YOS SOEDARSO ECONOMICS JOURNAL (YEJ)
ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Teknik Manajemen Waktu yang Efektif Untuk Mengatasi Stres Dalam Industri

Mila Hariani (1)
Universitas Sunan Giri; Surabaya, Indonesia

Wulandari (2)
Universitas Sunan Giri; Surabaya, Indonesia

Rahayu Mardikaningsih (3)
Universitas Sunan Giri; Surabaya, Indonesia

Eli Masnawati (4)
Universitas Sunan Giri; Surabaya, Indonesia

Uswatun Chasanah (5)
Universitas Sunan Giri; Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Effective time management in the industrial workplace is key to reducing the high levels of stress that workers often face. In a competitive and dynamic industrial environment, good time management can help individuals organize their tasks and responsibilities more efficiently, thereby reducing stress and improving mental and physical well-being. Various time management techniques have been developed and implemented by individuals in the industry to overcome these challenges. This includes prioritizing tasks, using effective time planning, task delegation, setting deadlines, and utilizing technology. However, the effectiveness of these techniques may vary depending on individual preferences, work culture, and the physical environment of the workplace. Additionally, it is important to understand differences in the application of time management techniques between industries, taking into account different job demands, work cultures, and company policies. Implementing appropriate time management techniques can help individuals reduce stress levels and increase productivity, while paying attention to these factors also helps organizations create a more sustainable and competitive work environment.

Keywords*: Time Management; Stress Levels; Industry; Productivity; Worker Welfare.*

ABSTRAK

Manajemen waktu yang efektif di tempat kerja industri adalah kunci untuk mengurangi tingkat stres yang tinggi yang sering dihadapi oleh pekerja. Dalam lingkungan industri yang kompetitif dan dinamis, manajemen waktu yang baik dapat membantu individu mengatur tugas dan tanggung jawab mereka dengan lebih efisien, sehingga mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Berbagai teknik manajemen waktu telah dikembangkan dan diterapkan oleh individu di industri untuk mengatasi tantangan ini. Ini termasuk prioritisasi tugas, penggunaan perencanaan waktu yang efektif, delegasi tugas, pengaturan batas waktu, dan pemanfaatan teknologi. Namun, efektivitas teknik-teknik ini dapat bervariasi tergantung pada preferensi individu, budaya kerja, dan lingkungan fisik tempat kerja. Selain itu, penting untuk memahami perbedaan dalam penerapan teknik manajemen waktu antarindustri, dengan mempertimbangkan tuntutan pekerjaan, budaya kerja, dan kebijakan perusahaan yang berbeda. Penerapan teknik manajemen waktu yang sesuai dapat membantu individu mengurangi

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

tingkat stres dan meningkatkan produktivitas, sementara memperhatikan faktor-faktor ini juga membantu organisasi menciptakan lingkungan kerja yang lebih berkelanjutan dan berdaya saing.

Kata kunci: Manajemen Waktu; Tingkat Stres; Industri; Produktivitas; Kesejahteraan Pekerja.

PENDAHULUAN
Latar Belakang

Di era industri modern yang dinamis dan kompetitif, tingkat stres di tempat kerja menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh pekerja. Tingkat stres yang tinggi berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik individu, dan dapat mengurangi produktivitas dan kualitas kerja (Taris & Schreurs, 2009). Untuk menghadapi tantangan ini, manajemen waktu yang efektif telah diidentifikasi sebagai salah satu solusi yang potensial. Di lingkungan kerja yang serba cepat dan penuh tekanan, manajemen waktu yang efektif menjadi kunci penting untuk mengatasi stres.

Di industri-industri yang penuh tekanan, individu sering mencari cara untuk mengatur waktu mereka dengan lebih efektif. Individu merasa perlu untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih baik untuk mengatasi beban kerja yang meningkat dan menjaga kesejahteraan mereka (Nurmi, 2011; Melin et al., 2014). Mereka kemudian mencoba untuk menerapkan teknik-teknik ini di kehidupan sehari-hari mereka untuk melihat apakah mereka dapat membantu meningkatkan produktivitas dan mengurangi tingkat stres. Teknik-teknik ini mungkin mencakup strategi pembagian waktu, penjadwalan yang efisien, pengaturan prioritas, dan manajemen gangguan. Melalui upaya ini, individu berusaha untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi tingkat stres agar dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik di kehidupan kerja mereka (Jackson & Fransman, 2018).

Pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri merupakan dasar untuk merancang strategi manajemen waktu yang lebih efektif. Ini akan memberikan keuntungan bagi individu untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan. Bagi perusahaan, penerapan strategi manajemen waktu yang lebih efektif dapat membawa manfaat yang signifikan untuk meningkatkan produktivitas karyawan, meningkatkan kinerja organisasi secara keseluruhan, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih berkelanjutan dan berdaya saing (Mwandotto & Muli, 2023). Dengan demikian, pemahaman yang baik tentang faktor-faktor ini menjadi kunci dalam upaya bersama untuk mencapai tujuan-tujuan ini di lingkungan industri yang penuh tantangan.

Persepsi pekerja industri terhadap efektivitas teknik manajemen waktu dalam mengatasi stres dan meningkatkan produktivitas dapat bervariasi tergantung pada pengalaman individu, budaya kerja, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi cara pekerja mengelola waktu mereka dan menangani stres. Upaya untuk memahami persepsi pekerja akan membantu untuk melakukan penyesuaian dan pendekatan manajemen waktu yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka (Aeon, & Aguinis, 2017). Dengan dinamika tersebut, perusahaan dapat mengembangkan strategi yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan karyawan. Selain itu, pemahaman tentang persepsi pekerja juga dapat membantu dalam membangun budaya kerja yang mendukung penggunaan teknik manajemen waktu yang efektif, dengan mendorong partisipasi aktif dan penerimaan kolektif terhadap praktik-praktik ini. Dengan demikian, memperhatikan persepsi pekerja merupakan langkah penting untuk merancang strategi manajemen waktu yang berhasil di lingkungan industri.

