



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN PERSEPSI KEBEBASAN DALAM WAKTU LUANG DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
INDONESIA**

*(The Relationship between Perceived Freedom in Leisure and Subjective Well-
Being in University of Indonesia Students)*

SKRIPSI

DIMAS HERWIBOWO

1006762101

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM SARJANA REGULER
DEPOK
JUNI 2014**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN PERSEPSI KEBEBASAN DALAM WAKTU LUANG DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
INDONESIA**

*(The Relationship between Perceived Freedom in Leisure and Subjective Well-
Being in University of Indonesia Students)*

SKRIPSI

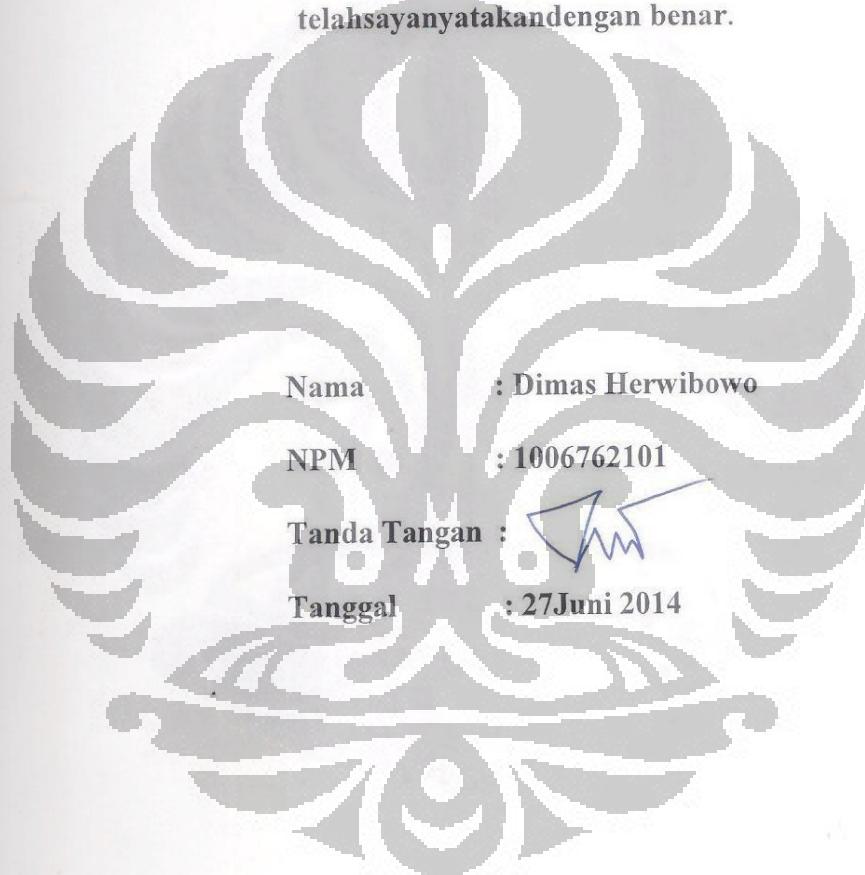
DIMAS HERWIBOWO

1006762101

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM SARJANA REGULER
DEPOK
JUNI 2014**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya tanyakan dan dengan benar.



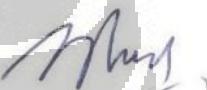
HALAMAN PENGESAHAN

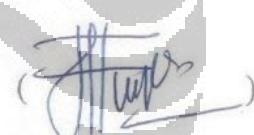
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dimas Herwibowo
NPM : 1006762101
Program Studi : Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang dan
Subjetive Well-being pada Mahasiswa Universitas Indonesia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Pengaji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi S1 Reguler Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

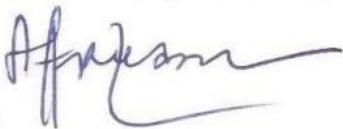
Pembimbing Skripsi I: Drs. Stevanus Stanislaus Budi Hartono, M.Si. ()
NIP. 194909191988111001

Pengaji 1 : Fivi Nurwianti, S.Psi., M.Psi.
NIP. 0800300005 ()

Pengaji 2 : Mita Aswanti Tjakrawitalaksana, S.Psi., M.Si. ()
NIP. 0808050302

Depok, 14 Juli 2014
disahkan oleh

Ketua Program Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia



Prof. Dr. Frieda M. Mangunsong, M. Ed.
NIP: 195408291980032001

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



Dr. Tjut Rifameutia Umar Ali, M.A.
NIP: 196001131987032002

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan cukup baik. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang senantiasa mendukung saya dalam proses penyusunan karya tulis ini.

Yang pertama saya ingin mengucapkan terima kasih pada Drs. Stevanus Stanislaus Budi Hartono, M.Si. yang telah menjadi pembimbing skripsi saya dan menyempatkan waktunya untuk membantu saya menyelesaikan skripsi ini. Saya merasa sangat terbantu dengan input yang disampaikan oleh Mas Budi, terutama mengenai kemampuan menulis saya yang tidak sebaik kemampuan berpikir.

Selanjutnya saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Dra. Sugiarti M.Kes. selaku pembimbing akademik saya. Meskipun jarang bertemu, namun ibu sudah memberikan pengaruh dalam hidup saya berupa semangat dan juga kesadaran bahwa belajar tidak hanya di dalam kelas saja.

Kepada teman-teman seperjuangan saya di “payung” skripsi saya juga mengucapkan terima kasih karena telah menjadi pendorong saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Kebersamaan yang dibangun dalam penyusunan skripsi membuat saya mempertahankan motivasi untuk sampai pada titik akhir.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih pada seluruh rekan mahasiswa Universitas Indonesia, terutama di Fakultas Psikologi. Kepada senior dan para pendahulu saya ucapan terima kasih karena telah membantu saya secara langsung maupun tidak dalam mengarungi iklim perkuliahan. Kepada seluruh angkatan 2010 semoga kita semua dapat memberikan yang terbaik untuk hidup. Untuk para adik kelas semoga dapat meneruskan tradisi akademis serta memetik kebaikan dan tidak mencontoh kekurangan dari para seniornya.

Secara khusus juga saya ucapan terima kasih pada seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini tanpa bisa disebutkan satu per satu. Tanpa kontribusi kalian, saya tidak dapat menyelesaikan karya tulis ini. Apa yang saya kerjakan tidaklah sempurna, semoga dapat memberikan manfaat.

Depok, Juni 2014

Dimas Herwibowo

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Herwibowo

NPM : 1006762101

Program Studi : Sarjana Reguler

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang dan *Subjetive Well-being* pada Mahasiswa Universitas Indonesia

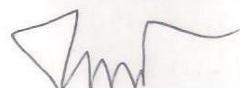
beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 27 Juni 2014

Yang menyatakan,



(Dimas Herwibowo)

ABSTRAK

Nama : Dimas Herwibowo
Program Studi : Sarjana Psikologi
Judul : Hubungan Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang dan *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Universitas Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Indonesia pada program studi S1. 126 responden penelitian diminta mengisi instrumen penelitian, yaitu *perceived freedom in leisure short form* (Witt & Ellis, 1985), *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al, 1985), dan *Positive Affect – Negative Affect Scale* (Watson & Tellegen, 1985) secara *online*. Penelitian menemukan adanya korelasi positif antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *affect balance* ($r=-0,500$, $p<0,05$) serta korelasi positif antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan kepuasan hidup ($r= 0,203$, $p<0,05$). Analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat data kontrol ,yakni jenis kelamin, berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Kata Kunci: Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang, *Subjective Well-being,affect balance*, kepuasan hidup, Mahasiswa

ABSTRACT

Name : Dimas Herwibowo
Programme : Bachelor of Psychology
Title : The Relationship between Perceived Freedom in Leisure and Subjective Well-Being in University of Indonesia Students

This research aimed to find the correlation between perceived freedom in leisure and *subjective well-being* among students of University of Indonesia. 126 respondents were asked to fill our instruments, *perceived freedom in leisure short form* (Witt & Ellis, 1985), *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al, 1985), dan *Positive Affect – Negative Affect Scale* (Watson & Tellegen, 1985) through internet. The finding of this research is that there is a positive correlation between perceived freedom in leisure and *affect balance* ($r=-0,500$, $p<0,05$) and also positive correlation between perceived freedom in leisure and life satisfaction ($r=0,203$, $p<0,05$). Additional analyses showed that gender did have influence the result of this study.

Keywords: Perceived Freedom in Leisure, *Subjective Well-being*, *affect balance*, Life Satisfaction, College Students.

