

## Hubungan antara manajemen waktu dan kepuasan hidup = The Relationship between time management and life satisfaction

Estu Murniati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491811&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Mereka yang telah bekerja memiliki tuntutan yang tinggi untuk menyelesaikan berbagai tugas dan mencapai target pekerjaannya, oleh karena itu diperlukan keterampilan manajemen waktu. Mereka yang melakukan manajemen waktu mampu mengatur waktu mereka secara efektif, menghindari penundaan, memimpin untuk menyelesaikan berbagai tugas dan mencapai berbagai prestasi yang mengarah pada evaluasi kepuasan hidup. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan kepuasan hidup. Manajemen waktu diukur menggunakan alat ukur Assessment of Time Management Skills (ATMS), kepuasan hidup diukur menggunakan alat ukur Satisfaction with Life Scale (SWLS). Data dikumpulkan secara online pada tiga ratus dua puluh satu peserta kerja. Hasil analisis statistik Korelasi Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara manajemen waktu dan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterampilan manajemen waktu maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimiliki. Hasil penelitian ini mendasari perkembangan penelitian selanjutnya terkait hubungan antara manajemen waktu dan kepuasan hidup.

..... Those who have worked have high demands to complete various tasks and achieve their job targets, therefore time management skills are needed. Those who do time management are able to manage their time effectively, avoid procrastination, lead to completing various tasks and achieve various achievements which lead to life satisfaction evaluation. This research was conducted to determine the relationship between time management and life satisfaction. Time management is measured using the Assessment of Time Management Skills (ATMS) measurement tool, life satisfaction is measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) measurement tool. Data were collected online on three hundred and twenty one work participants. The results of the Spearman Correlation statistical analysis showed a significant and positive relationship between time management and life satisfaction. This shows that the higher the time management skills, the higher the life satisfaction they have. The results of this study underlie the development of further research related to the relationship between time management and life satisfaction.