

PSIKOEDUKASI MENGENAI TIPS MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENGATASI MASALAH KEDISIPLINAN PEGAWAI YANG MEMILIKI MANAJEMEN WAKTU YANG BURUK PADA PEKERJA DI KEPOLISIAN DAERAH KALIMANTAN TIMUR.

Arvina Damayanti^{1*}, Muslimin Nulipata²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : 2011102433032@umkt.ac.id

Abstrak

Manajemen waktu merupakan hal yang terpenting pada setiap manusia, karena dengan adanya manajemen waktu, hidup dan pekerjaan menjadi lebih tertata serta pada masa bekerja, manajemen waktu menjadi sorotan tersendiri bagi banyak pegawai. Rendahnya kesadaran mengenai manajemen waktu membuat pekerja menjadistres, kelelahan bahkan malas bekerja. Lokasi magang penulis berada di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur. Tujuan dari kegiatan magang ini adalah untuk belajar mengenai dunia kerja, untuk memenuhi kriteria mata kuliah magang dan memberikan produk magang yang telah di rancang guna memberikan manfaat di instansi tersebut. Pada satuan kerja Biro SDM Kepolisian Daerah Kalimantan Timur terdapat ±50 orang pekerja, metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, diskusi serta kuesioner. Lalu penulis membuat psikoedukasi melalui poster mengenai manajemen waktu yang di letakkan pada dinding Lorong Gedung B. Setelah dilakukannya asesmen penulis berkesimpulan terdapat anggota yang belum memiliki manajemen waktu yang baik serta kurang dalam menentukan tugas yang paling penting untuk diselesaikan dahulu.

Kata Kunci: Manajemen, Kepolisian, Psikoedukasi, Waktu

Abstract

Time management is a crucial aspect in every individual's life, as it brings structure to both personal and professional tasks. In the workplace, effective time management becomes a focal point for many employees. The lack of awareness regarding time management leads to stress, fatigue, and decreased work productivity. The internship took place at the East Kalimantan Regional Police Headquarters, with the aim of gaining insights into the working world, fulfilling internship course requirements, and delivering a meaningful contribution to the organization. The focus of the internship was the Human Resources Bureau, which employs approximately 50 personnel. Data collection methods included observation, discussions, and questionnaires. The culmination of these efforts resulted in the creation of psychoeducational posters on time management, strategically displayed along the corridors of Building B. Upon conducting the assessment, the author concluded that there were team members who lacked effective time management skills and struggled to prioritize tasks efficiently.

Keywords: Management, Police, Psychoeducation, Time

PENDAHULUAN

Projek magang kali ini bertempat di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur Kota Balikpapan Provinsi Kalimantan Timur. Para pekerjanya adalah para anggota Polisi Republik Indonesia serta Pegawai Negeri Sipil POLRI. Penulis memutuskan untuk memberikan produk magang psikoedukasi berupa poster tentang Tips Manajemen Waktu Yang Baik, dengan harapan hal ini dapat dimanfaatkan bagi para karyawan guna memanfaatkan waktunya sebaik mungkin agar tetap produktif serta meningkatkan kesejahteraan kehidupannya. Manusia dan makhluk hidup lainnya hidup secara berdampingan seiring waktu berjalan tanpa henti. Saat manusia berhenti mengerjakan sesuatu maka waktu akan hilang dengan sia-sia dan dibutuhkanlah manajemen waktu yang efektif. Waktu tidak bisa diputar kembali dengan cara apapun, oleh sebab itu sebagai manusia yang dibekali tuhan dengan akal pikiran kiranya bisa menggunakan waktu sebaik mungkin tanpa harus membuang waktu hanya untuk kegiatan yang tidak penting. Waktu adalah peluang, peluang datang silih berganti di hadapan manusia, hanya saja bagaimana individu memaknai peluang tersebut dan merealisasikannya menjadi suatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