DAFTAR ISI

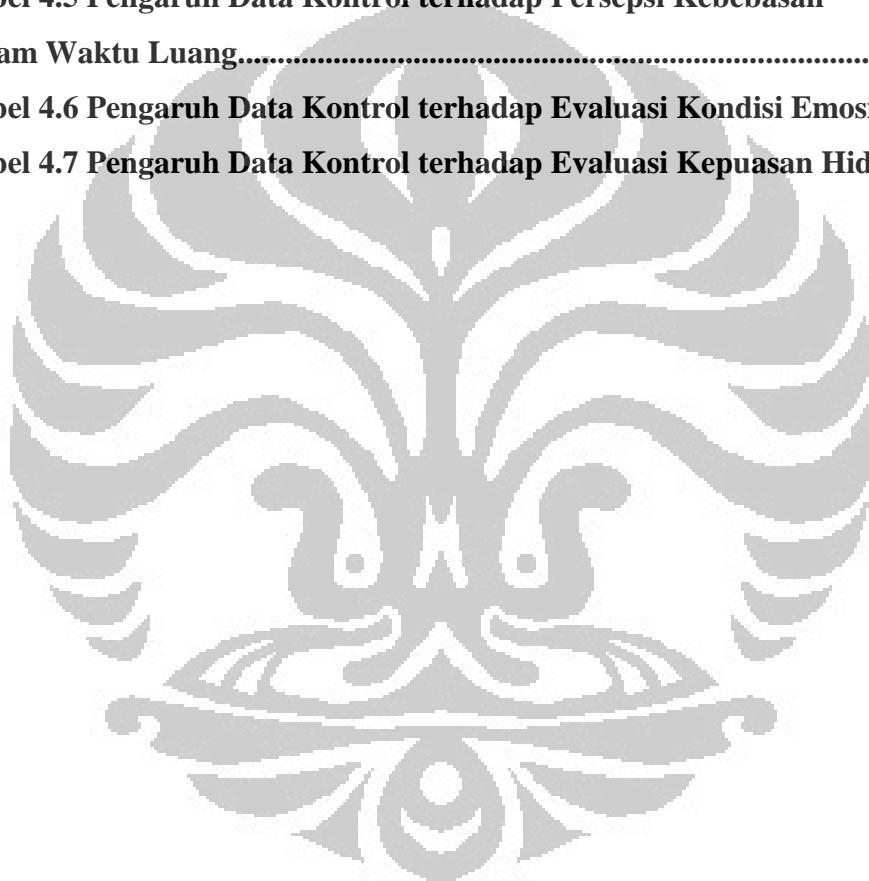
Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Ucapan Terimakasih.....	v
Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	vi
Abstrak.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB 1: PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Masalah Penelitian.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5
1.5. Sistematika Penulisan	6
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang (<i>Perceived Freedom in Leisure</i>).....	7
2.1.1. Persepsi Kebebasan	7
2.1.2. Waktu Luang	8
2.1.2.1. Definisi Waktu Luang	8
2.1.2.2. Aktivitas Waktu Luang	8
2.1.2.3. Manfaat Waktu Luang	9
2.1.3. Definisi Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang	10
2.1.4. Faktor yang Memengaruhi Konsep Kebebasan dalam Waktu Luang.....	11
2.1.5. Pengukuran Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang	11

2.2. <i>Subjective Well-being</i>	12
2.2.1. Definisi <i>Subjective Well-being</i>	12
2.2.2. Dimensi <i>Subjective Well-being</i>	14
2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Subjective Well-being</i>	15
2.2.4. Pengukuran <i>Subjective Well-being</i>	15
2.3. Karakteristik Mahasiswa	15
2.4. Hubungan antara Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang dan <i>Subjective Well-being</i>	16
BAB 3: METODE PENELITIAN	18
3.1. Masalah Penelitian.....	18
3.1.1. Masalah Konseptual	18
3.1.2. Masalah Operasional	18
3.2. Hipotesis Penelitian	18
3.3.Variabel Penelitian	19
3.3.1. Variabel 1 : Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang	19
3.3.1.1. Definisi Konseptual	19
3.3.1.2. Definisi Operasional	19
3.3.2. Variabel 2 : <i>Subjective Well-being</i>	19
3.3.2.1. Definisi Konseptual	19
3.3.2.2. Definisi Operasional	20
3.4. Tipe dan Desain Penelitian	20
3.4.1. Tipe Penelitian	20
3.4.2. Desain Penelitian	21
3.5. Responden Penelitian	21
3.5.1. Kriteria Responden Penelitian	22
3.5.2. Jumlah Responden	22
3.5.3. Teknik Pemilihan Sampel	23
3.5.4. Teknik Pengumpulan Data	23
3.6. Instrumen Penelitian	23
3.6.1. Alat Ukur <i>Perceived Freedom in Leisure</i> (PFL)	24
3.6.1.1.Uji Coba Alat Ukur <i>Perceiveeed Freedom in Leisure</i> (PFL).....	24

3.6.1.2. Metode Skoring Alat Ukur <i>Perceived Freedom in Leisure</i> (PFL).....	25
3.6.2. Alat Ukur <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS).....	26
3.6.2.1. Uji Coba Alat Ukur <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)....	26
3.6.2.2.Metode Skoring <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS).....	27
3.6.3. Alat Ukur <i>Positive Affect – Negative Affect Scale</i> (PANAS)	27
3.6.3.1.Uji Coba Alat Ukur <i>Positive Affect – Negative Affect Scale</i> (PANAS).....	29
3.6.3.2. Metode Skoring Alat Ukur <i>Positive Affect – Negative Affect Scale</i> (PANAS).....	30
3.7. Prosedur Penelitian	30
3.7.1. Prosedur Persiapan Penelitian	30
3.7.2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	32
3.7.3. Prosedur Pengolahan Data	32
3.8. Metode Pengolahan dan Analisis Data	32
BAB 4: HASIL PENELITIAN	34
4.1. Data Responden	34
4.1.1. Gambaran Demografis Responden Penelitian	34
4.1.2. Gambaran Umum Hasil Penelitian	35
4.2. Uji Normalitas Data	37
4.3. Hasil Utama Penelitian	39
4.4. Analisis Tambahan	40
BAB 5: KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	44
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Diskusi	44
5.3. Keterbatasan Penelitian	47
5.4. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	56

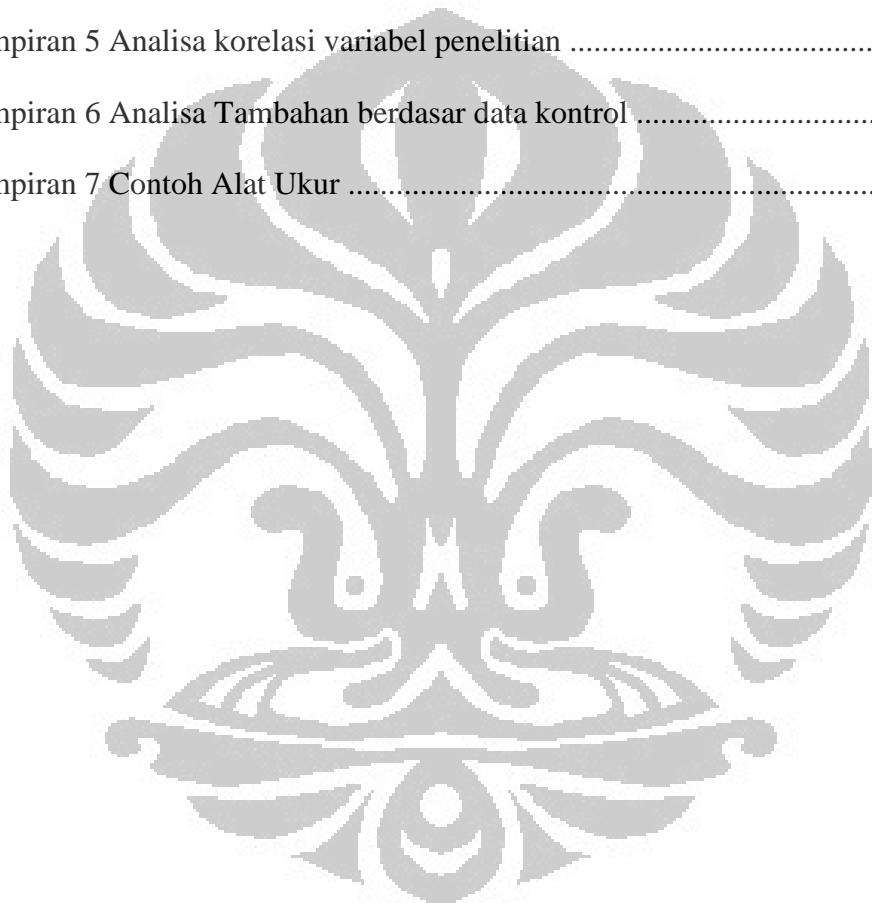
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Demografis Responden Penelitian.....	35
Tabel 4.2 Hasil statistik Deskriptif Persepsi Kebebasan Dalam Waktu Luang dan Subjective Well-being.....	36
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov	37
Tabel 4.4 Hasil Korelasi Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang, Affect Balance, dan Kepuasan hidup	38
Tabel 4.5 Pengaruh Data Kontrol terhadap Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang.....	41
Tabel 4.6 Pengaruh Data Kontrol terhadap Evaluasi Kondisi Emosi.....	42
Tabel 4.7 Pengaruh Data Kontrol terhadap Evaluasi Kepuasan Hidup.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Alat Ukur	56
Lampiran 2 Gambaran Data Demografi	59
Lampiran 3 Statistika Deskriptif Variabel Penelitian	60
Lampiran 4 Uji Normalitas	61
Lampiran 5 Analisa korelasi variabel penelitian	66
Lampiran 6 Analisa Tambahan berdasar data kontrol	66
Lampiran 7 Contoh Alat Ukur	69



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia memiliki kebebasan dalam menentukan hidupnya. Seseorang perlu menentukan bagaimana ia menjalani kehidupannya, bahkan ketika orang lain yang menentukan untuk dirinya sekalipun ia tetap harus memilih untuk menjalankannya ataupun tidak. Manusia akan terus-menerus dihadapkan pada pilihan dalam hidupnya, karena sejatinya manusia dalam eksistensinya merupakan pengambil keputusan (Kierkegaard, dalam Hassan, 2005). Dalam hal ini asumsi yang mendasari kebebasan bertindak turut melibatkan kemampuan berpikir individu untuk menalar atau menimbang bagaimana berperilaku dan menerapkan pertimbangan tersebut (Pink, 2007). Berdasarkan hal ini nampak bahwa kendali perilaku didasarkan oleh kebebasan berkehendak dan diikuti oleh kebebasan bertindak.

