aplikasi Microsoft to Do sebagai aplikasi manajemen tugas yang dapat memberikan manfaat bagi pengguna dari segi efisiensi dan produktivitas, pengaturan prioritas kerja, pengorganisasian baik itu tugas personal maupun tugas yang juga bisa diintegrasikan dan dikolaborasikan dengan rekan kerja atau tim yang diinginkan. Selain itu aplikasi ini juga dilengkapi fitur pengingat dan notifikasi serta pemantauan dan evaluasi tugas dan kegiatan.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang akan dilakukan saat pelatihan ini adalah sebagai berikut :

- Melakukan *download software* pada *smartphone* masing-masing.
- Instalasi software ke *smartphone* masing-masing pengguna yaitu ibu-ibu di Perumahan Karya Mulya.
- Menjelaskan tentang pengaturan awal yaitu pengaturan dasar, input data awal, membuat daftar kegiatan/aktifitas dan memasukkan data.
- Menjelaskan tentang pengaturan batasan (*constraint*) pada *software*.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan disalah satu rumah warga yang bertujuan supaya terjadi keakraban antara tim pengabdian dengan mitra yang dalam hal ini adalah ibu-ibu bekerja. Proses pelatihan diawali oleh ketua tim yang memaparkan pentingnya *work life balance* dan petunjuk instalasi dan Langkah-langkah pemanfaatan aplikasi. Setelah itu kegiatan berlanjut dengan diskusi dimana setiap peserta bisa langsung mengemukakan permasalahan dalam pemanfaatan Microsoft to Do. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Suasana Pelatihan Penggunaan Aplikasi Microsoft to Do

Selama kegiatan para peserta sudah berhasil melakukan instalasi Microsoft to Do di smartphone masing-masing, dan mulai melakukan manajemen tugas baik yang dikerjakan sendiri maupun yang bisa dikolaborasikan dan diintegrasikan dengan teman, anggota keluarga maupun tim kerja. Para peserta juga bisa menuliskan daftar belanjaan, rencana perjalanan, rencana anggaran yang dilengkapi dengan notifikasi untuk pengingat kegiatan. Selain itu, dikarenakan pelaksanaan kegiatan PKM secara kekeluargaan, muncul keakraban antara tim pengabdian dengan ibu-ibu peserta sebagai peserta dari mitra kegiatan. Gambar 5 berikut memperlihatkan suasana keakraban tersebut.

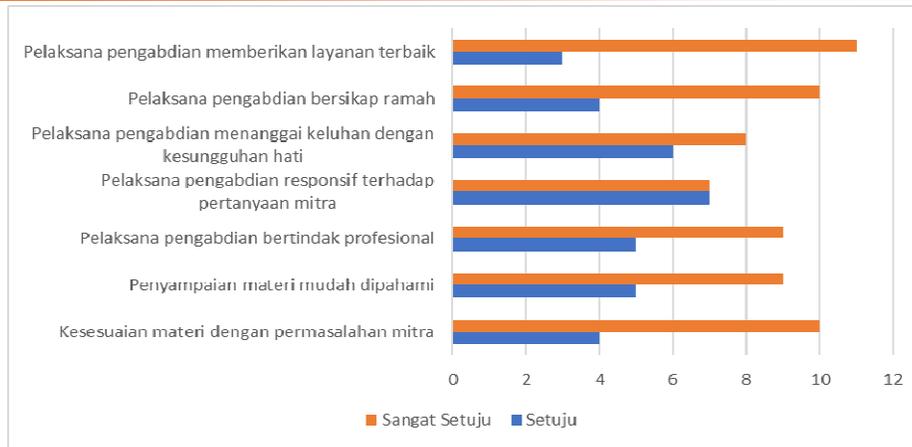


Gambar 5. Foto bersama antara tim PKM dengan mitra

3.3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan Pelatihan

Kegiatan PKM berlangsung dengan sukses, dan para peserta yang terdiri dari ibu-ibu bekerja sudah memiliki aplikasi Microsoft to Do di *smartphone* masing-masing. Para peserta juga sudah menggunakan aplikasi tersebut dalam melakukan manajemen tugasnya demi mencapai *work life balance*.

Setelah kegiatan berlangsung, disebarakan kuesioner yang digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan PKM ini. Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan yang terkait dengan beberapa unsur yang diharapkan. Kuesioner diisi oleh 14 peserta pelatihan yang hasilnya dapat dilihat pada Gambar 6 berikut ini



Gambar 6. Hasil Survey Kegiatan PKM

Berdasarkan Gambar 6 tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta menilai kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan baik, terarah dan sesuai dengan yang diinginkan peserta. Peserta senang karena mendapatkan ilmu pengetahuan yang baru tentang manajemen tugas, dan berharap akan banyak kegiatan lain yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi dilaksanakan di daerah mereka.