Manajemen menurut Nickels dan Mc Hugh yang dikutip Ika Indri Astuti (2017) ialah suatu tujuan untuk mewujudkan sebuah organisasi, melalui kegiatan seperti perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan mengatur anggota serta sumber daya organisasi lainnya. Waktu adalah suatu dimensi yang bisa diukur mulai dari sekon, menit, jam, hari, bulan serta tahun. Menurut Dewi (2011:7) manajemen waktu ialah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya untuk kerja, sumber daya yang mesti dikelola agar sebuah tugas dapat dikerjakan secara efektif dan efisien. Manajemen waktu menurut Widyaastuti (2004:43) ialah kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan diri untuk bisa merencanakan, mengorganisir, menjadwalkan serta membuat prioritas agar terlaksananya suatu tugas dan tanggung jawab agar terkelola secara efisien dan efektif serta dapat tercapainya target dari individu maupun kelompok.

Manajemen waktu merupakan sebuah tindakan dan bagian dari proses perencanaan serta pelaksanaan kontrol kesadaran atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk sebuah aktivitas tertentu. Manajemen waktu tentunya membutuhkan sejumlah keahlian, teknik serta alat yang digunakan untuk mengelola waktu guna menyelesaikan suatu tugas atau proyek dengan deadline yang telah ditentukan. Manajemen waktu merupakan hal yang paling penting dalam bekerja, dengan patokan waktu sebagai salah satu sumber daya penting untuk meraih kesuksesan. Hal ini lah yang paling sering di sepelekan para pekerja pada umumnya, terutama jika ia merupakan orang yang baru bekerja. Waktu merupakan hal yang krusial, karena jika waktu dikelola dengan baik oleh individu maka sebuah instansi akan mencapai tujuannya dengan efektif serta efisien.

Manajemen waktu ini berdampak pada banyak aspek pada pegawai khususnya kedisiplinan, karena jika individu memiliki pengaturan waktu yang baik maka akan meningkatkan kedisiplinannya saat bekerja. Hal ini sesuai pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Nur Iffah Ulfiah pada skripsinya "Pengaruh Penerapan Manajemen Waktu

Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Di MTsN 1 Jeneponto” yang mana dari hasil regresi menunjukkan manajemen waktu berpengaruh pada kedisiplinan individu. Permasalahan yang ditemui saat proses magang berjalan adalah pekerja di Polda Kaltim yang kurang bisa memanajemen waktunya dengan baik dikarenakan banyak tekanan serta pekerjaan yang memiliki waktu pengumpulan beruntun bahkan bersamaan. Sedangkan, para pekerja dituntut untuk sempurna dalam mengerjakan pekerjaan serta tidak bisa menolak pekerjaan yang diberikan oleh atasan. Permasalahan lainnya yang ditemukan adalah sering nya pekerja yang bekerja secara overworking hingga melewati jam kerja yang ditetapkan, sehingga di hari kerja selanjutnya banyak pekerja yang burn out serta tertidur saat bekerja. Hal ini berdampak pada pekerjaan lain yang juga harus di selesaikan secepatnya, hal ini bisa menimbulkan *stress* kerja serta kelelahan pada fisik para pekerja. Sebagai manusia wajar jika para pekerja merasakan kelelahan saat bekerja, sehingga pada kegiatan magang ini di fokuskan pada kesadaran para pekerja mengenai manajemen waktu, agar terciptanya kesejahteraan secara psikologis. Permasalahan diatas memiliki factor-faktor penyebab nya seperti tidak adanya reinforcement yang menyinggung mengenai manajemen waktu, kurangnya kesadaran pegawai mengenai manajemen waktu serta deadline pekerjaan yang berdekatan.