Kebebasan berkehendak yang dimiliki individu dapat dilihat melalui kemampuannya menentukan bagaimana melakukan suatu tindakan. Setiap orang memiliki kebebasan berkehendak namun berbeda dalam acuan sejauh apa ia mempersepsikan dirinya memiliki kendali atau otonomi atas berbagai hal yang memengaruhi perilakunya (Deci & Ryan, 2008). Yang membedakan derajat kebebasan seseorang adalah landasan berpikir individu dalam berperilaku yang berasal dari kehendak dirinya sendiri atau karena tekanan eksternal. Individu dikatakan memiliki otonomi paling tinggi ketika ia dapat melakukan sesuatu sesuai dengan minat yang otentik atau sesuai dengan nilai dan keinginannya, dan juga sebaliknya dapat dikatakan memiliki otonomi rendah apabila ia melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya namun karena takut akan adanya hukuman atau sanksi sosial (Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003).

Pertimbangan mengenai kebebasan yang dirasakan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku. Schwartz (2006) menyatakan bahwa kebebasan merupakan nilai dasar yang dimiliki manusia. Hal tersebut dapat dilihat tidak

hanya melalui aktivitas yang dilakukannya secara fisik, namun juga terdapat dalam bagaimana proses berpikirnya. Individu yang merasakan adanya kebebasan dalam hidupnya akan menemui berbagai pilihan dan mampu untuk menentukan kehidupannya.

Aktivitas dalam kehidupan dan juga waktu luang yang terdapat dalam kehidupan individu merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Goodbey (2003 dalam Russel, 2004) menyatakan bahwa memiliki waktu luang merupakan salah satu keinginan utama manusia untuk dapat bebas mengejar apa yang diinginkan, menggunakan waktunya untuk melakukan hal yang menyenangkan, dan untuk hidup dalam kondisi yang baik. Pandangan lain dikemukakan oleh Roberts (2006), bahwa individu memiliki kebebasan untuk melakukan keinginan yang belum tercapai pada waktu luang. Melalui pernyataan tersebut tampak bahwa waktu luang merupakan suatu keadaan yang dianggap relatif bebas untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa waktu luang dimiliki individu ketika melibatkan persepsi kebebasan untuk berkehendak mencapai yang diinginkan. Persepsi kebebasan merupakan aspek yang penting dalam pemberian makna secara subjektif pada waktu luang (Agyar, 2013). Individu yang merasa tidak bebas tidak banyak melakukan aktivitas untuk mengisi waktunya. Hal ini kemudian berdampak pada hilangnya manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan waktu luang seperti kondisi kesehatan mental dan fisik yang baik, meningkatnya kondisi *psychological wellbeing*, *self-esteem*, kondisi afek positif, kesempatan interaksi sosial, dan kepuasan kehidupan (Hsieh et al, 2004, dalam Agyar 2013).

Mahasiswa memiliki waktu luang yang cenderung banyak dibandingkan dengan orang dewasa yang sudah bekerja. Hal ini dikarenakan fokus utama mahasiswa adalah untuk menekuni pendidikannya, dan belum memiliki tuntutan untuk bekerja dan menghidupi dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa memiliki banyak waktu yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai macam aktivitas. Studi yang dilakukan Wu, Liu dan Wang

(2010) menunjukkan bahwa persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki korelasi positif dengan partisipasi aktivitas waktu luang yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menganggap memiliki kebebasan dalam waktu luang memiliki kecenderungan untuk melakukan berbagai aktivitas waktu luang seperti rekreasi, berlibur, atau berolahraga.

Berbagai studi yang telah dilakukan menemukan manfaat dari pengelolaan waktu luang yang berkualitas. Secara umum, melakukan aktivitas waktu luang yang melibatkan interaksi sosial dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang (Canton dan Sanderson, 1999 dalam Armitage, 2005). OECD (2009) dan juga Badan Pusat Statistik di Indonesia menerapkan pengukuran kepuasan waktu luang sebagai salah satu domain indeks kebahagiaan (Kompas, 2014). Dalam dunia pendidikan, Holland dan Andre (1987) menemukan bahwa pelajar sekolah yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi, lebih terlibat pada aktivitas sosial/politik saat dewasa muda, memiliki prestasi akademik yang lebih baik, memiliki aspirasi pencapaian pendidikan, perasaan memiliki kendali diri, dan tingkat kenakalan yang rendah. Manfaat lain yang dapat diperoleh pelajar terkait pengelolaan waktu luang adalah memperkenalkan serta mempersiapkan pelajar sekolah dalam menentukan karir yang akan dijalani kelak (Super, 1980). Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dilihat bahwa pengelolaan waktu luang memiliki manfaat bagi pengembangan diri seseorang.

Konsep dasar yang melandasi penggunaan waktu luang secara bermanfaat adalah potensi yang dimiliki waktu luang dalam menciptakan perasaan bahagia yang berguna sebagai penangkal dari gangguan mental maupun fisik (Seligman, 2002). Melalui aktivitas waktu luang yang dilakukan, individu dapat merasa terampil dan memiliki kendali atas diri yang memiliki manfaat memelihara kondisi mental (Deci & Ryan, 2008). Dengan menerapkan pengelolaan waktu luang, individu dapat menyusun aktivitas waktu luangnya sehingga dapat memperoleh manfaat secara fisik maupun mental (Armitage, 2005; Sweet et al, 2012). Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki waktu luang yang berkualitas turut merasakan juga perasaan positif, dan dapat dilihat sebaliknya

bahwa dengan timbulnya perasaan positif mampu membuat waktu luang menjadi lebih berkualitas.

Persepsi kebebasan yang merupakan penentu utama pada pemaknaan subyektif waktu luang dapat menjadi prediktor utama dari kualitas waktu luang. Dengan merasakan kebebasan untuk mengatur dan juga menjalani waktu luang sesuai dengan keinginannya, maka individu dapat merasakan perasaan positif dalam melihat evaluasi dirinya. Sejalan dengan hal tersebut individu dapat memperoleh berbagai manfaat dari aktivitas waktu luang yang dilakukannya.

Berdasarkan asumsi yang telah dibangun peneliti hendak melihat apakah kebebasan dalam waktu luang yang dimiliki mahasiswa memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Diener et al (1985) mengatakan bahwa kebahagian dapat dinyatakan sebagai *subjective well-being* yang terdiri dari evaluasi kehidupan secara kognitif dan juga kondisi afek yang dirasakan. Dalam pandangannya, Diener (1985) mengungkapkan bahwa keputusan individu mengenai *subjective well-being* dilihat dari tingkat kepuasan hidup didasarkan pada standar yang digunakan individu. Agyar (2013) menemukan bahwa persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup dan tingkat *self-esteem* pada mahasiswa di Turki. Peneliti hendak mencoba untuk melihat apakah fenomena tersebut berlaku untuk mahasiswa di Indonesia.

Ellis & Witt (1994) menyatakan bahwa perlu diadakan penelitian berskala global mengenai hubungan persepsi kebebasan dalam waktu luang dengan kepuasan waktu luang dan berbagai variabel terkait dikarenakan faktor perbedaan budaya. Hal ini sesuai dengan pemilihan mahasiswa Universitas Indonesia pada penelitian ini dikarenakan berasal dari berbagai macam daerah, latar belakang dan juga budaya yang berbeda. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dengan *subjective Well-being* yang dilihat dengan melalui tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dari berbagai penelitian sebelumnya mengenai hubungan persepsi kebebasan dalam waktu luang dan juga *subjective well-being* serta berbagai variabel terkait.

1.2. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian fenomena diatas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian berupa: “Bagaimana hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang (*perceived freedom in leisure*) dan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan mengenai hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang (*perceived freedom in leisure*) terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang (*perceived freedom in leisure*) dan *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait dengan topik penelitian ini.

1.4.2. Manfaat Praktis

Temuan mengenai hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang (*perceived freedom in leisure*) dan *subjective well-being* dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa untuk memperhatikan pengelolaan waktu luang yang dimiliki.

Kemudian diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang dapat memicu pengembangan bagi pihak-pihak terkait seperti universitas, pengusaha, pelayanan fasilitas umum, lingkungan sosial dan maupun keluarga untuk melihat potensi waktu luang bagi mahasiswa.

Hal lain yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari hasil penelitian ini adalah dapat turut memberikan sumbangan teoritis untuk pengembangan evaluasi pembangunan nasional. Indeks kebahagiaan merupakan salah satu alat ukur yang dapat digunakan sebagai evaluasi pembangunan nasional. disamping

menggunakan evaluasi secara ekonomi (Kompas, 2014). Diharapkan persepsi kebebasan dalam waktu luang dan hubungannya dengan *subjective well-being* dapat jadi bahan pertimbangan untuk pengembangan pengukuran indeks kebahagiaan

1.5. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini akan terbagi ke dalam lima (5) bab. Setiap bab terdiri dari beberapa subbab. Bab 1 berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian. Bab 2 berisi tinjauan pustaka dari variabel yang akan diteliti, yaitu persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *subjective well-being*, serta dinamika dari dua variabel tersebut. Bab 3 berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan yaitu permasalahan penelitian, hipotesis penelitian, variabel penelitian, tipe dan desain penelitian, responden penelitian, instrumen yang digunakan dalam penelitian, prosedur penelitian dan metode pengolahan data. Bab 4 berisi hasil analisis data penelitian, yang berisi pengolahan data secara statistik dari data-data yang telah diperoleh. Ada tiga hal yang diperoleh yang disajikan pada bagian ini, yaitu gambaran umum responden, hasil analisis utama penelitian, dan hasil analisis tambahan penelitian. Terakhir, bab 5 berisi kesimpulan, diskusi, dan saran. Dalam kesimpulan peneliti menjawab rumusan masalah penelitian ini dan memberikan penjelasan terhadap temuan. Kemudian dibagian akhir tulisan disertakan pula saran dalam penelitian ini.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini diuraikan mengenai kajian berbagai hasil penelitian dan teori yang menjadi latar belakang penelitian ini. Secara sistematis akan dijelaskan konstruk yang menjadi variabel penelitian ini, yaitu persepsi kebebasan dalam waktu luang, dan *subjective well-being*. Pada bagian akhir akan dijelaskan hubungan antara persepsi kebebasan dan *subjective well-being*.

