

No: 010P/PEM/SERINAVI/UNTAR/2023

SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

AGOES DARIYO

SEBAGAI

PEMAKALAH

DENGAN JUDUL

**PEMANFAATAN WAKTU LUANG UNTUK MEWUJUDKAN
KEBAHAGIAAN HIDUP REMAJA**

Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara VI 2023

“Membangun Resiliensi Ekonomi Nasional dalam Rangka Menghadapi Resesi Global”

KAMIS, 25 MEI 2023



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Ketua LPPM Universitas Tarumanagara



Ade Adhari S.H., M.H.
Ketua Panitia Serina VI Untar 2023

WAKTU LUANG UNTUK MEWUJUDKAN KEBAHAGIAAN HIDUP

AGOES DARIYO
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAR

Kebahagiaan Hidup-Waktu luang

Riff menyatakan kebahagiaan hidup sebagai tujuan yang hendak diwujudkan oleh setiap individu, yang meliputi: pengembangan diri, penguasaan lingkungan, penyesuaian sosial, persahabatan, tujuan hidup.

Waktu yang dimiliki oleh setiap individu, setelah ia melakukan kegiatan utama, namun dimanfaatkannya untuk tujuan tertentu sesuai dengan kebutuhannya.

Lanjutan

- Pemanfaatan waktu luang sebagai kesempatan penting yang diisi dengan kegiatan-kegiatan tertentu sesuai dengan kepentingan setiap individu.
- Pengisian waktu luang merupakan bagian penting yang dapat memberikan kebahagiaan hidup bagi individu.
- Kebahagiaan hidup bersifat individual dan subjektif, sehingga dikenal psychological well-being.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



Metode

Kuantitatif

Pengumpulan data: kuesioner psychological well-being (Riff) dan pemanfaatan waktu luang.

Partisipan: remaja (64 orang)

Analisis. : Korelasional / Regresi sederhana



UNTAR
Universitas Tarumanagara



Hasil

- Terdapat hubungan signifikan antara pemanfaatan waktu luang dengan kebahagiaan hidup remaja [$r = .521$, $p = .000$, $p < .001$).
- Regresi $R^2 = 27,14$

Diskusi

- Riff - kebahagiaan hidup berifat subjektif dan individual, shg setiap orang merasakan kebahagiaan sesuai dengan pengalaman hidupnya masing-masing. Kebahagiaan sebagai pengalaman hidup individual, yang dipengaruhi oleh upaya setiap individu.
- Setiap orang memiliki kegiatan utama yaitu bekerja, namun ia juga memiliki waktu luang yang dapat dimanfaatkan untuk mewujudkan kebahagiaan dalam hidupnya. Karena itu, pemanfaatan waktu luang menyumbangkan kebahagiaan hidup dalam diri individu.



Simpulan

- Pemanfaatan waktu luang berperan penting untuk mewujudkan kebahagiaan hidup remaja. Semakin sungguh-sungguh seseorang memanfaatkan waktu luang, maka ia akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.
- Rekomendasi: diharapkan setiap orang memandang penting dan memanfaatkan waktu luang untuk diisi dengan kegiatan positif demi kebahagiaan hidupnya.

Ucapan Terimakasih

- Ucapan terimakasih kepada LPPM UNTAR yang membiayai kegiatan penelitian ini shg berjalan lancar.



UNTAR
Universitas Tarumanagara