Efek dari permasalahan tersebut ialah pegawai menjadi terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan, kinerja pegawai menurun karena kelelahan dan sulit fokus serta pekerjaan menjadi tidak terstruktur karena tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Secara umum kegiatan magang ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi kepada pekerja di Kepolisian Daerah Kalimantan Timur mengenai cara memanajemen waktu dengan baik melalui media poster sebagai penyampai informasi. Alasan mengapa penulis memilih poster sebagai media penyampaian informasi adalah karena poster mudah di tempatkan dimanapun, secara umum lebih mudah diingat isi nya karena di ikuti dengan desain yang menarik serta poster lebih singkat namun langsung tertuju pada hal yang menjadi fokus utama. Secara khusus produk magang ini memiliki tujuan agar melakukan pekerjaan secara efisien serta efektif. Efisiensi dalam bekerja dapat menggunakan sumber daya yang ada seperti tenaga, alat, uang dan waktu. Sedangkan efektif dalam bekerja dapat dilihat melalui terwujudnya tujuan serta target yang telah ditetapkan pada manajemen waktu sebelumnya. Adapun sasaran utama dari produk magang ini ialah polisi-polisi yang serta PNS Polri Biro SDM yang bekerja di Polda Kaltim. Jumlah anggotanya kurang lebih 64 orang. Input yang diharapkan dari produk magang ini ialah selain mengerti mengenai cara manajemen waktu yang baik, anggota Biro SDM Polda Kaltim diharapkan bisa menularkan pengetahuan yang mereka peroleh kepada anggota atau pekerja lainnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di Polda Kaltim ialah Pendidikan Masyarakat berupa penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, melalui psikoedukasi berupa poster yang memberikan Tips Memanajemen Waktu dengan Baik. Alasan mengapa penulis memilih poster sebagai media penyampaian informasi adalah karena poster mudah di tempatkan dimanapun, secara umum lebih mudah diingat isi nya karena di ikuti dengan desain yang menarik serta poster lebih singkat namun langsung tertuju pada hal yang menjadi fokus utama.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi non-partisipan. Observasi non-partisipan ialah observasi yang peneliti tidak melibatkan dirinya secara langsung kedalam sebuah objek pengamatan, diskusi kelompok sederhana yang melibatkan sekelompok orang dalam interaksi tatap muka dengan pembimbing eksternal serta menyebarkan kuisioner yang nantinya menilai sejauh mana para pekerja mengatur waktunya. Teknik pengumpulan data nya ialah kuantitatif, Menurut Sugiyono (2019:17) penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah, analisis deskriptif kuantitatif yang mana penelitian jenis ini menggambarkan variable secara apa adanya didukung data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Dengan menggunakan teori menurut Sugiyono (2019:143) ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30 sampai dengan 500. Tujuan utama dari penelitian deskriptif ialah memahami fenomena sosial dengan lebih memfokuskan pada gambaran yang lebih rinci mengenai fenomena yang dikaji daripada memerincinya menjadi variable yang saling terkait. Kelebihan dari penelitian kuantitatif ialah dapat meramalkan dan menduga suatu penelitian, hasilnya lebih akurat jika digunakan sesuai aturan, bisa digunakan untuk mengukur interaksi hubungan antara 2 variabel atau lebih variable, penelitian berjalan sistematis, mampu memanfaatkan teori yang ada, spesifik dan rinci, serta populasi penelitian bisa lebih luas. Sedangkan kekurangan dari penelitian kuantitatif adalah berdasar pada asumsi, data harus berdistribusi normal dan hanya dapat dipakai untuk menganalisis data yang populasi atau sampelnya sama, harus memiliki responden yang banyak agar penelitian bisa dianggap valid serta adanya responden yang mengisi secara acak.