2.1. Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang (*Perceived Freedom in Leisure*)

Persepsi kebebasan dalam waktu luang merupakan suatu konstruk yang disusun oleh Ellis & Witt (1984, dalam Ellis & Witt, 1994) untuk menjelaskan konsep pengalaman waktu luang secara subyektif. Dalam konstruk ini terdapat beberapa konsep didalamnya, yaitu konsep kebebasan dan konsep waktu luang. Pembahasan mengenai konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang diawali dengan menjelaskan konsep yang terdapat didalamnya terlebih dahulu.

2.1.1. Persepsi Kebebasan

Kebebasan yang dimiliki manusia dapat ditinjau dari *output* perilaku sebagai *self-determination* (Kuhl & Quirin, 2010). Pandangan ini melihat bahwa individu memiliki persepsi kebebasan atas dirinya sendiri untuk menentukan tindakan yang didasarkan oleh motivasi intrinsik dan pemenuhan kebutuhannya secara psikologis (Ryan & Deci, 2008). Individu memiliki pertimbangan dalam menentukan tindakannya dan hal tersebut melibatkan persepsi kebebasan yang dimiliki individu (Pink, 2007).

Neulinger (1974) menyatakan persepsi kebebasan sebagai keadaan dimana individu secara subyektif merasa dapat melakukan tindakan yang didasarkan oleh pilihan dan motivasi internal. Individu dapat memiliki berbagai pilihan dan kemungkinan seiring dengan persepsi kebebasan yang dimilikinya. Namun tindakan yang dilakukan individu didasarkan pada pilihan dan keinginan dirinya.

2.1.2. Waktu Luang

2.1.2.1. Definisi Waktu Luang

Waktu luang merupakan padanan kata dalam Bahasa Indonesia yang digunakan untuk menjelaskan kata “leisure” yang berasal dari Bahasa Inggris. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), waktu luang adalah waktu yang tersisa dari rutinitas sehari-hari, dan dimana seseorang dapat memilih aktitas yang ingin dilakukan dengan tujuan untuk menyenangkan diri sendiri. Dalam perspektif studi, Russel (2009) menjelaskan bahwa waktu luang dapat dimaknai dalam tiga cara, yakni sebagai waktu terbebas dari tugas dan pekerjaan (sebagai kondisi waktu kosong), sebagai aktivitas rekreasi (sebagai sebuah tindakan), atau sebagai kondisi pengalaman subjektif. Kemudian secara lebih spesifik, Santrock (2010) memberikan definisi untuk melihat waktu luang secara objektif sebagai waktu yang menyenangkan (*pleasant times*) setelah bekerja dimana seseorang bebas untuk melakukan aktivitas apapun berdasarkan pilihan mereka sendiri.

Secara khusus untuk penelitian ini, definisi waktu luang yang akan digunakan mengacu pada Santrock (2010), yaitu sebagai keadaan dimana setiap aktivitas dilakukan seseorang tanpa paksaan dan berdasarkan keinginan diri sendiri, dengan tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan diri. Alasan yang digunakan dalam memilih definisi tersebut adalah kesesuaian antara definisi tersebut dengan variabel pertama penelitian, yaitu persepsi kebebasan dalam waktu luang. Definisi tersebut tidak membatasi aktivitas yang dilakukan, namun dapat membedakan antara aktivitas waktu luang dan aktivitas kerja dan juga melibatkan unsur persepsi kebebasan dalam menentukan aktivitasnya.

2.1.2.2. Aktivitas Waktu Luang

Aktivitas waktu luang dapat dilihat kaitannya dengan eksistensi diri. Melalui aktivitas waktu luang seseorang mempunyai kesempatan untuk menelaah (*to explore*), mengerti, dan mengekspresikan diri (Rancourt, 1986). Sejalan dengan hal tersebut, Tinsley & Tinsley (1986, dalam Tinsley et al, 1992) melihat waktu luang berdasarkan pengalaman subyektif yang dirasakan individu secara

kognitif dan juga afektif dalam keterlibatan suatu aktivitas. Berdasarkan hal tersebut, arti dari aktivitas waktu luang bagi individu dapat berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat dimengerti dengan melihat kaitan antara individu dengan aktivitas yang dilakukannya dan juga bagaimana peran pengalaman yang mempengaruhinya. Dengan kata lain, individu dapat mengekspresikan dirinya melalui aktivitas waktu luang yang dilakukannya. Glamser & Hayslip (1985 dalam Kail & Cavanaugh, 2008) mengelompokkan kategori waktu luang menjadi empat, yaitu:

1. *Cultural*, seperti mengunjungi pekan olahraga dan budaya, konser musik, ibadah, dan pertemuan-pertemuan.
2. *Physical*, seperti bermain basket, sepakbola, mendaki gunung, aerobik, dan berkebun.
3. *Social*, seperti mengunjungi rumah teman, dan pergi berpesta.
4. *Solitary*, seperti membaca buku, mendengarkan musik, dan menonton televisi.

2.1.2.3. Manfaat Aktivitas Waktu Luang

Aktivitas waktu luang mempunyai pengaruh terhadap kehidupan seseorang. Pengaruh tersebut dapat memberikan manfaat yang berbeda-beda bagi individu dilihat dari bagaimana makna kegiatan tersebut bagi individu. Chubb & Chub, (1981, dalam Siregar, 1998) memaparkan manfaat dari aktivitas yang dilakukan pada waktu luang :

1. Waktu luang dapat memberikan manfaat secara psikologis, yakni sebagai media relaksasi, sebagai media realisasi diri, sebagai *escape mechanism*, dan juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi
2. Waktu luang dapat memberikan manfaat secara sosial, yakni memberikan kesempatan interaksi sosial yang dapat mempererat hubungan dan juga membina hubungan baru.
3. Waktu luang dapat memberikan manfaat kebugaran fisik yang dapat diperoleh melalui aktivitas olah raga.

4. Waktu luang dapat memberikan manfaat pembelajaran, yakni sebagai pengembang keterampilan, dapat menambah pengetahuan, dan mengembangkan perilaku belajar.

2.1.3. Definisi Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang

Ellis & Witt (1994) menjelaskan bahwa persepsi kebebasan dalam waktu luang merupakan konstruk yang bertujuan melihat pengalaman waktu luang individu. Pengalaman tersebut dievaluasi berdasarkan pada persepsi kebebasan individu yang mencakup periode sebelum, selama, dan setelah aktivitas waktu luang. Definisi persepsi kebebasan dalam waktu luang menurut Siegenthaler & O'Dell (2000) adalah suatu pengalaman subyektif dimana individu merasakan kebebasan dalam aktivitas waktu luangnya.

Ellis & Witt (1986, dalam Ellis & Witt, 1994) menekankan bahwa persepsi kebebasan merupakan inti yang menjelaskan tentang pengalaman waktu luang dan bukan pada aktivitas yang dilakukan. Tanpa adanya persepsi kebebasan maka individu tidak dapat merasakan pengalaman waktu luang. Neulinger (1981, dalam Siegenthaler & O'Dell, 2000) menyatakan bahwa secara subyektif, hanya persepsi yang dapat memberikan gambaran terhadap kebebasan individu.

2.1.4. Faktor yang Memengaruhi Kebebasan dalam Waktu Luang

Persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki hubungan dengan usia dan tahap perkembangan, pendidikan, pekerjaan (Chubb & Chub 1981, dalam Siregar, 1998), *psychological well-being*, kemampuan interaksi sosial (Hsieh et al., 2004), kepuasan waktu luang (Siegenthaler & O'Dell, 2000, Lapa & Agyar, 2011). Persepsi kebebasan dalam waktu luang juga memiliki hubungan negatif dengan hambatan waktu luang, seperti kurangnya fasilitas, transportasi, uang dan waktu (Ellis & Witt, 1984), dan tingkat depresi, (Ellis & Yessick, 1989; dalam Ellis & Witt, 1994). Hambatan waktu luang yang dialami oleh individu menyebabkan dirinya memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang yang berkurang dikarenakan ketidakberdayaan dalam menentukan aktivitas waktu luang.

2.1.5. Pengukuran Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang

Konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang akan diukur menggunakan alat ukur *Perceived Freedom in Leisure (Short Form) Scale* yang dikembangkan oleh Witt & Ellis (1985). *Perceived Freedom in Leisure (Short Form) Scale* ini adalah peringkasan dari alat ukur sebelumnya yang juga dikembangkan oleh Ellis & Witt (1980, dalam Witt & Ellis, 1985) yaitu *Leisure Diagnostic Battery* (LDB). Alat ukur ini bersifat unidimensional, dan dalamnya terdapat lima komponen yang terdapat dalam konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang (Ellis & Witt, 1994), komponen tersebut yaitu:

1. *Perceived Leisure Competence* mengukur persepsi individu dalam menilai kemampuannya dalam melakukan suatu aktivitas waktu luang. Komponen ini melihat bagaimana individu merasa mampu untuk mengendalikan pada hasil yang dapat diperoleh dari aktivitas waktu luang dan mencegah kegagalan.
2. *Perceived Leisure Control* mengukur aspek kebebasan untuk menentukan aktivitas waktu luangnya dan juga sangat terkait dengan komponen *perceived leisure competence*. Komponen ini merupakan indikasi dari persepsi kebebasan individu untuk mengendalikan proses dan hasil yang dicapai dari suatu aktivitas waktu luang yang dilakukan.
3. *Leisure Needs* menggali informasi mengenai keterlibatan individu dalam aktivitas waktu luang yang dilakukan dapat memenuhi kebutuhan intrinsik dan juga keinginan dirinya. Melalui aktivitas waktu luang individu dapat memenuhi kebutuhan dirinya berdasarkan teori bermain, yaitu untuk katarsis, relaksasi, dan lain sebagainya.
4. *Depth of Involvement in Leisure* berfokus untuk melihat proses keterlibatan individu pada aktivitas yang dilakukan. Individu yang merasakan keterlibatan dalam suatu aktivitas akan mengalami fokus yang terpusat, persepsi waktu yang terdistorsi, dan merasa memiliki kendali dan kekuatan selama aktivitas tersebut.
5. *Playfulness* melihat perilaku yang dilakukan individu dalam konteks waktu luang dapat terbebas dan tidak dibatasi oleh ekspektasi orang

lain secara normatif dan juga situasional. Kata kunci yang digunakan untuk dapat menggambarkan komponen ini adalah spontanitas yang terjadi dalam aktivitas waktu luang.

