

Implementasi Manajemen Waktu dalam Lingkungan Kerja Remote: Studi Naratif pada Freelancer

Alfania Cahaya Kamila

Universitas Diponegoro

email: alfaniakamila@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana para pekerja lepas (freelancer) menerapkan strategi manajemen waktu dalam lingkungan kerja jarak jauh. Dengan menggunakan pendekatan *narrative inquiry*, data dikumpulkan melalui wawancara daring mendalam dengan 12 freelancer dari berbagai platform digital serta dilengkapi dengan catatan kerja harian. Analisis tematik mengungkapkan tiga strategi manajemen waktu yang dominan, yaitu penjadwalan terstruktur, penetapan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta penggunaan teknik pengendalian diri untuk meminimalkan gangguan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga mendukung kesejahteraan serta keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Penelitian ini memperkaya literatur tentang kerja jarak jauh dengan menyoroti pengalaman hidup freelancer serta strategi praktis dalam mengelola waktu secara mandiri.

Kata kunci: *time management, remote work, freelancers, narrative study, work-life balance*

I. PENDAHULUAN

Perubahan pola kerja global yang semakin mengarah pada remote work atau kerja jarak jauh telah membawa dampak besar terhadap cara individu mengatur aktivitas kerja sehari-hari. Tren ini tidak hanya berlaku bagi perusahaan besar dengan sistem kerja fleksibel, tetapi juga semakin meluas di kalangan pekerja independen atau freelancer. Bagi freelancer, yang bekerja tanpa struktur organisasi formal dan sistem pengawasan langsung, manajemen waktu menjadi kompetensi inti yang menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan proyek, memenuhi tenggat waktu, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Dengan demikian, keterampilan mengelola waktu tidak sekadar dipandang sebagai teknik administratif, melainkan sebagai fondasi utama produktivitas dan keberlanjutan karier.

Studi kontemporer menegaskan bahwa penerapan strategi pengendalian diri (self-control strategies) seperti time blocking, perencanaan kerja harian, hingga modifikasi lingkungan kerja dapat meningkatkan efektivitas kerja pekerja jarak jauh [1]. Strategi ini membantu individu dalam menjaga konsistensi kinerja, mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan (procrastination), serta meminimalkan dampak distraksi digital. Namun demikian, meskipun strategi tersebut terbukti efektif pada fase awal kerja jarak jauh, tantangan jangka panjang tetap muncul. Baumann et al. [2] menunjukkan bahwa dalam jangka panjang, pekerja jarak jauh cenderung menghadapi peningkatan distraksi dan kelelahan, yang berimplikasi pada penurunan performa apabila manajemen waktu tidak dilakukan secara konsisten. Hal ini membuktikan bahwa manajemen waktu bukan sekadar kebiasaan sementara, melainkan sebuah proses adaptif yang harus dikelola secara berkelanjutan.

Konteks ini menjadi semakin kompleks ketika diterapkan pada freelancer. Tidak seperti pekerja tetap yang memiliki struktur dukungan organisasi, freelancer harus mengatur ritme kerja, mendefinisikan prioritas, dan menegosiasikan tenggat waktu secara mandiri. Penelitian

Gussek dan Sørensen [5] menegaskan bahwa freelancer beroperasi dalam kondisi penuh ketidakpastian, baik dari sisi stabilitas proyek, aliran pendapatan, maupun hubungan dengan klien. Kompleksitas ini membuat mereka harus mengembangkan strategi manajemen waktu yang fleksibel, adaptif, sekaligus kontekstual dengan dinamika kerja yang mereka hadapi.