Lokasi tempat pengambilan data nya berada di Gedung B lantai 3 Kepolisian Daerah Kaltim, dengan menghabiskan waktu 3 hari untuk mengumpulkan data, serta durasi produk magang adalah 1 hari. Pada hari pelaksanaan pemberian produk magang, penulis menempatkan poster di dinding lorong ruangan lantai 3 Gedung B Polda Kaltim yang merupakan khusus untuk Biro SDM. Penulis melakukan observasi pada tiap pekerja yang membaca poster “Tips Manajemen Waktu Yang Baik”. Reaksi yang ditimbulkan kebanyakan berupa anggukan, subjek juga kerap menunjuk pada salah satu bacaan yang terdapat pada poster. Tujuan dari kegiatan ini ialah para pekerja yang merupakan anggota Polri dan PNS Polri memperoleh manfaat untuk kehidupan kerjanya, membantu pekerja agar mengetahui bagaimana cara mengatur waktu yang baik saat bekerja, dan diharapkan bisa membantu untuk menyebarkan langkah-langkah manajemen waktu ini kepada pekerja lain yang belum mengetahuinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyampaian produk magang ini dilakukan dalam bentuk poster yang ditempel pada Lorong Gedung lantai 3. Penulis, lalu melakukan observasi kepada para pekerja yang membaca materi yang ada didalam poster tersebut. Penulis membuat poster semenarik dan memilih kata-kata yang mudah dipahami agar makna dari poster tersebut bisa dengan cepat di tangkap dan di maknai. Yang menjadi masalah utama pada pekerja di Polda Kaltim ialah kurangnya kesadaran pada pekerja tentang pentingnya manajemen waktu ketika bekerja hal ini menjadi semakin rumit karena para pekerja kurang memiliki kemauan untuk menyelesaikan

permasalahan ini serta pada Biro SDM Polda Kaltim tidak memberikan penyuluhan dan penguatan mengenai manajemen waktu. Menurut penuturan yang disampaikan oleh Bapak Sunardi selaku salah satu pekerja dan juga pembimbing eksternal di Bagian Psikologi ada beberapa pegawai yang kerap mengeluh akibat kurangnya manajemen waktu yang baik “iya vin, ada beberapa pegawai yang sering kepikiran sama kerjaan, sempat waktu itu si Sundari (salah satu pekerja) sering kepikiran dan susah tidur karena pekerjaan yang sangat banyak menumpuk karena Sundari-nya sendiri belum mengetahui manajemen waktu yang bagus itu gimana Vin. Sehingga ada beberapa yang dibantu dan kami coba tenangin dia”

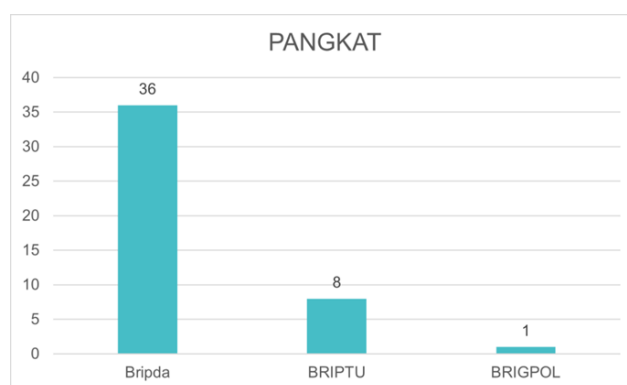
Penulis juga menemukan pekerja yang tak jarang tertidur di meja kerjanya ketika belum memasuki jam istirahat. Menurut penuturan yang disampaikan oleh Pak Sunardi hal itu diakibatkan pekerja yang sering mengambil jam kerja berlebih atau lembur sehingga mengganggu jam tidurnya “iya ada vin yang sering ketiduran begitu di mejanya, biasanya sih karena sering lembur sampai larut jadi pas paginya kecapekan dan timbulah perilaku seperti itu” “yang sering kelelahan begitu tidak hanya pada polisi baru sih Vin, ada juga polisi yang sudah senior sering kelelahan kayak Pak Atmojo itu misalnya”

Menurut Widyaastuti (2004) hal yang bisa diterapkan dalam manajemen waktu ialah 1) Menetapkan priorotas, mengurutkan berdasarkan urutan kepentingan pekerjaan 2) membuat penjadwalan, alokasikan waktu untuk melaksanakan tanggung jawab yang di priorotaskan 3) pengkoordinasian waktu, mengarahkan diri sendiri atau orang lain agar bekerja sesuai yang sudah di rencanakan secara efektif dan efisien 4) pengawasan waktu, memastikan apakah semua berjalan sesuai yang direncanakan.