Kelima komponen ini mengukur berbagai hal yang terdapat dalam konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang, namun dalam penghitungannya skor diperoleh dari penjumlahan seluruh *item* yang terdapat dalam alat ukur ini dan dijadikan skor tunggal (Ellis & Witt, 1994).

2.2. *Subjective Well-Being*

2.2.1. Definisi *Subjective Well-Being*

Definisi *Subjective Well-being*, menurut Diener (2000), adalah evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri, dan penilaian tersebut didasarkan pada unsur kognitif dan afektif. Evaluasi tersebut dilakukan individu terhadap berbagai kejadian yang dialami ditinjau dari kondisi afek yang dialami sejalan dengan penilaian secara kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Carr (2004), memberikan definisi *subjective Well-being* sebuah keadaan psikologis yang bersifat positif dengan memiliki karakteristik tingginya tingkat kepuasan terhadap hidup, tingginya tingkat afek positif, dan rendahnya tingkat afek negatif.

Penelitian ini mengacu pada konstruk *subjective well-being* karena berupaya untuk melihat penilaian individu secara subyektif atas kepuasan hidup yang dialaminya, bukan sebagai cara hidup yang dijalani individu dalam memaknai hidupnya.

2.2.2. Dimensi *Subjective Well-being*

Subjective well-being (SWB) menggambarkan evaluasi yang menyeluruh mengenai kehidupan, yang terdiri atas beberapa aspek, yaitu afek positif, afek negatif, kepuasan terhadap hidup secara global, dan kepuasan domain yang bersifat spesifik, berkorelasi satu sama lain dan memiliki hubungan secara konseptual (Diener, Scollon dan Lucas, 2003). Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai komponen-komponen tersebut :

1. Afek positif dan negatif

Afek yang bersifat *pleasant* dan *unpleasant* merefleksikan pengalaman mendasar atas peristiwa yang sedang terjadi di dalam kehidupan seseorang. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa penilaian afektif ini merupakan bentuk utama dari penilaian SWB. Penilaian afektif dapat dilihat dalam bentuk emosi dan *mood*. Emosi merupakan reaksi singkat secara afek yang dialami setelah mengalami suatu stimulus eksternal, sedangkan mood merupakan perasaan yang lebih bersifat menetap dan tidak disebabkan secara khusus oleh suatu stimulus tertentu.

2. Kepuasan hidup secara umum

Kepuasan hidup adalah penilaian yang dimiliki individu terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Individu memberikan gambaran evaluasi mengenai kondisi kehidupannya dalam suatu kondisi waktu tertentu dengan pernyataan puas atau tidak puas.

3. Kepuasan domain

Kepuasan domain merefleksikan evaluasi seseorang mengenai aspek-aspek spesifik yang terdapat dalam hidupnya. Kepuasan domain ini dapat memberikan informasi mengenai bagaimana seseorang menyusun penilaian globalnya mengenai kebahagiaan dan juga memberikan informasi yang detil tentang aspek khusus kehidupan seseorang.

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan, *Subjective Well-being* terdiri dua komponen utama yakni aspek afektif yang ditandai dengan tingginya tingkat afek positif dan rendahnya tingkat afek negatif, dan juga aspek kognitif yang terdiri tingkat kepuasan terhadap hidup, yang dimana didalamnya terdapat tingkat kepuasan domain yang bersifat spesifik. Pada penelitian ini pengukuran dilakukan pada evaluasi afek positif dan negatif, dan juga pengukuran kepuasan hidup secara umum. Pengukuran evaluasi kognitif pada kepuasan hidup untuk domain spesifik tidak dilakukan karena penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kepuasan

inividu pada kehidupannya secara keseluruhan, tidak pada aspek tertentu dalam hidupnya.

2.2.3. Faktor-faktor yang memengaruhi *Subjective Well-being*

Diener, Suh, Lucas (1999) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh pada *Subjective Well-being*, beberapa faktor yang dianggap memiliki pengaruh dalam penelitian ini yaitu :

- 1. Peristiwa dalam Hidup**

Diener et al (1999) menyatakan bahwa manusia melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya. Pemaknaan kondisi baik ataupun buruk yang dialami individu dapat berubah sehingga individu tidak terus berada dalam keadaan yang tidak nyaman untuk dirinya. Berbagai studi menemukan bahwa peristiwa baik dalam hidup memiliki hubungan dengan afek positif dan juga peristiwa buruk dalam hidup memiliki hubungan dengan afek negative yang dirasakan oleh individu (Reich & Zautra, 1981; Warr, et al., dalam Diener, 2009).

- 2. Pendapatan**

Studi yang dilakukan Veenhoven (1994, dalam Diener et al 1999) mengenai pendapatan pribadi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Hubungan ini tetap ada ketika mempertimbangkan variabel lain yang terkait, seperti pendidikan, turut dikontrol dalam analisis (Diener, 2009). Berdasarkan ulasan dari Easterlin (1974, dalam Diener, 2009) masyarakat makmur memiliki kepuasaan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat miskin dalam negara yang sama.

- 3. Jenis Kelamin**

Temuan yang didapat oleh metaanalisis yang dilakukan Haring, Stock, dan Okun (1984, pada Diener et al, 1999) menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih bahagia dibandingkan perempuan. Hal ini diduga karena laporan afek negatif dan depresi lebih banyak ditemukan pada perempuan (Diener, 2009)

2.2.4. Pengukuran *Subjective Well-being*

Hal yang paling umum untuk digunakan dalam pengukuran *subjective well-being* adalah menggunakan *self-reports* yang dapat dilengkapi dengan data informasi, wawancara oleh petugas klinis yang terlatih, observasi ekspresi nonverbal dan pengukuran psikologis lainnya (Lepper & Lyubomirsky, 1997). Pengukuran yang digunakan pada penelitian ini melihat dua komponen afektif dan kognitif sebagai bagian dari konstruk *subjective well-being*. Pengukuran tingkat afek positif dan negatif menggunakan alat ukur PANAS oleh Watson dan Tellegen (1985; pada Watson, Clark, dan Tellegen, 1988) dan pengukuran tingkat kepuasan hidup secara umum menggunakan alat ukur SWLS oleh Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985).

2.3. Karakteristik Mahasiswa

Sarwono (dalam Darlina, 1997) memberikan definisi pada mahasiswa sebagai mereka yang tengah menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa pada program pendidikan sarjana berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Mahasiswa berada pada rentang usia yang bukan lagi remaja namun belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa seutuhnya sehingga berada pada periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa (Sanrock, 2010). Dikatakan sebagai masa transisi dikarenakan bahwa individu pada rentang usia ini belum sepenuhnya melewati masa remaja yang ditandai oleh eksplorasi mengenai kehidupannya dan juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa seutuhnya yang ditandai oleh hadirnya stabilitas pada kondisi kehidupan.

Arnett (2000) menyebut masa transisi ini sebagai *emerging adulthood*. Individu yang berada pada tahapan ini ditandai oleh eksplorasi jati diri, belum stabilnya kondisi kehidupan, merasakan kebebasan untuk dapat melakukan apa yang diinginkan, perasaan belum menjadi dewasa seutuhnya, dan juga terdapat berbagai kemungkinan yang dapat menentukan bagaimana kehidupannya. Ditinjau dari perkembangan fisik, individu dapat mencapai puncak dari kemampuan fisiknya berkisar pada umur 19 hingga 26 tahun, dan akan mulai mengalami kemunduran perkembangan fisik yang mulai terjadi pada usia awal 30-an. Dilihat dari perkembangan kognitif pada periode ini individu tampak

mengembangkan pemikiran yang lebih pragmatis dan relalistis, dan juga lebih mampu berpikir reflektif dan relativistik.

Mengikuti perkuliahan pada perguruan tinggi setelah lulus dari sekolah menengah merupakan salah satu perubahan yang dialami oleh individu dalam masa *emerging adulthood*. Individu perlu menyesuaikan diri dengan perbedaan lingkungan, cara belajar, pola hidup, dan budaya yang baru ditemuinya di perguruan tinggi. Disamping itu, mahasiswa juga lebih memiliki kebebasan untuk menyusun aktivitas dan juga kehidupan perkuliahan, dimana tidak seperti pada masa sekolah dahulu hanya mengikuti jadwal yang sudah ditentukan. Mahasiswa dapat menentukan jadwal dan juga mata kuliah yang ingin diambilnya, sehingga perlu menyesuaikan waktu yang dimilikinya untuk perkuliahan dan juga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Diluar dari perkuliahan yang dijalani, mahasiswa memiliki waktu luang yang relatif banyak. Pada pembahasan sebelumnya telah dilihat bahwa aktivitas yang dilakukan waktu luang memiliki manfaat bagi individu. Meskipun demikian, mahasiswa sering mengeluhkan bahwa waktu luang yang dimilikinya tidak cukup. Masalah yang kerap ditemui adalah kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan merasa tidak memiliki cukup waktu untuk memenuhi seluruh kewajiban akademik (Ahmadi, dalam Yulistia, 2003). Penyebab dari hal ini dapat dikarenakan telalu banyak aktivitas yang dilakukan dan berdampak kurangnya waktu untuk istirahat.

