

# Penggunaan waktu luang dan makna psikologisnya bagi orang dewasa muda lajang yang bekerja penuh waktu

Rosemary Chrisanny D., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20286755&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Waktu luang kerap kali diasesiasikan dengan saat bersantai, bermalas-malasan, atau bersenang-senang belaka. Bahkan waktu luang sering dipandang sebagai hal yang kurang penting, misalnya bila dibandingkan dengan pekerjaan atau keluarga. Namun sebenarnya, waktu luang, yang didefinisikan sebagai waktu yang tersedia setelah melakukan berbagai kewajiban sehari-hari, kaya akan manfaat bagi kehidupan seseorang. Terlebih dalam situasi Jakarta, yang hingar bingar dengan berbagai kesibukan, persaingan, dan tekanan, dimana waktu luang bisa membantu seseorang menjaga keseimbangan mental dan mengaktualisasikan dirinya.

Peran waktu luang dalam kehidupan manusia tidaklah remeh. Apa yang dialami seseorang dalam waktu luangnya bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental, kepuasan hidup, dan perkembangan psikologisnya. Bahkan suatu penelitian mengemukakan bahwa bila dibandingkan dengan pekerjaan dan pernikahan, korelasi kepuasan terhadap aktivitas selain kerja dengan kesejahteraan psikologis seseorang tergolong tinggi.

Persoalan yang dihadapi sehubungan dengan waktu luang bukan sekadar ada atau tidak adanya waktu luang, namun lebih kepada bagaimana cara seseorang mengisi waktu luangnya ataupun bagaimana pengalaman yang diperolehnya melalui aktivitas waktu luangnya tersebut. Cara seseorang memanfaatkan waktu luang memang berpotensi untuk memberikan pengaruh yang positif maupun negatif bagi kualitas hidupnya. Semakin signifikannya topik mengenai waktu luang, semakin banyaknya kuantitas waktu luang akibat kemajuan teknologi, serta semakin bervariasinya alternatif pengisi waktu luang menyebabkan peneliti menganggap bahwa hal ini penting untuk diteliti. Selain itu, penelitian yang berkaitan dengan penggunaan waktu luang ditinjau dari sudut pandang psikologi belum banyak dilakukan, terlebih dengan menggunakan subyek penelitian di Indonesia. Dengan demikian, peneliti mengangkat topik penelitian penggunaan waktu luang, dengan memusatkan perhatian pada orang dewasa muda. Fokus studi ini ditetapkan mengingat orang dewasa muda, yang sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bekerja, tentunya memiliki waktu luang yang terbatas. Di samping itu, komposisi penduduk usia dewasa muda di Jakarta tergolong besar ketimbang kelompok usia lainnya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai penggunaan waktu luang dan makna psikologisnya bagi orang dewasa muda lajang yang bekerja penuh waktu. Penggunaan waktu luang yang diteliti meliputi waktu luang, aktivitas waktu luang, dampak aktivitas waktu luang, penilaian terhadap kualitas penggunaan waktu luang berdasarkan 5 kriteria Leisure dan arah leisure (positif/negatif), serta harapan terhadap waktu luang maupun aktivitas waktu luang. Subyek penelitian berjumlah 92 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik incidental sampling. Alat pengumpul data yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka.

Dari hasil penelitian, diperoleh data bahwa kuantitas waktu luang subyek berkisar antara 1 sampai 4 jam per

hari kerja. Sebagian besar subyek tetap menginginkan tambahan kuantitas waktu luang, walaupun mereka menilai bahwa kuantitas yang dimiliki saat ini sudah memadai. Hampir semua subyek menganggap waktu luang itu penting, sebagian besar adalah sebagai pengimbang rutinitas sehari-hari dan sarana untuk beristirahat. Masalah terbanyak dengan waktu luang terkait dengan pekerjaan responden, yaitu tersitanya waktu luang oleh kewajiban, dan gagal melakukan rencana kegiatan lainnya karena lelah. Hampir seluruhnya mengakui membutuhkan waktu luang, tahu apa yang akan dilakukan dalam waktu luang, serta cenderung menikmati waktu luang. Namun sebagian besar merasa bahwa penggunaan waktu luangnya kurang optimal dan perlu diperbaiki.

Aktivitas pengisi waktu luang terpopuler adalah menonton TV. Alasan untuk aktivitas tersering adalah untuk pengembangan diri, kesegaran, dan relaksasi, sedangkan alasan untuk aktivitas kedua tersering adalah untuk istirahat, karena berminat, dan karena faktor kemudahan. Subyek membutuhkan tenaga fisik yang agak besar maupun kecil, daya pikir yang tergolong sedang, serta keterlibatan emosi yang agak besar dan kecil untuk melakukan aktivitas waktu luangnya. Aktivitas yang dipilih cenderung di dalam ruangan, di dalam atau sekitar rumah, dilakukan seorang diri, serta bersifat fleksibel.

Dampak aktivitas waktu luang yang menonjol adalah untuk mendapatkan kesegaran baru. Secara umum, subyek juga merasakan leisure pada aktivitas waktu luangnya. Berdasarkan 5 kriteria leisure, umumnya subyek menilai bahwa aktivitas waktu luangnya dipilih secara bebas, memiliki motivasi intrinsik, mendatangkan rasa damai, membantu subyek memenuhi diri (self-fulfillment), serta signifikan dan berharga. Subyek juga menganggap bahwa aktivitas waktu luangnya terarah pada hal-hal yang positif. Harapan terbanyak terhadap waktu luang adalah ditambahkan kuantitas waktu luang, dan harapan terbanyak terhadap aktivitas waktu luang adalah melakukan aktivitas yang bersifat santai, produktif dan aktif. Melihat hasil penelitian ini, peran waktu luang sebagai kompensasi bagi kebutuhan subyek yang tidak terpenuhi di pekerjaan perlu diperhatikan, juga pembiasaan diri mengisi waktu luang dengan aktivitas positif, tuntunan kegiatan avokasional, serta pengadaan program kegiatan pengisi waktu luang yang lebih membangun dan bersifat aktif.