Hal diatas memiliki banyak faktor pendukung yang membuat terhambatnya dalam majamemen waktu. Menurut Herawati dalam buku modulnya (2008:3) ada beberapa hambatan-hambatan bagi seorang individu dalam memamanajemen waktunya, yaitu (1) Mendahulukanpekerjaan yang dicintainya, baru kemudian mengerjakan pekerjaan yang kurang diminatinya. (2) Mendahulukan pekerjaan yang muda sebelum mengerjakan pekerjaan yang sulit. (3) Mendahulukan pekerjaan yang cepat penyelesaiannya, sebelum menyelesaikan yang membutuhkan waktu lama. (4) Mendahulukan pekerjaan darurat/mendesak, sebelum menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang penting. (5) Melakukan aktivitas yang mendekatkan mereka pada tujuan atau mendatangkan kemaslahatan bagi dirinya. (6) Menunggu batas waktu (mepet) untuk menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. (7) Skala priorotas disusun tidak berdasarkan kepentingannya, tetapi berdasarkan urutan. (8) Terperangkap pada tuntutan yang mendesak dan memaksa.

Tabel 1. Sampel Kegiatan

Satuan Kerja	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
SDM	Laki-Laki	34	76%
	Perempuan	11	24%



Gambar 1. Tingkatan Posisi Subjek

Berdasarkan tabel 1. peserta dari psikoedukasi berjumlah 45 orang, dengan 34 peserta berjenis kelamin laki-laki dan 11 berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan gambar 1. terdapat 3 tingkatan yang ikut serta dalam kegiatan psikoedukasi ini, yaitu 36 orang Bripda, 8 orang Briptu dan 1 orang Brigpol.

Pada analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25, di temukan jika besaran Alpha nya ialah $\alpha = 0,620$ dengan menggunakan aitem sebanyak 17 butir yang berarti kegiatan ini reliabel untuk digunakan, berdasarkan pernyataan Sugiyono (2019) sebuah instrument dikatakan reliabel jika hasil perhitungan mempunyai koefisien keandalan (reliabilitas) sebesar $\alpha = 0,05$ atau lebih. Setelah dianalisis ditemukan jika nilai Mean nya sebesar 58,44 dengan standar deviasi 3,628. Dengan data tersebut didapatkan jika pegawai di Polda Kaltim memiliki kesadaran mengenai manajemen waktu yang masih rendah serta manajemen waktu yang cukup buruk. Manajemen waktu menjadi hal yang penting karena beberapa alasan, yaitu (1) Bisa membantu kita dalam bekerja secara lebih efektif dan efisien dengan adanya skala prioritas. (2) Terhindar dari kemungkinan depresi dan *stress* saat kerja, karena dengan manajemen waktu kita dapat mengontrol setiap tugas, tanggal dan waktunya. (3) Menjadikan diri lebih produktif. Berdasarkan pada alasan-alasan yang telah di sebutkan sebelumnya, maka penulis memutuskan untuk memberikan psikoedukasi melalui poster dengan tema manajemen waktu.

Menurut KBBI poster ialah plakat yang dipasang di tempat umum (berupa pengumuman atau iklan). Poster sendiri terdapat beberapa jenis seperti poster niaga, poster layanan Masyarakat, poster kekuatan, poster karya seni dan poster Pendidikan. Pada hal ini poster yang dibuat oleh penulis merupakan poster Pendidikan yang berisikan informasi yang dapat memberikan pengarahan dan Pendidikan kepada Masyarakat. Keunggulan dari poster ini ialah, mudah untuk ditempatkan pada sudut mana saja, lebih ringkas dan cepat di proses ilmunya oleh para pembaca sedangkan kesulitannya ialah pembaca yang memiliki tipe pembelajaran secara auditori akan kesulitan ketika melihat poster ini serta penyajiannya hanya melalui gambar atau visual saja. Untuk tingkat kesulitan pelaksanaan, penulis hanya merasakan kesulitan dalam pengambilan data, karena pekerja di SDM Polda Kaltim sangat sibuk dan agak sulit meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner yang telah disebar penulis, sehingga data agak terlambat untuk diolah dan di analisis.