2.4. Hubungan Antara Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang dan Subjective Well-being

Studi yang dilakukan oleh Headey et al (1991, dalam Agyar, 2014) menemukan bahwa kepuasan hidup dapat diukur melalui 6 domain spesifik, yaitu pernikahan, pekerjaan, waktu luang, standar kehidupan, pertemanan, dan kesehatan. Kemudian studi lanjutan yang dilakukan oleh Sirgy et al (2006, dalam Agyar, 2014) menemukan bahwa waktu luang memiliki derajat yang penting dalam mengukur kualitas hidup. Penjelasan untuk hal ini dapat dilihat dari keuntungan yang dapat diperoleh waktu luang. Studi yang dilakukan Patry, Blanchard & Mask (2007, dalam Agyar, 2013) menemukan bahwa waktu luang memiliki manfaat sebagai upaya efektif untuk relaksasi dan *coping stress*. Manfaat

yang diperoleh dari waktu luang tersebut berasal dari partisipasi pada aktivitas yang dilakukan pada waktu luang (Wu, Liu & Wang, 2011).

Persepsi kebebasan dalam waktu luang merupakan konsep yang termasuk dalam lingkup studi waktu luang (Kim, 2010 dalam Agyar, 2014). Konsep ini dilihat sebagai kunci utama dari pengalaman waktu luang. Neulinger (1974, dalam Siegenthaler & O'dell, 2000) menyatakan bahwa esensi dari pengalaman waktu luang bukan terletak pada aktivitas waktu luang itu sendiri, melainkan dari persepsi dari kebebasan yang dimiliki oleh individu terhadap waktu luang. Implikasi dari konsep ini adalah individu dapat merasakan kepuasan yang lebih tinggi pada aktivitas yang dilakukan bila ia memilih dan ingin untuk melakukannya.

Witt dan Ellis (1984) menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan apa yang terjadi sebelum, selama, dan juga hasil dari aktivitas waktu luang. Dalam kata lain, individu yang memiliki tingkat persepsi kebebasan dalam waktu luang yang lebih tinggi dapat merasa lebih bahagia, karena ia mampu menyadari bahwa aktivitas waktu luangnya dilakukan untuk tujuan menimbulkan perasaan senang.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya tampak bahwa secara tidak langsung terdapat hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan tingkat kepuasan hidup, yang merupakan evaluasi kognitif dari pengukuran *subjective well-being*. Penelitian yang mencoba melihat langsung pengaruh antara persepsi kebebasan dan tingkat kepuasan hidup dilakukan oleh Agyar (2013) dan menemukan hasil bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan korelasi positif. Namun belum ada penelitian yang mencoba melihat hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *subjective well-being* secara keseluruhan berdasarkan kerangka teoritis yang melandasinya (Diener, 1999) yaitu melakukan pengukuran pada evaluasi afek disertai dengan melakukan pengukuran evaluasi kognitif. Pada studi ini peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dengan *subjective well-being* pada mahasiswa universitas di Indonesia.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti membahas mengenai tipe dan desain penelitian, masalah penelitian, rancangan penelitian, hipotesis, variabel yang diteliti, tipe dan desain penelitian, responden penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan metode pengolahan data.

3.1. Masalah Penelitian

3.1.1. Masalah Konseptual

Masalah konseptual penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan signifikan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia?”

3.1.2. Masalah Operasional

Terdapat dua masalah operasional pada penelitian ini yaitu:

1. “Apakah terdapat hubungan signifikan antara skor persepsi kebebasan dalam waktu luang dan skor *affect balance* pada mahasiswa Universitas Indonesia?”
2. “Apakah terdapat hubungan signifikan antara skor persepsi kebebasan dalam waktu luang dan skor kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Indonesia?”

3.2. Hipotesis

H_{A1} : Terdapat korelasi antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *affect balance* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

H_{01} : Tidak terdapat korelasi antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *affect balance* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

H_{A2} : Terdapat korelasi antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Indonesia.

H_{02} : Tidak terdapat korelasi antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan kepuasan hidup. pada mahasiswa Universitas Indonesia.

3.3. Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah gambaran, persepsi, atau konsep yang dapat diukur (Kumar, 2005). Pada penelitian ini terdapat dua konstruk yang diteliti, yaitu konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang (variabel 1) dan konstruk *subjective well-being* (variabel 2).

3.3.1. Variabel 1: Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang

3.3.1.1. Definisi Konseptual

Siegenthaler & O'Dell (2000) memberikan definisi untuk persepsi kebebasan sebagai suatu pengalaman subyektif dimana individu merasakan kebebasan untuk memilih, dan mengatur aktivitas waktu luangnya.

3.3.1.2. Definisi Operasional

Konstruk kebebasan yang dipersepsikan dalam waktu luang akan dilihat menggunakan skor yang diperoleh dari alat ukur *Perceived Freedom in Leisure (Short Form) Scale* yang dikembangkan oleh Ellis & Witt (1985). Semakin tinggi skor yang diperoleh pada alat ukur ini, maka semakin tinggi tingkat persepsi kebebasan yang dimiliki seseorang dalam waktu luangnya.

3.3.2. Variabel 2: Subjective Well-Being

3.3.2.1. Definisi Konseptual

Definisi *Subjective Well-being*, menurut Diener (2000), adalah evaluasi kognitif dan afektif individu yang meliputi penilaian kondisi afek terhadap berbagai kejadian yang dialami dan juga sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan penuhan hidup. Penilaian kondisi afek ditujukan untuk melihat kondisi afek positif dan kondisi afek negatif yang dirasakan individu.

3.3.2.2. Definisi Operasional

Subjective Well-being individu dapat dilihat dari skor yang diperoleh pada dua alat yang mengukur komponen berbeda dalam konstruk ini, yaitu skor komponen kognitif yang didapat dari pengukuran dengan menggunakan alat ukur SWLS dan skor komponen afektif yang didapatkan dari pengukuran dengan menggunakan alat ukur PANAS. Komponen afektif yang diukur pada alat ukur PANAS ditujukan untuk mengukur dua dimensi afek yaitu afek positif dan afek negatif.

Interpretasi dari skor yang diperoleh berdasarkan pengukuran adalah apabila pengukuran oleh alat ukur SWLS memberikan skor tinggi artinya individu secara kognitif memiliki kondisi *subjective well-being* yang baik. Kemudian pengukuran oleh alat ukur PANAS bila memberikan skor tinggi pada afek positif dan skor rendah pada afek negatif artinya individu secara afektif memiliki kondisi *subjective well-being* yang baik, yang dilihat dari skor *affect balance* yang merupakan pengurangan dari skor dimensi afek positif dan skor dimensi afek negatif (Bradburn 1969, dalam Ryff & Keyes, 1995)

3.4. Tipe dan Desain Penelitian

3.4.1. Tipe Penelitian

Berdasarkan tujuannya, penelitian ini dapat digolongkan sebagai penelitian korelasional, yaitu penelitian yang memiliki tujuan untuk menemukan hubungan / asosiasi / ketergantungan antara dua aspek atau lebih (Kumar, 2005). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat gambaran hubungan antara dua variabel, yakni variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang (*perceived freedom in leisure*) dan variabel *subjective well-being*.

Berdasarkan tipe pencarian informasi, penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif karena segala hal terkait proses penelitian seperti tujuan, desain, sampel, dan pertanyaan-pertanyaan sudah ditentukan sebelum penelitian dan bertujuan untuk melihat cakupan yang terdapat dalam permasalahan. Karena bersifat kuantitatif, data penelitian ini akan diolah secara statistik untuk mendapatkan hasil yang dapat diinterpretasi. Data yang digunakan pada penelitian ini akan diperoleh melalui kuesioner yang disusun memuat alat ukur *Perceived*

Freedom in Leisure short form (Ellis & Witt, 1985), *Satisfaction With Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), *Positive Affect-Negative Affect Scale* (Watson & Tellegen, 1985).

3.4.2. Desain Penelitian

Berdasarkan frekuensi pengambilan data, pengambilan data dilakukan sebanyak satu kali. Berdasarkan kerangka waktu penelitian, penelitian ini tergolong sebagai penelitian *retrospective*, karena penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam sebuah fenomena, situasi, masalah, dan isu yang tersedia sebagai basis data yang tersedia dalam keadaan suatu keadaan (Kumar, 2005). Dalam pengambilan data, responden mengisi skala persepsi dan penghayatan responden dalam menilai keadaan hidupnya dalam bentuk pernyataan. Terakhir, berdasarkan sifat secara umum penilitian ini termasuk dalam penelitian non eksperimental, karena tidak melakukan manipulasi dalam rangka memunculkan pengaruh terhadap variabel yang hendak diteliti, dan peneliti berusaha melihat efek antara kedua varibael untuk menentukan hubungan antara keduanya. Dengan begitu, penelitian ini tidak menempatkan satu variabel sebagai penyebab, sehingga keduanya memiliki posisi yang setara.

3.5. Responden Penelitian

Sampel yang digunakan sebagai basis data untuk penelitian ini adalah mahasiswa. Alasan memilih mahasiswa sebagai responden untuk basis data karena rancangan penelitian ditujukan untuk melihat dinamika variabel penelitian pada populasi mahasiswa.

Peneliti membatasi lingkup penelitian ini pada sampel mahasiswa yang diperoleh dari Universitas Indonesia. Hal ini dikarenakan untuk dapat memeroleh hasil yang dapat digeneralisir pada kelompok populasi spesifik. Peneliti menggunakan pengukuran *soft copy* yang disebarluaskan secara *online*. Dengan begitu sampel yang didapat menjadi lebih banyak dan beragam karena instrumen penelitian ini dapat dengan mudah diakses oleh siapa saja melalui jaringan internet dan lebih mampu untuk memberikan gambaran yang lebih luas berdasarkan jumlah sampel yang diperoleh.