Setiap industri mungkin memiliki pendekatan yang berbeda terhadap manajemen waktu, tergantung pada tuntutan pekerjaan, budaya kerja, dan kebijakan perusahaan. Tuntutan pekerjaan, budaya kerja yang dominan, dan kebijakan perusahaan yang diterapkan dapat sangat bervariasi antarindustri. Misalnya, industri kreatif mungkin memiliki lebih banyak fleksibilitas di manajemen waktu untuk mendukung kreativitas dan inovasi, sementara industri yang berorientasi pada produksi mungkin

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

menekankan pada efisiensi waktu untuk memenuhi tenggat waktu produksi. Upaya untuk memahami perbedaan ini menjadi kunci untuk mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diterapkan di berbagai industri. Dengan menyelidiki dan memahami cara berbagai industri mengelola waktu dan mengatasi stres, kita dapat menemukan pola-pola umum dan strategi yang efektif yang dapat diterapkan secara luas. Hal ini memungkinkan untuk mengadaptasi praktik-praktik yang telah terbukti berhasil dari satu industri ke industri lainnya, serta untuk mengembangkan pendekatan yang lebih fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan khusus setiap industri. Dengan demikian, memahami perbedaan dalam pendekatan manajemen waktu antarindustri menjadi penting untuk meningkatkan efektivitas manajemen waktu secara luas di berbagai sektor industri. Hal ini membantu dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif, efisien, dan berkelanjutan secara keseluruhan (Melnyk et al., 2003).

Budaya organisasi, dukungan atasan, dan keterampilan individu untuk mengelola waktu mereka merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan. Selain itu, pandangan dari Lea-Cox et al. (2007), lingkungan fisik tempat kerja dan karakteristik individu pekerja juga dapat memengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu. Faktor-faktor tersebut semuanya saling berhubungan dan saling memengaruhi untuk menentukan efektivitas teknik manajemen waktu di lingkungan industri. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan semua faktor ini dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung penggunaan teknik manajemen waktu yang efektif oleh karyawan.

Dengan demikian, kajian ini akan mengulas kepentingan penerapan manajemen waktu yang efektif sebagai solusi potensial untuk mengatasi tingkat stres di lingkungan kerja industri modern yang dinamis dan kompetitif. Ini karena tingkat stres yang tinggi di tempat kerja memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu, serta berpotensi mengurangi produktivitas dan kualitas kerja. Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang efektif menjadi kunci penting untuk mengatasi tantangan ini.

RUMUSAN MASALAH

Berikut adalah rumusan masalah di kajian ini:

1. Bagaimana teknik-teknik manajemen waktu yang telah dikembangkan dan diterapkan oleh individu di industri untuk mengurangi tingkat stres?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri?
3. Bagaimana persepsi pekerja industri terhadap efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengatasi stres dan meningkatkan produktivitas?
4. Apa perbedaan penerapan teknik manajemen waktu antara berbagai industri untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan pekerja?
5. Bagaimana faktor budaya, lingkungan kerja, dan karakteristik pekerja memengaruhi penerapan teknik manajemen waktu untuk mengurangi stres di industri?

METODE PENELITIAN

Kajian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada studi literatur. Pendekatan ini memungkinkan untuk menyelidiki fenomena kompleks tentang manajemen waktu dan stres di lingkungan industri melalui analisis terhadap literatur yang relevan dari berbagai sumber.

Seleksi sumber-sumber yang sesuai dengan topik penelitian dan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis dalam basis data akademik, perpustakaan digital, dan platform penelitian online. Data yang terkumpul berupa teks-teks yang mengandung informasi tentang teknik-teknik manajemen waktu, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, persepsi pekerja, perbedaan antarindustri, dan faktor-faktor lain yang relevan.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Data akan dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan induktif, di mana temuan-temuan yang muncul dari data akan membentuk dasar untuk merumuskan pola-pola umum, tema, dan konsep-konsep. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkategorikan, dan mengelompokkan informasi yang relevan sesuai dengan pertanyaan penelitian.

Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk memahami implikasi temuan terhadap pemahaman tentang manajemen waktu yang efektif untuk mengatasi stres di industri. Kesimpulan akan ditarik berdasarkan temuan-temuan yang muncul dari analisis data, dengan mempertimbangkan relevansi dan kontribusi terhadap literatur yang ada serta implikasinya terhadap praktik manajemen di industri.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi literatur ini, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang kompleksitas hubungan antara manajemen waktu, stres, dan kesejahteraan karyawan di lingkungan industri. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai perspektif, dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap pemahaman dan praktik manajemen di industri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik-teknik Manajemen Waktu dalam Mengurangi Tingkat Stres di Industri

Manajemen waktu merupakan keterampilan kunci yang dapat membantu individu di lingkungan industri mengelola tugas dan tanggung jawab mereka secara efektif. Di bidang industri yang seringkali menuntut tingkat produktivitas yang tinggi dan beban kerja yang besar, manajemen waktu yang baik dapat menjadi alat yang kuat untuk mengurangi tingkat stres. Teknik-teknik manajemen waktu telah dikembangkan dan diterapkan oleh individu dalam industri dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi, produktivitas, dan kesejahteraan kerja mereka. Berikut adalah beberapa teknik manajemen waktu yang umumnya digunakan oleh individu dalam industri untuk mengurangi tingkat stres.