Setelah peneliti memberikan produk magang berupa poster, peneliti melakukan diskusi lanjutan bersama pembimbing eksternal untuk menanyakan perubahan dan manfaat setelah diberikannya produk tersebut yang nantinya akan dijadikan evaluasi akhir dari produk magang

ini. Pada hasil diskusi ditemukan jika setelah diberikan reinforcement tersebut pegawai mulai menyadari jika manajemen waktu itu penting, walaupun hanya sedikit perubahan sesuai yang penulis kutip melalui diskusi bersama pembimbing eksternal “iya ada sedikit perubahan yang em, ditunjukkan sama mereka. Kayak em mereka mulai nggak porsir kerjaan walaupun kadang masih ada yang suka lembur.” “selain itu mereka sih kadang mulai memilah pekerjaan gitu vin, mana yang dikumpulkan duluan atau yang sekiranya masih bisa di tinggal buat kerjain yang lain” “ya memang nggak terlalu banyak perubahannya, cuman kan kalau semisal sering disinggung masalah manajemen waktunya pasti akan sadar dan mungkin mulai memperbaiki pola kerjanya” dari pernyataan diatas terdapat perubahan pola kerja pegawai di Polda Kaltim, mulai dari memilah pekerjaan sesuai deadline hingga kesadaran untuk bekerja sesuai dengan jam kerjanya.

Kekurangan dari penelitian berbasis kuantitatif ini ialah responden yang mengisi tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya terjadi, sehingga pada aplikasi SPSS versi 25 mendeteksi jika responden bersifat hotliar, serta sulit mendapatkan data yang diharapkan oleh peneliti. Kelebihan dari penelitian kuantitatif ini ialah, penelitian bersifat fleksibel dan lebih cepat dalam mengumpulkan data

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan magang dan pembahasan yang telah ada, maka bisa ditarik kesimpulan dalam laporan ini yaitu, manajemen waktu merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena dengan adanya kesadaran mengenai manajemen waktu akan membantu kehidupan individu. Seperti pada kegiatan magang ini penulis memutuskan mengambil variable psikologis tentang kedisiplinan karena kedisiplinan dan manajemen waktu merupakan dua hal yang saling berkaitan. Dengan adanya manajemen waktu yang baik maka tingkat kedisiplinan semakin baik. Penulis menggunakan media poster sebagai penyampai informasi, mengingat poster merupakan hal yang ringkas dan lebih mudah di ingat. Dari produk magang ini ditemukan jika adanya perubahan yang mulai ditampakkan walaupun tidak terlalu banyak, mulai dari kesadaran pegawai tentang manajemen waktu hingga menggunakan tips yang telah diberikan untuk mempermudah pekerja dalam memajemen waktu mereka. Saran penulis kepada kegiatan selanjutnya adalah lebih merincikan mengenai manajemen waktu serta bisa mencari populasi sampelnya yang lebih banyak agar hasil lebih bisa dijadikan acuan dan data yang disajikan lebih kuat dan valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M. E., & Syahid, S. (2021). Peran Manajemen Waktu dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4346>
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, P., & Benarda, B. (2021). Time Management untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>
- Dewi, I. C. (2011). *Manajemen Kesekretariatan* (1st ed., pp. 6–7). Surabaya Prestasi Pustaka Publisher. (Original work published 2011)

- Mamahit, C. E. J. (2019). Analysis To the Influence of Time Management and Teaching Motivation on Lecturer'S Performance. *Jurnal MANAJERIAL*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v18i1.11002>
- Muliati, L., & Budi, A. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu, Keselamatan Kerja, Dan. *Dynamic Management Journal* , 5(1), 38–52.
- Sintesa, N. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- Prasetya, M. H. A., & Alkadri Kusalendra Siharis. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403–413. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Ulfiah, N. I. (2019). Pengaruh Penerapan Manajemen Waktu terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di MTSN 1 Jeneponto. [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar].
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6(1), 20–28.
- Widyastuti, P., & Yulianti, D. (2004). *Manajemen Stres* (p. 43). EGC. (Original work published 2004)
- Wilson, R. (2019). Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.