4. Kesimpulan (12 pt)

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya work-life balance di kalangan ibu-ibu bekerja. Para peserta pelatihan mengakui pentingnya mengatur tugas-tugas dengan baik agar dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Melalui pelatihan dan pengenalan aplikasi Microsoft To Do, para ibu-ibu bekerja di kompleks tersebut dapat mengoptimalkan pengelolaan tugas-tugas mereka. Aplikasi ini memberikan solusi praktis dalam mengatur prioritas, kolaborasi, serta pengingat tugas, yang membantu mereka mengelola pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan lebih efektif. Peserta pelatihan melaporkan bahwa pemanfaatan Microsoft To Do secara signifikan meningkatkan efisiensi dan produktivitas mereka dalam mengelola tugas-tugas sehari-hari. Aplikasi ini membantu menghindari lupa terhadap tugas-tugas penting, mengorganisir jadwal dengan lebih baik, dan memungkinkan kerjasama yang lebih baik dengan anggota keluarga atau rekan kerja.

Pengalaman dalam pelatihan ini memberikan dorongan positif bagi para peserta untuk lebih aktif dalam memanfaatkan teknologi dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka mengakui manfaat teknologi dalam meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam berbagai aspek kehidupan. Kegiatan ini berhasil menciptakan kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dengan komunitas di kompleks perumahan. Para peserta merasakan keakraban dan perhatian dari tim pengabdian, yang memberikan dampak positif pada partisipasi aktif mereka dalam kegiatan. Pelaksanaan pengabdian ini menunjukkan potensi untuk pengembangan lebih lanjut, seperti pelatihan lanjutan atau kegiatan serupa dalam bidang teknologi dan manajemen untuk membantu masyarakat dalam menghadapi tantangan modern.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi teknologi seperti Microsoft To Do memiliki potensi yang signifikan untuk mendukung ibu-ibu bekerja dalam mencapai work-life balance yang lebih baik, serta memberikan panduan praktis bagi mereka dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam rutinitas sehari-hari.

Daftar Referensi

- [1] J. Shen, "Developing the concept of socially responsible international human resource management," *The International Journal of human resource management*, vol. 22, no. 06, hal. 1351-1363, 2011.
- [2] V. Chandra, "Work-life balance: eastern and western perspectives," *The International Journal of Human Resource Management*, vol. 23, no. 5, hal. 1040-1056, 2012.

- [3] P. Daipuria dan D. Kakar, "Work-life balance for working parents: Perspectives and Strategies," *Journal of strategic human resource management*, vol. 2, no. 1, hal. 45, 2013.
- [4] S. K. Bhalerao, "Work life balance: The key driver of employee engagement," *ASM's International E-Journal of Ongoing Research in Management and IT*, hal. 1-9, 2013.
- [5] C. Kelliher, J. Richardson, dan G. Boiarintseva, "All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century," *Human Resource Management Journal*, vol. 29, no. 2, hal. 97-112, 2019.
- [6] C. Zheng, K. Kashi, D. Fan, J. Molineux, dan M. S. Ee, "Impact of individual coping strategies and organisational work-life balance programmes on Australian employee well-being," *The International Journal of Human Resource Management*, vol. 27, no. 5, hal. 501-526, 2016.
- [7] A. A. Ogunola, "Quality of Work-Life and Work-Life Balance as Predictors of Employee Job Satisfaction," *TAZKIYA(Jurnal of Psychology)*, vol. 10, no. 1, hal. 75-84, 2022.
- [8] B. Salolomo dan E. Agbaeze, "Effect of work-life balance on performance of money deposit banks in south-south Nigeria," *Management Science Letters*, vol. 9, no. 4, hal. 535-548, 2019.
- [9] Alfatihah, A. S. Nugroho, E. Haessel, dan A. Maharani, "The Influence of Work-Life Balance with Work Motivation as Mediating Factor on Job Satisfaction A Prediction toward Transition to New Normal Situation," *The Management Journal of Binaniaga*, vol. 6, no. 1, hal. 80-94, 2021.
- [10] D. Y. Ramdhani dan Rasto, "Keseimbangan Kehidupan Kerja(Work Life Balance) Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan," *Jurnal Manajerial*, vol. 20, no. 1, hal. 98-106, 2021.
- [11] M. I. Sánchez-Hernández, Ó. R. González-López, M. Buenadicha-Mateos, dan J. L. TatoJiménez, "Work-life balance in great companies and pending issues for engaging new generations at work," *International journal of environmental research and public health*, vol. 16, no. 24, hal. 5122, 2019