Pertama, prioritisasi tugas merupakan teknik penting di manajemen waktu yang dapat membantu individu mengatasi stres di lingkungan industri (Okuntade, 2015). Individu seringkali dihadapkan pada berbagai tugas dan tanggung jawab yang membutuhkan perhatian mereka. Dengan memprioritaskan tugas-tugas tersebut berdasarkan tingkat urgensi dan pentingnya, individu dapat fokus pada pekerjaan yang paling penting terlebih dahulu, mengurangi risiko tumpang tindih dan penundaan, serta menghindari situasi di mana mereka merasa terlalu banyak yang harus dilakukan dalam waktu yang terbatas.

Selain itu, menurut pandangan dari Burt (2010), penggunaan teknik perencanaan waktu yang efektif juga dapat membantu individu mengelola stres di lingkungan industri. Ini melibatkan pembuatan jadwal harian atau mingguan yang rinci, yang mencantumkan waktu yang dialokasikan untuk berbagai tugas dan kegiatan. Dengan memiliki rencana yang terstruktur, individu dapat memanfaatkan waktu mereka dengan lebih efisien, mengurangi risiko terlewatnya tenggat waktu, dan menghindari situasi di mana mereka merasa terlalu ditekan oleh jumlah pekerjaan yang harus dilakukan.

Selanjutnya, delegasi tugas juga merupakan teknik yang penting di manajemen waktu yang dapat membantu mengurangi tingkat stres di industri. Terkadang, individu mungkin merasa terbebani oleh jumlah pekerjaan yang harus mereka selesaikan sendiri. Dengan membagi beban kerja dengan rekan kerja atau anggota tim, individu dapat mengurangi tekanan pada diri mereka sendiri, membebaskan waktu untuk fokus pada tugas-tugas yang paling penting, dan meningkatkan kolaborasi di tempat kerja.

Selain itu, penggunaan teknologi dan alat bantu manajemen waktu juga dapat membantu individu dalam industri mengelola stress (Rangarajan et al., 2005). Ada berbagai aplikasi dan perangkat lunak yang dirancang khusus untuk membantu individu mengatur jadwal, mengingatkan tenggat waktu, dan melacak kemajuan pekerjaan mereka. Dengan memanfaatkan teknologi ini, individu dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas mereka, mengurangi risiko stres yang disebabkan oleh kebingungan atau ketidakteraturan dalam mengelola waktu mereka (Darmawan, 2024).

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Pengaturan batas waktu adalah teknik lain yang dapat membantu individu mengatasi stres di industry (Sharma & Sharma, 2008). Terkadang, individu mungkin cenderung bekerja terlalu banyak atau terlalu lama, yang dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental serta peningkatan tingkat stres. Dengan menetapkan batas waktu yang jelas untuk bekerja dan istirahat, individu dapat menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka, mengurangi risiko kelelahan dan kelelahan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Di industri yang kompetitif dan cepat berubah, manajemen waktu yang efektif dapat menjadi kunci untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan kerja individu. Dengan menerapkan teknik-teknik manajemen waktu tersebut, individu dapat mengoptimalkan penggunaan waktu mereka, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi tekanan yang terkait dengan beban kerja yang tinggi. Selain itu, penting bagi individu untuk mengenali bahwa manajemen waktu yang efektif juga melibatkan kesadaran akan batas-batas pribadi dan kemampuan untuk menyesuaikan strategi manajemen waktu mereka sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka sendiri. Dengan demikian, teknik-teknik manajemen waktu yang diterapkan dengan bijaksana dapat membantu individu mencapai keseimbangan antara kinerja yang produktif dan kesejahteraan pribadi mereka.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Teknik Manajemen Waktu untuk Mengurangi Tingkat Stres di Lingkungan Industri

Efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks dan bervariasi. Di lingkungan industri, di mana tekanan kerja dan tuntutan produktivitas seringkali tinggi, manajemen waktu menjadi elemen utama untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mengelola stres yang timbul akibat beban kerja yang berat. Ada beberapa faktor utama yang memengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri.

Setiap individu memiliki gaya kerja dan preferensi yang berbeda-beda, yang dapat memengaruhi cara mereka mengelola waktu dan menangani stress (Issalillah & Aisyah, 2022). Misalnya, seseorang mungkin lebih efektif untuk mengatur waktu dan mengurangi stres dengan menggunakan pendekatan yang lebih terstruktur dan terjadwal secara ketat, sementara yang lain mungkin merasa lebih nyaman dengan pendekatan yang lebih fleksibel dan adaptif. Oleh karena itu, pemahaman tentang preferensi individu dan kemampuan manajemen waktu mereka menjadi penentu untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengurangi stres di lingkungan industri.

Selain faktor individual, faktor lingkungan juga berperan penting untuk mempengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu. Lingkungan kerja yang mendukung, termasuk budaya perusahaan yang memprioritaskan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola waktu dengan lebih efektif. Sebaliknya, lingkungan kerja yang penuh tekanan, dengan tuntutan kerja yang tidak realistis dan kurangnya dukungan dari atasan dan rekan kerja, dapat menghambat kemampuan individu untuk mengelola waktu dan meningkatkan tingkat stres. Lingkungan fisik tempat kerja juga dapat memengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu (Chang & Nguyen, 2011; Appel-Meulenbroek et al., 2018). Lingkungan yang terorganisir dengan baik, minim gangguan, dan nyaman dapat membantu pekerja fokus pada tugas mereka dan mengurangi stres yang disebabkan oleh gangguan dan ketidaknyamanan sehingga penting bagi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang memungkinkan karyawan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu mereka dan merasa didukung dalam upaya mereka untuk mengurangi stres.