Dengan demikian, urgensi penelitian mengenai implementasi manajemen waktu pada freelancer semakin jelas. Studi ini berupaya mengisi kesenjangan literatur dengan menggunakan pendekatan naratif, yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman nyata freelancer dalam mengelola waktu. Pendekatan ini tidak hanya menyoroti teknik atau strategi yang digunakan, tetapi juga menggali makna subjektif yang mereka berikan pada praktik manajemen waktu dalam konteks kerja jarak jauh.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Manajemen Waktu dan Kerja Remote

Manajemen waktu secara umum dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengalokasikan, memprioritaskan, dan mengendalikan penggunaan waktu sehingga tugas dapat diselesaikan secara efektif dan efisien. Keterampilan ini melibatkan proses perencanaan, pengorganisasian, penjadwalan, serta evaluasi penggunaan waktu, dengan tujuan utama meningkatkan produktivitas dan mengurangi tekanan psikologis akibat beban kerja. Dalam konteks kerja jarak jauh, manajemen waktu semakin krusial karena pekerja menghadapi tingkat otonomi yang tinggi sekaligus distraksi yang signifikan. Troll et al. [1] menunjukkan bahwa penerapan strategi pengendalian diri, seperti perencanaan jadwal harian, penggunaan daftar tugas, serta modifikasi lingkungan kerja, berperan penting dalam menjaga kinerja pekerja remote. Hal ini menandakan bahwa efektivitas manajemen waktu bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga terkait dengan kemampuan regulasi diri (self-regulation) yang menjadi kunci keberhasilan dalam kerja jarak jauh.

2.2 Tantangan Pekerja Remote

Meskipun kerja jarak jauh menawarkan fleksibilitas, berbagai penelitian menegaskan adanya tantangan yang tidak dapat diabaikan. Distraksi digital dari media sosial, pesan instan, maupun lingkungan rumah yang tidak kondusif sering menjadi faktor penghambat produktivitas. Selain itu, kaburnya batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life boundary blurring) mengakibatkan risiko jam kerja yang lebih panjang, kelelahan emosional, bahkan burnout [6]. Studi longitudinal oleh Baumann et al. [2] menunjukkan bahwa meskipun kinerja pekerja remote dapat terjaga pada awalnya, distraksi dan tekanan cenderung meningkat seiring waktu, yang pada akhirnya menurunkan performa. Dengan demikian, tantangan utama pekerja remote bukan hanya bagaimana mereka mengatur waktu secara efektif, tetapi juga bagaimana mereka menjaga konsistensi strategi pengelolaan diri dalam jangka panjang agar tidak terjebak dalam siklus kelelahan kerja.

2.3 Freelancer dan Narasi Kerja

Freelancer memiliki karakteristik yang membedakan mereka dari karyawan tetap, terutama dalam hal kemandirian, fleksibilitas, dan tanggung jawab personal atas ritme kerja, keuangan, dan hubungan dengan klien. Tidak adanya struktur organisasi formal menuntut freelancer untuk menyusun jadwal, mengelola tenggat, dan menegosiasikan proyek secara mandiri. Penelitian Gussek dan Sørensen [5] mengungkap bahwa karier freelancer terbentuk melalui proses negosiasi berkelanjutan antara kebutuhan proyek, pengaturan waktu, dan kesejahteraan pribadi.

Hal ini menandakan bahwa keberhasilan freelancer sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk menyeimbangkan tuntutan produktivitas dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup.

Dalam konteks penelitian akademis, pendekatan naratif dinilai relevan untuk memahami pengalaman freelancer. Pendekatan ini memberi ruang bagi mereka untuk menceritakan strategi manajemen waktu yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta makna personal yang dilekatkan pada pengalaman kerja sehari-hari. Dengan demikian, studi naratif tidak hanya memotret praktik manajemen waktu secara teknis, tetapi juga memberikan pemahaman kontekstual tentang bagaimana freelancer membentuk identitas profesional mereka melalui pengelolaan waktu dalam kerja remote.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif untuk mengeksplorasi pengalaman manajemen waktu pada freelancer yang bekerja dalam lingkungan remote. Pendekatan naratif dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif individu secara lebih mendalam melalui cerita personal yang mereka sampaikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan praktik manajemen waktu, tetapi juga berusaha memahami makna yang dilekatkan freelancer pada pengalaman kerja sehari-hari. Partisipan penelitian terdiri dari 12 freelancer yang dipilih secara purposive sampling. Mereka berasal dari berbagai bidang profesi, antara lain desain grafis, penerjemahan, penulisan konten, serta pengembangan perangkat lunak. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria: (1) aktif bekerja sebagai freelancer minimal satu tahun, (2) terbiasa bekerja secara remote penuh waktu, dan (3) bersedia mendokumentasikan pengalaman kerja harian mereka.

