

## Time Manajemen sebagai prediktor kebahagiaan di kelompok umur dewasa muda = Time management as a predictor of happiness across age groups young adults

Dania Aris Dyanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491688&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kelompok usia dewasa muda memiliki tuntutan yang beragam dan harus disibukkan sehingga diperlukan keterampilan manajemen waktu untuk membantu mengatur waktu secara teratur efektif dan mengurangi stres. Kondisi individu yang menunjukkan tidak adanya stres adalah Salah satu komponen konsep kebahagiaan, penelitian ini ingin mengetahui apa itu waktu Manajemen adalah prediktor kebahagiaan pada dewasa muda. Pengukuran manajemen waktu dilakukan dengan menggunakan ATMS dan pengukuran kebahagiaan menggunakan OHQ. Pengambilan data dilakukan secara online pada 320 peserta. Analisis regresi yang dilakukan menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah prediktor signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada dewasa muda. Hasil penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian sebelumnya terkait dengan hubungan antara manajemen waktu dan kebahagiaan. Memberikan kesadaran itu dengan manajemen waktu, individu lebih mampu menggunakan waktu mereka secara efektif, mengalokasikan waktu untuk menjaga keseimbangan antara bekerja dan melaksanakan aktivitas orang lain sebagai bentuk kesenangan dalam hidup.

..... Young adult age groups have diverse demands and must be busy so time management skills are needed to help manage time on a regular basis effective and reduce stress. Individual conditions that indicate the absence of stress are One of the components of the concept of happiness, this study wants to know what time is Management is a predictor of happiness in young adults. Time management measurement conducted using ATMS and measurement of happiness using OHQ. Taking data was conducted online on 320 participants. The regression analysis performed shows that time management is a significant predictor of increased happiness in young adults. The results of this study are a development of previous research related to the relationship between time management and happiness. Give that awareness with time management, individuals are better able to use their time effectively, allocating time to maintain a balance between work and carrying out activities other people as a form of pleasure in life.