Menurut Downes dan Koekemoer (2011), kebijakan perusahaan terkait dengan waktu kerja, keseimbangan kerja-hidup, dan fleksibilitas juga memengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu. Perusahaan yang memiliki kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup, seperti bekerja dari rumah atau jadwal yang fleksibel, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah di antara pekerjanya.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Selanjutnya, faktor kepemimpinan juga memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stress (Goldsby et al., 2020). Pemimpin yang mendukung dan memahami pentingnya manajemen waktu untuk mengelola stres cenderung memberikan dukungan dan sumber daya yang diperlukan bagi karyawan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu mereka. Sebaliknya, pemimpin yang kurang peduli atau tidak memprioritaskan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung meningkatkan tingkat stres di antara karyawan mereka. Oleh karena itu, pemimpin memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung penggunaan teknik manajemen waktu yang efektif untuk mengurangi stres.

Pelatihan dan pengembangan keterampilan di manajemen waktu juga berperan penting untuk meningkatkan efektivitas teknik manajemen waktu (Stoeger & Ziegler, 2008). Pekerja yang dilengkapi dengan keterampilan yang baik untuk mengelola waktu mereka cenderung lebih mampu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas.

Selain faktor-faktor tersebut, penting juga untuk memperhatikan peran teknologi untuk menentukan efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri (Yener et al., 2021). Teknologi, seperti aplikasi manajemen waktu, perangkat lunak produktivitas, dan alat kolaborasi online, dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu individu mengelola waktu mereka dengan lebih efektif dan mengurangi stres yang terkait dengan tuntutan kerja yang tinggi. Ketersediaan teknologi dan alat bantu yang mendukung manajemen waktu, seperti aplikasi penjadwalan, pengingat tugas, dan kolaborasi online, dapat meningkatkan efektivitas teknik manajemen waktu. Pekerja yang memiliki akses ke alat-alat tersebut dapat mengatur waktu mereka dengan lebih efisien dan menghindari penumpukan pekerjaan yang dapat meningkatkan tingkat stres. Namun, penggunaan teknologi juga dapat menjadi sumber stres tambahan jika tidak dikelola dengan baik, misalnya jika individu merasa terus-menerus terhubung dan sulit untuk memisahkan waktu kerja dan waktu pribadi. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kecakapan untuk menggunakan teknologi secara bijaksana dan seimbang untuk mengelola waktu dan mengurangi stres.

Secara keseluruhan, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres di lingkungan industri dan melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor individual, lingkungan, budaya, kepemimpinan, dan teknologi. Dengan memperhatikan semua aspek ini, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung penggunaan teknik manajemen waktu yang efektif dan membantu karyawan mengurangi stres yang terkait dengan tuntutan kerja yang tinggi di lingkungan industri.

Persepsi Pekerja Industri terhadap Efektivitas Teknik Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres dan Meningkatkan Produktivitas

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah pemahaman tentang konsep manajemen waktu dan stres di lingkungan kerja industri (Zorec et al., 2021). Selain itu, diperlukan juga bagaimana teknik manajemen waktu diterapkan di praktik sehari-hari oleh pekerja industri dan dampaknya terhadap stres dan produktivitas mereka. Selanjutnya, penting untuk menggali persepsi dan pengalaman pekerja industri terkait dengan efektivitas teknik manajemen waktu untuk mengatasi stres dan meningkatkan produktivitas mereka. Dengan memahami aspek-aspek tersebut akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana pekerja industri memandang teknik manajemen waktu untuk mengatasi stres dan meningkatkan produktivitas.

Talebi et al. (2019) menyatakan manajemen waktu adalah proses perencanaan, pengaturan, dan pengendalian aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu dengan efisien. Di lingkungan industri, manajemen waktu menjadi kunci penting untuk meningkatkan produktivitas dan mengoptimalkan hasil kerja. Namun, industri sering kali menyediakan tantangan unik dalam hal manajemen waktu karena adanya tekanan waktu, tuntutan proyek yang ketat, dan perubahan yang cepat dalam lingkungan kerja. Ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres di antara pekerja.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Stres di tempat kerja dapat diartikan sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan dan tuntutan yang ditemui di lingkungan kerja. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kesejahteraan dan kinerja pekerja sehingga mengurangi produktivitas secara keseluruhan (Wood et al., 2012; Darmawan & Djaelani, 2021; Jahroni & Anjanarko, 2023). Oleh karena itu, manajemen waktu dianggap sebagai salah satu strategi utama dalam mengatasi stres di tempat kerja.

Ada berbagai teknik manajemen waktu yang dapat diterapkan oleh pekerja industri untuk meningkatkan efektivitas dan mengurangi stres. Beberapa teknik umum meliputi:

1. Prioritasi Tugas dengan mengidentifikasi dan menetapkan prioritas pada tugas-tugas yang paling penting dan mendesak.
2. Penggunaan Kalender dan Penjadwalan dengan mencatat jadwal dan tenggat waktu dalam kalender atau aplikasi penjadwalan untuk mengatur waktu dengan lebih efisien.
3. Pembagian Waktu dengan memecah waktu menjadi blok-blok yang disesuaikan dengan jenis pekerjaan yang dilakukan untuk memastikan fokus dan efisiensi.
4. Delegasi dengan menetapkan tugas kepada orang lain yang memiliki keterampilan dan waktu yang lebih tepat.
5. Pengelolaan Gangguan dengan mengatur lingkungan kerja untuk mengurangi gangguan dan meningkatkan konsentrasi.

Teknik-teknik tersebut dapat membantu pekerja industri dalam mengelola waktu mereka dengan lebih efektif, yang selanjutnya dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan produktivitas.

Untuk memahami persepsi pekerja industri terhadap efektivitas teknik manajemen waktu dapat ditinjau dari dua sudut pandang utama, yaitu persepsi individu dan persepsi kolektif di tempat kerja.

Pekerja industri mungkin memiliki beragam persepsi terhadap efektivitas teknik manajemen waktu berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Beberapa pekerja mungkin merasa bahwa teknik-teknik tersebut sangat membantu untuk mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas mereka. Misalnya, seorang manajer proyek mungkin merasa bahwa penggunaan kalender dan penjadwalan yang tepat membantu mereka mengatur tenggat waktu dan menghindari penumpukan pekerjaan yang berlebihan.