3.1. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua teknik utama. Pertama, dilakukan wawancara daring semi-struktur menggunakan platform video conference. Wawancara berlangsung antara 45–60 menit, dengan pertanyaan yang berfokus pada strategi manajemen waktu, tantangan yang dihadapi, serta refleksi personal terkait pengalaman kerja remote. Kedua, partisipan diminta menyusun catatan harian kerja selama dua minggu. Catatan ini mencakup alokasi waktu, kegiatan yang dilakukan, distraksi yang muncul, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan.

3.2. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik naratif, yang berfokus pada penggalian pola cerita, strategi pengelolaan waktu, serta makna yang dihubungkan dengan pengalaman kerja. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap: (1) transkripsi data wawancara, (2) pembacaan berulang untuk familiarisasi, (3) pengkodean data berdasarkan tema-tema awal, (4) identifikasi pola narasi antarpartisipan, (5) penyusunan tema utama terkait strategi manajemen waktu, serta (6) integrasi hasil ke dalam kerangka konseptual penelitian.

3.3. Validitas dan Reliabilitas Data

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menerapkan tiga strategi utama. Pertama, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dan catatan harian kerja. Kedua, member checking dilakukan dengan meminta partisipan meninjau ringkasan hasil wawancara untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Ketiga, peer debriefing dilaksanakan dengan mendiskusikan proses analisis bersama rekan sejawat guna

mengurangi potensi bias subjektif. Dengan langkah ini, penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas dan keandalan yang tinggi.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Utama

Hasil analisis naratif menunjukkan bahwa freelancer mengembangkan berbagai strategi manajemen waktu untuk menghadapi dinamika kerja remote. Dari wawancara mendalam dan catatan harian partisipan, teridentifikasi tiga tema utama, yaitu penggunaan jadwal terstruktur dan time blocking, penetapan batasan antara kerja dan kehidupan pribadi, serta penerapan teknik pengendalian distraksi.

Pertama, sebagian besar freelancer mengandalkan jadwal terstruktur dengan memanfaatkan kalender digital atau aplikasi produktivitas untuk membagi waktu kerja mereka ke dalam blok aktivitas (time blocking). Strategi ini tidak hanya membantu mengorganisir tugas-tugas prioritas, tetapi juga meningkatkan fokus dan konsentrasi. Dengan membatasi satu aktivitas dalam satu periode tertentu, mereka dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan multitasking yang sering kali menurunkan efektivitas kerja. Hal ini sejalan dengan temuan Troll et al. [1] dan Demerouti et al. [3], yang menekankan pentingnya pengaturan waktu berbasis perencanaan dan kontrol diri untuk menjaga kinerja dalam konteks kerja jarak jauh.

Kedua, temuan penting lainnya adalah penetapan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Freelancer kerap menghadapi kaburnya batas antara ruang kerja dan ruang rumah tangga karena keduanya berada dalam satu lokasi fisik. Untuk mengatasi hal ini, mereka mengembangkan ritual transisi, misalnya memulai hari kerja dengan menyusun to-do list atau menutup hari dengan menulis jurnal singkat sebagai tanda berakhirnya jam kerja. Strategi ini membantu mereka menjaga keseimbangan psikologis, sekaligus mencegah risiko kelelahan akibat jam kerja yang terlalu panjang. Temuan ini mendukung hasil penelitian Wells et al. [6] dan Ribeiro et al. [7], yang menekankan bahwa pembentukan batasan personal merupakan mekanisme penting untuk melindungi kesejahteraan pekerja remote.