3.5.1. Kriteria Responden Penelitian

Kriteria yang digunakan dalam menentukan partisipan adalah individu yang terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Indonesia program S1, berusia 18-26, berada dalam status perkuliahan aktif, dan belum lulus. Pemilihan mahasiswa yang berasal dari Universitas Indonesia sebagai responden peneliti dikarenakan bahwa Universitas Indonesia merupakan salah satu universitas tertua dan prestisius di Indonesia dan memiliki mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah.

Secara lebih khusus penelitian ini memilih mahasiswa pada program pendidikan S1 sebagai representasi dari mayoritas peserta pendidikan pada perguruan tinggi, dimana rentang usia berkisar pada 18 hingga 26 tahun. Rentang usia tersebut dapat dilihat berdasarkan usia kebanyakan pelajar lulus sekolah menengah dan mendaftar perguruan tinggi, yakni 18 tahun, dan usia maksimal bagi mahasiswa pada program reguler yang berada pada penghujung masa studinya yaitu 26 tahun. Kriteria lain yang digunakan dalam menentukan responden penelitian ini adalah berada dalam status perkuliahan aktif dan belum lulus. Yang dimaksud dengan status perkuliahan aktif disini adalah mahasiswa yang terdaftar mengikuti perkuliahan pada semester ini, dan tidak sedang dalam keadaan cuti atau tidak mengikuti perkuliahan maupun sudah menamatkan perkuliahanya.

3.5.2. Jumlah Responden

Menurut Guilford dan Fruchter (1978), penelitian kuantitatif idealnya memiliki ukuran sampel minimal 30 orang untuk dapat dilakukan uji statistik dengan harapan penyebaran skor di dalam kelompok tersebut dapat menyerupai kurva normal. Kumar (2005) menyatakan bahwa salah satu prinsip pemilihan sampel adalah semakin besar sampel, maka semakin akurat estimasi terhadap populasi yang ingin diteliti. Kemudian Kumar (2005) juga menyatakan prinsip lain yakni, semakin tinggi variasi terkait karakteristik pada populasi maka semakin besar ketidakpastian terhadap sampel yang dipilih. Peneliti menentukan target sampel minimal 100 orang responden dengan alasan sampel dapat lebih memberikan representasi persebaran populasi.

3.5.3. Teknik Pemilihan Sampel

Berdasarkan teknik pemilihan sampel yang dijelaskan dalam Kumar (2005), penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, dimana tiap individu dalam populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Secara spesifik penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*, dimana pemilihan responden hanya mengandalkan ketersediaan atau kemudahan dalam mengakses responden (Kumar, 2005). Dalam pemilihan sampel, peneliti tidak menggunakan dasar karakteristik atau ciri yang tampak pada calon responden sehingga terdapat kemungkinan memperoleh individu yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Solusi yang dapat diberikan untuk menanggulangi permasalahan ini adalah menerapkan data kontrol karakteristik partisipan yang mencantumkan universitas, jurusan, serta angkatan (tahun masuk kuliah) untuk memastikan partisipan yang didapat sesuai dengan karakteristik, yakni mahasiswa yang masih aktif berkuliah

3.5.4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari responden dengan menggunakan kuesioner dengan menerapkan metode skala sikap yang mengukur variabel yang ingin diteliti. Skala sikap merupakan instrumen asesmen yang dibuat untuk mengetahui persepsi atau penilaian terhadap perilaku seseorang dalam format terstandarisasi (*behavior rating scale*, n.d). Keuntungan dalam menggunakan teknik ini adalah tingkat anônimitas yang tinggi, karena tidak ada interaksi langsung yang dilakukan antara responden dan peneliti (Kumar, 2005).

3.6. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga buah alat ukur, antara lain :

- 1) Alat ukur yang diadaptasi dari *perceived freedom in leisure (short form)* yang dibuat oleh Ellis & Witt (1985).
- 2) Alat ukur yang diadaptasi dari *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang dibuat oleh Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985).

- 3) Alat ukur yang diadaptasi dari *positive affect-negative affect scale (PANAS)* yang dibuat oleh Watson & Tellegen (1985; pada Watson, Clark, dan Tellegen, 1988)

3.6.1. Alat Ukur *Perceived Freedom in Leisure* (PFL)

Untuk mengukur tingkat persepsi kebebasan dalam waktu luang, peneliti menggunakan alat ukur *perceived freedom in leisure short form scale*, atau PFL yang dikembangkan oleh Ellis & Witt (1985). Alat ukur ini merupakan peringkasan dari alat ukur yang telah dikembangkan juga sebelumnya oleh Ellis & Witt (1980) yaitu *Leisure Diagnostic Battery*. Alat ukur ini terdiri dari 25 butir *item*, yang berisi pernyataan evaluasi terhadap persepsi kebebasan dalam waktu luang dan responden diminta untuk menilai apakah pernyataan tersebut sesuai dengan dirinya. Salah satu contoh *item* dari alat ukur ini adalah “Aktivitas waktu luang saya membantu diri saya untuk merasa penting”. Alat ukur ini memiliki beberapa komponen yang dapat menjelaskan konstruk persepsi kebebasan dalam waktu luang dan dalam penghitungannya dijadikan sebagai skor total.

3.6.1.1. Uji Coba Alat Ukur *Perceived Freedom in Leisure* (PFL)

Sebelum melakukan uji validitas dan reliabilitas, peneliti melakukan adaptasi alat ukur PFL dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia dan untuk dilakukan uji keterbacaan. Untuk memastikan setiap *item* memiliki makna yang setara dalam kedua bahasa, peneliti melakukan *back-translation*. Peneliti meminta *expert judgement* yang diberikan dosen pembimbing skripsi dan juga bantuan teman yang memiliki nilai 600 dalam *toefl* ketika melakukan *back translation*. Pertimbangan menggunakan *expert judgement* sebagai dalam uji keterbacaan bertujuan untuk memastikan bahwa terjemahan dari alat ukur ini dapat digunakan sesuai dengan konteks pada bahasa Indonesia.

Uji keterbacaan dilakukan kepada 10 orang responden. Dari proses uji keterbacaan, terdapat beberapa koreksi yang diberikan terkait dengan penggunaan bahasa yang kurang efektif, contohnya seperti mengganti “Saya dapat menjadi kreatif dalam aktivitas rekreatis yang saya lakukan” menjadi “Saya merasa mampu untuk menjadi kreatif selama aktivitas waktu luang”. Kemudian peneliti

melakukan penyesuaian teknik skoring pada alat ukur ini dengan menghilangkan nilai tengah pada pilihan jawaban. Hal ini dikarenakan *item* pada alat PFL sulit untuk dipahami dan untuk menghindari ambiguitas dari pilihan jawaban responden. Peneliti memutuskan menggunakan skala yang memberikan 4 pilihan jawaban, dimana sebelumnya menggunakan 5 pilihan jawaban.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur PFL kepada 30 responden. Untuk melihat reliabilitas tes alat ukur ini menggunakan koefisien alpha, dimana metode ini melihat reliabilitas melalui konsistensi internal. Dari pelaksanaan uji coba alat ukur diperoleh koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,901. Nilai koefisien tersebut memberikan bukti bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi antar *item* yang baik dalam mengukur variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang karena menurut Nunnally (dalam Kerlinger & Lee, 2000) koefisien reliabilitas sebesar 0,5 sampai 0,6 dikatakan cukup untuk dapat digunakan dalam penelitian. Untuk melihat validitas per-butir, peneliti melihat koefisien Cronbach's Alpha alat ukur bila *item* tersebut dihilangkan. Hasil yang didapatkan adalah hampir semua dari *item* apabila dihapus akan mengakibatkan koefisien Cronbach's Alpha alat ukur PFL lebih rendah dari 0,901, dan hanya *item* no 8,9 dan 11 yang apabila dihapus dapat meningkatkan koefisien *alpha* tetapi tidak mengalami peningkatan drastis. Bila diinterpretasi, hal ini menunjukkan bahwa setiap *item* dalam alat ukur PFL memiliki kontribusi terhadap koefisien reliabilitas alat ukur PFL secara keseluruhan sehingga tidak perlu ada *item* yang direvisi atau dianulir. Berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti merasa tidak perlu untuk melihat *corrected item correlation* per *item* dari hasil uji coba ini.

3.6.1.2. Metode Skoring Alat Ukur *Perceived Freedom in Leisure* (PFL)

Alat ukur ini terdiri dari beberapa komponen, namun dalam penghitungannya dapat dijumlahkan dan menghasilkan skor tunggal. Pengukuran yang digunakan dalam alat ukur ini menerapkan skala Likert yang memiliki 4 rentang pilihan respon dengan skor sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Perincian pilihan responnya adalah dengan menggunakan label "STS" untuk sangat tidak setuju, "TS" untuk tidak setuju, "S" untuk Setuju, dan "SS" untuk sangat setuju.

Tidak ada butir *unfavorable* pada alat ukur ini sehingga skor dihitung sesuai dengan urutan masing-masing respon jawaban. Skor total yang mungkin didapat oleh responden pada alat ukur ini berkisar antara 25 (skor minimum) hingga 100 (skor maksimum).