Di sisi lain, pekerja lain mungkin mengalami kesulitan untuk menerapkan teknik manajemen waktu atau merasa bahwa teknik-teknik tersebut tidak efektif dalam situasi kerja mereka. Misalnya, seorang pekerja mungkin merasa bahwa pembagian waktu tidak memungkinkan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan efisien karena adanya gangguan yang konstan di tempat kerja.

Selain persepsi individu, persepsi kolektif di tempat kerja juga memainkan peran penting untuk menentukan efektivitas teknik manajemen waktu. Budaya kerja dan norma-norma di lingkungan industri dapat memengaruhi sejauh mana teknik-teknik ini diterapkan dan dianggap efektif.

Misalnya, di lingkungan kerja yang mementingkan produktivitas dan kinerja, teknik manajemen waktu mungkin lebih dihargai dan diterapkan secara luas. Sebaliknya, di lingkungan di mana pekerjaan dipersepsikan sebagai lebih fleksibel atau di mana keberhasilan diukur berdasarkan faktor-faktor selain produktivitas, teknik manajemen waktu mungkin kurang diutamakan.

Efektivitas teknik manajemen waktu dapat memiliki dampak langsung terhadap tingkat stres dan produktivitas pekerja (Macan et al., 1990). Penerapan teknik-teknik ini dengan baik dapat membantu mengurangi stres dengan menyediakan kerangka waktu yang jelas untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menghindari penumpukan pekerjaan. Hal ini dapat membantu pekerja merasa lebih terorganisir dan memiliki lebih banyak kendali atas pekerjaan mereka, yang selannjutnya dapat mengurangi tingkat stres.

Di sisi lain, jika teknik manajemen waktu tidak diterapkan dengan baik atau tidak cocok dengan kebutuhan individu atau lingkungan kerja, hal itu dapat mengakibatkan peningkatan stres. Misalnya, jika pembagian waktu tidak memperhitungkan kebutuhan waktu yang diperlukan untuk

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

menyelesaikan tugas dengan baik, hal itu dapat menyebabkan pekerja merasa tertekan oleh jadwal yang tidak realistis.

Dengan demikian, persepsi pekerja terhadap efektivitas teknik manajemen waktu dapat bervariasi berdasarkan pengalaman individu dan budaya kerja di tempat kerja. Penerapan teknik-teknik ini dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres dan produktivitas pekerja. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas teknik manajemen waktu dan bagaimana teknik-teknik tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dan lingkungan kerja untuk mencapai hasil yang optimal.

Perbedaan Penerapan Teknik Manajemen Waktu di Berbagai Industri untuk Mengatasi Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Pekerja

Penerapan teknik manajemen waktu dapat bervariasi di berbagai industri karena perbedaan dalam karakteristik pekerjaan, tuntutan lingkungan kerja, dan budaya perusahaan. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang perbedaan penerapan teknik manajemen waktu antara industri-industri tertentu terkait upaya mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan pekerja.

Manajemen waktu adalah praktik yang dirancang untuk membantu individu mengatur waktu mereka dengan lebih efektif untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres. Kesejahteraan pekerja mencakup aspek fisik, mental, dan emosional dari kesehatan dan kebahagiaan di tempat kerja. Penerapan teknik manajemen waktu yang efektif dapat berkontribusi secara positif terhadap kesejahteraan pekerja dengan mengurangi tekanan waktu dan meningkatkan kontrol atas pekerjaan mereka.

Ada perbedaan penerapan teknik manajemen waktu antara industri. Industri teknologi dan kreatif seringkali memiliki budaya kerja yang dinamis dan cepat berubah, dengan penekanan pada inovasi dan kreativitas (Salina, 2023). Penerapan teknik manajemen waktu cenderung lebih bersifat fleksibel dan terfokus pada hasil daripada waktu yang dihabiskan. Pekerja mungkin diberikan kebebasan untuk mengatur jadwal mereka sendiri dan menggunakan metode manajemen waktu yang sesuai dengan gaya kerja individual mereka. Contoh teknik yang umum diterapkan di industri ini termasuk metode Pomodoro, di mana pekerja bekerja selama periode waktu yang ditentukan dan kemudian istirahat selama beberapa waktu untuk menjaga konsentrasi dan kreativitas.

Di industri manufaktur dan produksi, waktu seringkali menjadi faktor kunci dalam mencapai efisiensi dan memenuhi tenggat waktu produksi. Penerapan teknik manajemen waktu pada industri ini mungkin lebih terstruktur dan terfokus pada pengaturan alur kerja yang efisien. Penerapan jadwal produksi yang ketat dan penggunaan alat-alat seperti diagram Gantt untuk mengatur dan memantau proyek dapat menjadi praktik umum. Selain itu, rotasi tenaga kerja dan jadwal kerja shift mungkin digunakan untuk memastikan produksi berlangsung tanpa hambatan, yang dapat mengurangi stres yang disebabkan oleh tekanan waktu.

Industri layanan dan perdagangan seringkali melibatkan interaksi langsung dengan pelanggan dan tuntutan untuk memberikan layanan yang cepat dan berkualitas. Penerapan teknik manajemen waktu di industri ini mungkin lebih terfokus pada prioritas dan responsif terhadap permintaan pelanggan. Penggunaan teknologi seperti sistem manajemen antrian dan perangkat lunak manajemen tugas dapat membantu pekerja mengelola waktu mereka dengan lebih efisien dan mengurangi stres yang disebabkan oleh peningkatan volume pekerjaan.