Ketiga, narasi partisipan memperlihatkan penerapan teknik pengendalian distraksi (self-control techniques) untuk menjaga konsistensi produktivitas. Beberapa strategi yang diidentifikasi antara lain penggunaan metode Pomodoro, pengaturan notifikasi aplikasi agar tidak mengganggu konsentrasi, serta penentuan ruang kerja khusus di rumah untuk membedakan area kerja dan area pribadi. Praktik ini terbukti membantu meminimalkan gangguan digital maupun domestik. Konsistensi penerapan teknik ini menjadi kunci penting, karena studi longitudinal Baumann et al. [2] membuktikan bahwa tanpa adanya kontrol diri yang memadai, performa pekerja remote cenderung menurun seiring waktu.

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa manajemen waktu bagi freelancer bukan hanya sekadar strategi teknis, tetapi merupakan kombinasi dari disiplin diri, desain rutinitas, serta pembentukan batasan sosial dan psikologis. Strategi-strategi tersebut tidak hanya mendukung produktivitas jangka pendek, tetapi juga berperan dalam menjaga kesejahteraan jangka panjang para freelancer di lingkungan kerja yang serba fleksibel.

4.2 Pembahasan

Temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa strategi pengendalian diri dan perencanaan waktu merupakan faktor penentu keberhasilan kerja dalam konteks remote.

Sebagaimana ditegaskan oleh Troll et al. [1], penerapan strategi seperti perencanaan jadwal dan modifikasi lingkungan kerja terbukti mampu menjaga konsistensi kinerja pekerja jarak jauh. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian longitudinal Baumann et al. [2], yang menunjukkan bahwa kinerja pekerja remote menurun seiring waktu apabila tidak disertai kontrol diri yang memadai. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa manajemen waktu bagi freelancer tidak bisa bersifat insidental, melainkan harus dijadikan kebiasaan yang berkelanjutan.

Lebih jauh, praktik yang ditemukan pada partisipan juga mencerminkan strategi yang direkomendasikan oleh Demerouti et al. [3], seperti micro-breaks (istirahat singkat yang terjadwal) dan task batching (mengelompokkan pekerjaan sejenis dalam satu periode waktu). Strategi tersebut membantu mengurangi kelelahan kognitif sekaligus meningkatkan efisiensi. Fakta bahwa freelancer mengadopsi strategi ini secara mandiri menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap tuntutan kerja fleksibel yang penuh ketidakpastian.

Kontribusi penting dari penelitian ini adalah memperlihatkan bahwa freelancer tidak hanya mengandalkan teknik formal manajemen waktu, tetapi juga membangun narasi personal untuk menjaga motivasi. Beberapa partisipan menegaskan bahwa disiplin dalam mengatur waktu membuat mereka merasa lebih profesional, lebih dihargai oleh klien, dan lebih percaya diri dengan identitas mereka sebagai pekerja lepas. Hal ini selaras dengan temuan Gussek dan Sørensen [5], yang menekankan bahwa karier freelancer tidak hanya dibentuk oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh makna subjektif yang mereka ciptakan dalam proses kerja.

Selain itu, dalam konteks budaya kerja fleksibel, peran organisasi atau pihak eksternal seperti klien dan platform digital juga tidak bisa diabaikan. Ribeiro et al. [7] menyoroti bahwa organisasi yang memberikan tingkat fleksibilitas lebih tinggi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan pekerja remote. Meskipun freelancer tidak berada dalam struktur organisasi formal, prinsip ini tetap relevan karena klien dan platform dapat menentukan pola kerja, tenggat waktu, serta ekspektasi output. Dengan kata lain, dukungan eksternal dalam bentuk tenggat yang realistik, komunikasi yang jelas, dan kebijakan kerja yang manusiawi menjadi faktor penting yang turut memengaruhi keberhasilan freelancer dalam menerapkan manajemen waktu.