Di industri kesehatan dan perawatan, waktu seringkali merupakan faktor kritis untuk memberikan perawatan yang berkualitas dan responsif terhadap keadaan pasien (Andaleeb, 2001). Penerapan teknik manajemen waktu di industri ini dapat mencakup penggunaan jadwal yang ketat untuk mengatur rotasi staf dan pelayanan pasien, serta penekanan pada komunikasi efektif antara tim perawatan. Selain itu, teknik manajemen stres khusus, seperti latihan relaksasi dan debriefing setelah situasi yang menegangkan, mungkin diterapkan untuk membantu pekerja mengatasi stres yang terkait dengan pekerjaan mereka.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Penerapan teknik manajemen waktu yang tepat dapat memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan pekerja di berbagai industry (Fan et al., 2019). Dengan mengurangi tekanan waktu dan memberikan kerangka kerja yang jelas untuk mengatur pekerjaan, teknik-teknik ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kontrol dan kepuasan kerja. Pekerja yang merasa lebih terorganisir dan efisien dalam pengelolaan waktu mereka cenderung mengalami tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Namun, penerapan teknik manajemen waktu yang tidak sesuai atau tidak efektif dapat menghasilkan dampak negatif terhadap kesejahteraan pekerja (De Dreu et al., 2004). Misalnya, penggunaan jadwal yang terlalu ketat atau metode manajemen waktu yang kurang fleksibel dapat menyebabkan pekerja merasa tertekan dan kelelahan. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk memperhatikan kebutuhan individu dan konteks pekerjaan dalam menerapkan teknik manajemen waktu yang tepat.

Dengan demikian, perbedaan dalam penerapan teknik manajemen waktu antara berbagai industri tercermin dalam karakteristik pekerjaan, tuntutan lingkungan kerja, dan budaya perusahaan. Meskipun ada variasi di pendekatan ini, tujuan utama tetap sama: mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan pekerja dengan mengatur waktu dengan lebih efektif. Dengan memahami kebutuhan individu dalam setiap industri, perusahaan dapat merancang strategi manajemen waktu yang sesuai untuk mendukung kesejahteraan dan produktivitas pekerja.

Pengaruh Faktor Budaya, Lingkungan Kerja, dan Karakteristik Pekerja terhadap Penerapan Teknik Manajemen Waktu dalam Mengurangi Stres di Industri

Penerapan dari teknik manajemen waktu sangat komplek serta dampaknya terhadap kesejahteraan pekerja di berbagai industri. Faktor budaya, lingkungan kerja, dan karakteristik pekerja memiliki potensi untuk memberikan dampak pada penerapan teknik manajemen waktu dalam upaya mengurangi stres di industri. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Budaya

   Budaya yang berbeda memiliki persepsi yang berbeda terhadap waktu. Misalnya, budaya yang terbiasa dengan jadwal yang lebih fleksibel mungkin memiliki pendekatan yang berbeda terhadap manajemen waktu daripada budaya yang menekankan pada ketepatan waktu dan efisiensi. Dalam budaya yang menekankan pada penghormatan terhadap waktu, penerapan teknik manajemen waktu mungkin lebih ditekankan dan dihargai. Nahm et al. (2004) menyatakan nilai-nilai yang dianut oleh suatu budaya juga dapat memengaruhi penerapan teknik manajemen waktu. Misalnya, budaya yang menghargai kerja keras dan komitmen terhadap tugas mungkin mendorong pekerja untuk mengadopsi teknik manajemen waktu untuk meningkatkan produktivitas dan meminimalkan stres.
2. Lingkungan Kerja

   Kebijakan dan praktik perusahaan dapat mempengaruhi penerapan teknik manajemen waktu (Tracey et al., 1995). Perusahaan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup dan fleksibilitas mungkin memiliki kebijakan yang mendukung penggunaan teknik manajemen waktu seperti bekerja dari rumah atau jadwal yang lebih fleksibel. Sebaliknya, perusahaan dengan budaya yang menekankan pada kehadiran fisik dan jam kerja yang panjang mungkin membuat pekerja kurang mampu menerapkan teknik manajemen waktu dengan efektif.

   Selain itu, dukungan atasan sangat penting untuk mendorong penerapan teknik manajemen waktu. Atasan yang memberikan contoh positif dan memberikan dukungan serta sumber daya untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dapat memotivasi pekerja untuk mengadopsinya. Di sisi lain, atasan yang menekan pada pencapaian produktivitas tanpa memperhatikan kesejahteraan pekerja mungkin membuat pekerja merasa tertekan dan kesulitan menerapkan teknik manajemen waktu.

   Budaya kerja yang menghargai efisiensi, kolaborasi, dan komunikasi terbuka dapat memfasilitasi penerapan teknik manajemen waktu. Norma-norma yang mendukung kerja tim dan pengaturan jadwal yang terstruktur dapat membantu pekerja mengelola waktu mereka dengan lebih efektif.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Sebaliknya, budaya yang kompetitif dan individualistik mungkin membuat pekerja merasa sulit untuk bekerja sama dalam mengatur waktu mereka dan mengurangi stres.

3. Karakteristik Pekerja

   Setiap individu memiliki gaya kerja yang unik, yang dapat memengaruhi cara mereka menerapkan teknik manajemen waktu (Behfar et al., 2008). Beberapa orang mungkin lebih tertarik pada pendekatan yang terstruktur dan terjadwal, sementara yang lain mungkin lebih suka fleksibilitas dan spontanitas untuk mengatur waktu mereka. Pemahaman yang baik tentang gaya kerja individu dapat membantu untuk merancang strategi manajemen waktu yang sesuai.

   Tingkat keterampilan manajemen waktu juga memengaruhi kemampuan seseorang untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dengan efektif (Sultana & Shakur, 2022). Pekerja yang memiliki keterampilan yang baik untuk mengatur waktu, mengatur prioritas, dan mengelola gangguan mungkin lebih mampu mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas mereka melalui manajemen waktu yang efektif.

   Menurut Häfner et al. (2014), tingkat stres yang dialami oleh individu juga dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menerapkan teknik manajemen waktu. Pekerja yang mengalami tingkat stres yang tinggi mungkin kesulitan untuk fokus dan mengatur waktu mereka dengan efektif. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesejahteraan mental pekerja dan menyediakan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi stres.

Penerapan teknik manajemen waktu sebagai upaya mengurangi stres di industri dipengaruhi oleh faktor budaya, lingkungan kerja, dan karakteristik pekerja. Budaya yang mendukung fleksibilitas dan keseimbangan kerja-hidup, dukungan atasan yang kuat, dan keterampilan manajemen waktu yang baik dapat memfasilitasi penerapan teknik-teknik tersebut. Di sisi lain, lingkungan kerja yang kompetitif, norma-norma yang tidak mendukung, dan tingkat stres individu yang tinggi dapat menjadi hambatan untuk mengadopsi teknik manajemen waktu yang efektif (Kalra et al., 2020).

Dengan demikian, faktor budaya, lingkungan kerja, dan karakteristik pekerja berperan penting pada penerapan teknik manajemen waktu untuk mengurangi stres di industri. Dengan memahami kompleksitas interaksi antara faktor-faktor ini, perusahaan dapat merancang strategi manajemen waktu yang efektif yang sesuai dengan kebutuhan individu. Ini akan membantu upaya pengurangan stres di tempat kerja, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerja secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Dalam menghadapi tantangan stres di lingkungan industri, manajemen waktu yang efektif menjadi kunci penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerja. Manajemen waktu yang efektif adalah alat yang sangat berharga untuk mengatasi stres di pekerjaan. Dengan memahami teknik-teknik manajemen waktu yang efektif, faktor-faktor yang mempengaruhi implementasinya, persepsi pekerja, perbedaan antar industri, serta dampak faktor budaya, lingkungan kerja, dan karakteristik pekerja, pengambil kebijakan dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk mengurangi tingkat stres di tempat kerja industri. Penerapan strategi manajemen waktu yang baik membutuhkan komitmen, konsistensi, dan kemauan untuk menyesuaikan dan mengevaluasi metode yang digunakan secara berkala. Untuk menghadapi tantangan manajemen waktu, stres, dan produktivitas di lingkungan kerja, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan efisiensi organisasi.

Pertama, penting bagi perusahaan untuk mengadopsi pendekatan proaktif terhadap manajemen waktu. Ini melibatkan penyediaan pelatihan dan sumber daya yang memungkinkan karyawan mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Dengan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengatur prioritas, menghindari pemborosan waktu, dan mengoptimalkan rutinitas kerja, karyawan dapat meningkatkan produktivitas mereka tanpa meningkatkan tingkat stres.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Selanjutnya, penting bagi organisasi untuk memperhatikan kesejahteraan mental karyawan. Ini termasuk menyediakan akses ke layanan kesehatan mental, program kesejahteraan, dan lingkungan kerja yang mendukung. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan dukungan bagi karyawan, perusahaan dapat menciptakan budaya yang mempromosikan keseimbangan kehidupan kerja-pribadi yang sehat.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan fleksibilitas dalam cara kerja. Dengan memungkinkan opsi seperti bekerja dari rumah atau jadwal kerja yang fleksibel, perusahaan dapat membantu karyawan mengatasi tantangan dalam kehidupan pribadi mereka sambil tetap produktif dalam pekerjaan mereka.

Terakhir, penting untuk terus mengawasi dan mengevaluasi keefektifan inisiatif yang diimplementasikan. Melalui pemantauan yang teratur terhadap kesejahteraan karyawan dan dampaknya terhadap produktivitas dan budaya kerja, organisasi dapat menyesuaikan strategi mereka sesuai kebutuhan dan memastikan bahwa karyawan merasa dihargai dan didukung dalam lingkungan kerja mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. Academy of management perspectives, 31(4), 309-330.

Andaleeb, S. S. (2001). Service Quality Perceptions and Patient Satisfaction: A Study of Hospitals in a Developing Country. Social Science & Medicine, 52(9), 1359-1370.

Appel-Meulenbroek, R., M. Clippard, & A. Pfnür. (2018). The Effectiveness of Physical Office Environments for Employee Outcomes: An Interdisciplinary Perspective of Research Efforts. Journal of Corporate Real Estate, 20(1), 56-80.

Behfar, K. J., R. S. Peterson, E. A. Mannix, & W. M. Trochim. (2008). The Critical Role of Conflict Resolution in Teams: A Close Look at the Links Between Conflict Type, Conflict Management Strategies, and Team Outcomes. Journal of Applied Psychology, 93(1), 170.

Burt, C. D., A. Weststrate, C. Brown, & F. Champion. (2010). Development of the Time Management Environment (Time) Scale. Journal of Managerial Psychology, 25(6), 649-668.

Chang, A. & L. T. Nguyen. (2011). The Mediating Effects of Time Structure on the Relationships Between Time Management Behaviour, Job Satisfaction, and Psychological Well-Being. Australian Journal of Psychology, 63(4), 187-197.

Darmawan, D., & M. Djaelani. (2021). Correlation of Work Stress and Performance of Construction Project Manager. ARRUS Journal of Engineering and Technology, 1(2), 55-59.

Darmawan, D. (2024). Distribution of Six Major Factors Enhancing Organizational Effectiveness. Journal of Distribution Science, 22(4), 47-58.

De Dreu, C. K., D. Van Dierendonck, & M. T. Dijkstra. (2004). Conflict at Work and Individual Well-Being. International Journal of Conflict Management, 15(1), 6-26.

Downes, C. & E. Koekemoer. (2011). Work-Life Balance Policies: Challenges and Benefits Associated with Implementing Flexitime. SA Journal of Human Resource Management, 9(1), 1-13.