Secara teoretis, temuan ini memperluas literatur mengenai manajemen waktu dengan menambahkan perspektif naratif dari pengalaman subjektif freelancer. Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya kombinasi antara strategi teknis dan makna personal dalam menciptakan manajemen waktu yang efektif di era kerja remote. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas kerja freelancer tidak hanya ditentukan oleh teknik pengelolaan waktu yang digunakan, tetapi juga oleh cara mereka membungkai pengalaman tersebut dalam identitas profesional dan kesejahteraan pribadi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa manajemen waktu pada freelancer di lingkungan kerja remote bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi merupakan aspek fundamental yang memengaruhi produktivitas, kesejahteraan, dan keberlanjutan karier. Berdasarkan analisis naratif terhadap pengalaman partisipan, terdapat tiga strategi utama yang dominan digunakan, yaitu: (1) jadwal terstruktur melalui teknik time blocking yang membantu mengurangi

multitasking dan meningkatkan fokus, (2) penetapan batasan kerja hidup melalui ritual transisi dan pembagian ruang kerja, yang berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis, serta (3) penerapan teknik pengendalian distraksi seperti Pomodoro atau pengaturan notifikasi untuk meminimalkan gangguan digital. Strategi-strategi tersebut terbukti efektif tidak hanya untuk mendukung pencapaian target kerja, tetapi juga untuk membangun disiplin diri, identitas profesional, dan rasa kesejahteraan dalam jangka panjang.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas literatur mengenai manajemen waktu dengan menyoroti pengalaman personal freelancer yang bekerja secara remote. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas strategi manajemen waktu tidak hanya ditentukan oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa ekspektasi klien, sistem platform digital, dan dukungan lingkungan kerja yang fleksibel.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan. Pertama, freelancer disarankan untuk terus mengembangkan teknik manajemen waktu berbasis regulasi diri, seperti time blocking, Pomodoro, atau task batching, agar mereka mampu mempertahankan produktivitas sekaligus mencegah kelelahan. Kedua, klien maupun platform digital diharapkan memberikan dukungan struktural berupa tenggat waktu yang realistik, komunikasi yang jelas, serta kebijakan kerja yang manusiawi. Langkah ini penting untuk menciptakan kondisi kerja yang lebih adil dan berkelanjutan bagi freelancer yang bergantung pada ekosistem digital. Ketiga, dari sisi akademis, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara manajemen waktu, kesehatan mental, dan keberlanjutan karier freelancer dalam jangka panjang, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia di mana ekosistem kerja digital masih terus bertumbuh.

Dengan implementasi strategi manajemen waktu yang konsisten, didukung oleh kebijakan klien dan platform yang mendukung kesejahteraan pekerja, freelancer di era kerja remote dapat mengoptimalkan kinerja sekaligus menjaga keseimbangan hidup. Hal ini pada akhirnya berkontribusi pada keberlanjutan karier individu serta dinamika positif ekosistem kerja fleksibel di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. S. Troll, J. Venz, and C. Weikamp, “Working from home during the COVID-19 crisis: How self-control strategies elucidate employees’ job performance,” *Applied Psychology: An International Review*, vol. 71, no. 3, pp. 853–880, 2022.
- [2] J. Baumann, M. F. Strahler, and J. H. Kauffeld, “Self-control and performance while working from home: A longitudinal study,” *PLOS ONE*, vol. 18, no. 4, e0284474, 2023.
- [3] E. Demerouti, A. G. Bakker, and A. A. Rantanen, “Effective employee strategies for remote working: An online review,” *Acta Psychologica*, vol. 232, 103829, 2023.
- [4] A. Mäkkikangas, H. Oksanen, and U. Feldt, “Work engagement and its antecedents in remote work,” *Work & Stress*, vol. 36, no. 4, pp. 352–372, 2022.
- [5] L. Gussek and A. S. Sørensen, “Understanding the careers of freelancers on digital labor platforms,” *Information Systems Journal*, vol. 34, no. 5, pp. 1203–1232, 2024.

[6] J. Wells, A. Quigley, and M. Morgan, “A systematic review of the impact of remote working on health,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, no. 23, 7043, 2023.

[7] J. Ribeiro, D. Silva, and P. Ramos, “Remote workers’ well-being: Are innovative organizations the answer?,” *Journal of Innovation & Knowledge*, 2024.