Fan, W., P. Moen, E. L. Kelly, L. B. Hammer, & L. F. Berkman. (2019). Job Strain, Time Strain, and Well-Being: A Longitudinal, Person-Centered Approach in Two Industries. Journal of Vocational Behavior, 110, 102-116.

Goldsby, E., M. Goldsby, C. B. Neck, & C. P. Neck. (2020). Under Pressure: Time Management, Self-Leadership, and the Nurse Manager. Administrative Sciences, 10(3), 38.

Häfner, A., A. Stock, L. Pinneker, & S. Ströhle. (2014). Stress Prevention Through a Time Management Training Intervention: An Experimental Study. Educational Psychology, 34(3), 403-416.

Issalillah, F. & N. Aisyah. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress, Journal of Social Science Studies, 2(1), 9 – 12.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Jackson, L. T. & E. I. Fransman. (2018). Flexi Work, Financial Well-Being, Work–Life Balance and Their Effects on Subjective Experiences of Productivity and Job Satisfaction of Females in an Institution of Higher Learning. South African Journal of Economic and Management Sciences, 21(1), 1-13.

Jahroni, J. & T. S. Anjanarko. (2023). Driving Performance Excellence: Exploring the Impact of Leadership and Job Stress on Employee Performance, International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology, 3(1), 6–10.

Kalra, A., R. Agnihotri, S. Talwar, A. Rostami, & P. K. Dwivedi. (2020). Effect of Internal Competitive Work Environment on Working Smart and Emotional Exhaustion: The Moderating Role of Time Management. Journal of Business & Industrial Marketing, 36(2), 269-280.

Lea-Cox, J. D., A. G. Ristvey, F. Arguedas Rodriguez, D. S. Ross, J. Anhalt, & G. Kantor. (2007). A Low-Cost Multihop Wireless Sensor Network, Enabling Real-Time Management of Environmental Data for the Greenhouse and Nursery Industry. In International Symposium on High Technology for Greenhouse System Management: Greensys2007 801 (pp. 523-530).

Macan, T. H., C. Shahani, R. L. Dipboye, & A. P. Phillips. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. Journal of Educational Psychology, 82(4), 760.

Melin, M., W. Astvik, & C. Bernhard-Oettel. (2014). New Work Demands in Higher Education. A Study of the Relationship Between Excessive Workload, Coping Strategies and Subsequent Health Among Academic Staff. Quality in Higher Education, 20(3), 290-308.

Mwandotto, P. & S. Muli. (2023). Lead Time Management Strategies and Performance of Pharmaceutical Manufacturing Firms in Kenya. International Journal of Supply Chain Management, 8(1), 113-135.

Melnyk, S. A., R. P. Sroufe, & R. Calantone. (2003). Assessing the Impact of Environmental Management Systems on Corporate and Environmental Performance. Journal of operations management, 21(3), 329-351.

Nahm, A. Y., M. A. Vonderembse, & X. A. Koufteros. (2004). The Impact of Organizational Culture on Time-Based Manufacturing and Performance. Decision Sciences, 35(4), 579-607.

Nurmi, N. (2011). Coping with Coping Strategies: How Distributed Teams and Their Members Deal with the Stress of Distance, Time Zones and Culture. Stress and Health, 27(2), 123-143.

Okuntade, T. F. (2015). Stress Management in the Construction Industry-Coping Strategies for Project Managers. International Journal of Business, Economics and Management Works, 2(11), 68-74.

Rangarajan, D., E. Jones, & W. Chin. (2005). Impact of Sales Force Automation on Technology-Related Stress, Effort, and Technology Usage Among Salespeople. Industrial Marketing Management, 34(4), 345-354.

Salina, J. H. (2023). Humanizing the Culture of Technology Teams: Strategies for Creating Healthier and More Productive Work Environments. Journal of Software Engineering and Applications, 16(12), 641-671.

Sharma, S. & J. Sharma. (2008). A Study of Stress & Cope-Up Strategies of Service Sector Employees. Indian Management Studies Journal, 12, 19-35.

Stoeger, H. & A. Ziegler. (2008). Evaluation of a Classroom Based Training to Improve Self-Regulation in Time Management Tasks During Homework Activities with Fourth Graders. Metacognition and Learning, 3, 207-230.

Sultana, N. & N. Shakur. (2022). Gender Based Comparative Study of Time Management Skills at University Level. International Research Journal of Education and Innovation, 3(1), 190-199.

Talebi, M., F. Ahmadi, & A. Kazemnejad. (2019). Dynamic Self-Regulation as an Effective Time Management Strategy for Clinical Nurses: A Qualitative Study. Collegian, 26(4), 463-469.

ISSN 2684-9720
Volume 6 Number 2, Agustus 2024
https://ojs.uniyos.ac.id/index.php/YSEJ

Taris, T. W. & P. J. Schreurs. (2009). Well-Being and Organizational Performance: An Organizational-Level Test of the Happy-Productive Worker Hypothesis. Work & Stress, 23(2), 120-136.

Tracey, J. B., S. I. Tannenbaum, & M. J. Kavanagh. (1995). Applying Trained Skills on the Job: The Importance of the Work Environment. Journal of Applied Psychology, 80(2), 239.

Wood, S., M. Van Veldhoven, M. Croon, & L. M. de Menezes. (2012). Enriched Job Design, High Involvement Management and Organizational Performance: The Mediating Roles of Job Satisfaction and Well-Being. Human Relations, 65(4), 419-445.

Yener, S., A. Arslan, & S. Kilinç. (2021). The Moderating Roles of Technological Self-Efficacy and Time Management in the Technostress and Employee Performance Relationship Through Burnout. Information Technology & People, 34(7), 1890-1919.

Zorec, I., J. Hočevar, & L. Eržen. (2021). The Interplay Among Work Overload and Time Management in Predicting Job Performance and Work–Life Balance. Dynamic Relationships Management Journal, 10(2), 47-65.