3.6.2. Alat Ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Satisfaction With Life Scale digunakan untuk mengukur kepuasan hidup individu secara keseluruhan yang merupakan komponen penilaian kognitif dari *subjective well-being* (Diener, et al., 1985). SWLS ini bertujuan untuk melihat kepuasan hidup individu secara umum dalam keseluruhan ranah kehidupannya, dan bukan melihat dari suatu aspek secara spesifik. Alat ukur ini terdiri dari 5 butir *item* yang berisi pernyataan singkat tentang keadaan hidup secara global, contohnya seperti “Saya puas dengan hidup saya”, dan individu melakukan penilaian mengenai pernyataan tersebut. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 hingga 7. Penilaian yang diberikan individu dilakukan secara kognitif dengan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh individu itu sendiri (Diener, Scollon, dan Lucas, 2009).

3.6.2.1. Uji Coba Alat Ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Peneliti melakukan adaptasi alat ukur SWLS yang menggunakan Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia dan kemudian melakukan uji keterbacaan pada 10 orang responden. Tidak banyak masukan yang diberikan untuk alat ukur ini pada uji keterbacaan. Peneliti hanya memperbaiki instruksi dengan memberikan garis bawah pada kondisi kehidupan saat ini untuk menampakan penekanan, karena ada responden yang bertanya mengenai waktu dari kondisi yang dialami.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur SWLS pada 30 orang responden. Dari pelaksanaan uji coba alat ukur diperoleh koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,793. Nilai koefisien tersebut memberikan bukti bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi antar *item* yang baik dalam mengukur variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang karena menurut Nunnally (dalam Kerlinger & Lee, 2000) koefisien reliabilitas sebesar 0,5 sampai 0,6 dapat digunakan dalam penelitian.

Untuk melihat validitas per-item, peneliti menggunakan validitas konstruk yang melihat konsistensi internal antar item. Konsistensi internal diukur dengan melihat korelasi item pada *corrected item-total corelation* dengan total skor yang diperoleh. Apabila korelasi item yang dibandingkan dengan keseluruhan item berada dibawah skor 0,2 maka item tersebut akan dibuang setelah melakukan pertimbangan secara kualitatif (Cronbach, 1990).

Hasil yang didapatkan adalah seluruh item memiliki korelasi antar item yang berada di atas skor 0,2. Pertimbangan lain yang dilihat adalah hampir semua dari item apabila dihapus, koefisien Cronbach's Alpha alat ukur SWLS akan lebih rendah dari 0,793 dan hanya item terakhir yang dapat meningkatkan koefisien alpha. Bila diinterpretasi, hal ini menunjukan bahwa setiap item dalam alat ukur SWLS memiliki kontribusi terhadap koefisien reliabilitas alat ukur SWLS secara keseluruhan sehingga tidak perlu ada item yang direvisi atau dianulir.

3.6.2.2. Metode Skoring Alat Ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Alat ukur ini terdiri dari lima item dengan pilihan jawaban politomi. Responden diminta untuk menilai tingkat kesesuaian pada masing-masing pernyataan yang ada. Responden memberikan jawabannya dengan rentang 7 pilihan jawaban yang diberikan, dimana "STS" untuk sangat tidak setuju, "TS" untuk tidak setuju, "ATS" untuk agak tidak setuju, "R" untuk ragu-ragu, "AS" agak setuju, "S" untuk setuju, hingga "SS" untuk sangat setuju. Pemberian skor dilakukan dengan memberikan nilai secara berurut dimana "STS" memiliki nilai 1 hingga "SS" memiliki nilai 7. Skor total didapatkan dengan cara menjumlahkan skor dari masing-masing item. Skor yang semakin besar menggambarkan kepuasan hidup yang semakin besar. Skor maksimal yang bisa didapatkan adalah 35, dan skor minimal yang bisa didapatkan adalah 5.

3.6.3. Alat Ukur *Positive Affect – Negative Affect Scale* (PANAS)

Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS) adalah alat yang digunakan untuk mengukur tingkat afek positif dan negatif dalam satu waktu tertentu dengan menggunakan skala Likert (Watson, et al., 1988). Alat ukur PANAS merupakan bagian dari evaluasi afektif pengukuran konstruk *subjective well-being*. Berbagai

kondisi emosi ataupun perasaan yang digunakan sebagai *item* pada alat ukur ini adalah afek yang dipilih oleh Watson dkk (1988) yang dianggap dapat memberikan representasi dari kondisi afek positif dan juga negatif. Contoh dari butir yang digunakan untuk menggambarkan kondisi afek positif adalah “bersemangat” dan “antusias”, sementara contoh dari butir yang digunakan untuk menggambarkan kondisi afek negatif adalah “kesal” dan “khawatir”.

Alat ukur PANAS yang dibuat oleh Watson dkk (1988) menanyakan seberapa besar responden merasakan afek positif dan juga negatif dengan menggunakan skala frekuensi. Penggunaan alat ini dapat ditujukan untuk melihat kondisi afek dalam berbagai keadaan waktu. Instruksi mengenai waktu yang dapat dipilih antara lain ‘pada saat ini’, ‘hari ini’, ‘beberapa hari lalu’, beberapa minggu lalu’, ‘tahun lalu’, dan ‘secara umum’. Berdasarkan hal tersebut pengukuran dengan menggunakan PANAS dapat dilakukan beberapa kali untuk melihat perbandingan dalam berbagai kondisi, maupun dilakukan satu kali yang melihat kondisi afek pada suatu keadaan. Pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan instruksi “secara umum” yang bertujuan untuk menangkap gambaran umum kondisi afek yang dialami responden dan juga disesuaikan dengan aspek kognitif dari komponen *subjective well-being* yang menggunakan instruksi untuk melakukan penilaian kondisi hidup secara umum.

Penyusunan alat ukur PANAS menggunakan skala likert dalam memberikan respon jawaban. Setiap *item* yang diberikan dijawab dengan menggunakan angka 1 sampai 5, dimana jawaban yang diberikan memberikan gambaran keadaan kehidupan responden secara umum. Pemberian angka 1 berarti afek tersebut sangat jarang atau tidak sama sekali menggambarkan keadaan hidup secara umum, angka 2 berarti afek tersebut kurang menggambarkan keadaan hidup secara umum, angka 3 berarti afek tersebut tidak terlalu menggambarkan keadaan hidup secara umum, angka 4 berarti afek tersebut dapat menggambarkan keadaan hidup secara umum, dan angka 5 berarti afek tersebut dapat sangat menggambarkan keadaan hidup secara umum.

Skor maksimal yang dapat diperoleh dari masing-masing dimensi adalah 50, sedangkan skor minimal yang dapat diperoleh dari masing-masing dimensi adalah 10. Interpretasi skor PANAS secara keseluruhan menerapkan pengukuran

yang digunakan oleh Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) dengan menggunakan *affect balance*, yang diperoleh dengan mengurangi *mean* afek positif dengan *mean* afek negatif.

3.6.3.1. Uji Coba Alat Ukur *Positive Affect – Negative Affect Scale* (PANAS)

Peneliti melakukan adaptasi alat ukur PANAS yang menggunakan Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia dan kemudian melakukan uji keterbacaan pada 10 orang responden. Terdapat beberapa masukan yang diberikan untuk alat ukur ini pada uji keterbacaan. Pemberian nilai pada item ini sebelumnya diletakan di sebelah kiri *item* dan responden sendiri yang menuliskan nilai yang dapat menggambarkan kondisi yang dirasakan, perbaikan dilakukan dengan membentuk tabel yang berisi *item* dan skala nomor untuk memberikan jawaban, sehingga dapat mempermudah responden dalam mengerjakan. Peneliti memperbaiki instruksi dengan memberikan garis bawah pada kondisi kehidupan saat ini untuk menampakkan penekanan, karena ada responden yang bertanya mengenai waktu dari kondisi yang dialami. Kemudian mengubah instruksi pada penilaian alat ukur skala 1 dari “sangat jarang atau tidak pernah” menjadi “sangat jarang atau tidak sama sekali”.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur PANAS pada 30 orang responden. Uji statistik terhadap alat ukur ini dilakukan dua kali secara terpisah, hal ini dikarenakan alat ukur ini memiliki dua dimensi didalamnya, yakni dimensi afek positif dan dimensi afek negatif. Metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas alat ukur ini menggunakan koefisien alfa, dimana dilihat dengan mengetahui konsistensi internal. Dari pelaksanaan uji coba alat ukur diperoleh koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,760 untuk dimensi afek positif dan 0,826 untuk dimensi afek negatif. Menurut Nunnaly (dalam Kerlinger & Lee, 2000) koefisien reliabilitas minimal sebesar 0,5 sampai 0,6 dapat digunakan dalam penelitian. Nilai yang diperoleh tersebut memiliki alpha yang berada diatas 0,5 artinya alat ukur ini reliabel untuk mengukur afek positif dan negatif.

Tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan validitas konstruk yang melihat konsistensi internal antar item. Konsistensi

internal diukur dengan melihat korelasi item pada *corrected item-total corelation* dengan total skor dalam suatu dimensi, dan apabila korelasi antar item dengan total skor dimensi berada dibawah nilai 0,2 maka item tersebut akan dibuang setelah melakukan pertimbangan secara kualitatif (Cronbach, 1990). Hasil yang diperoleh dari uji psikometrik memperlihatkan tidak terdapat item yang memiliki skor *corrected item corelation* dibawah skor 0,2. Bila diinterpretasi hal ini berarti bahwa seluruh item pada alat ukur PANAS ini dapat dinyatakan *valid* untuk digunakan pada pengukuran afek positif dan afek negatif.

3.6.3.2. Metode Skoring Alat Ukur *Positive Affect – Negative Affect Scale (PANAS)*

Penghitungan skor pada alat ukur PANAS dilakukan secara terpisah untuk masing-masing dimensi yakni dimensi afek positif dan dimensi afek negatif. Kemudian kedua skor tersebut akan digabungkan menjadi skor *affect balance* yang didapatkan dengan mengurangi frekuensi afek positif positif dengan afek negatif. Konsep tersebut dikemukakan oleh Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) dan akan digunakan sebagai pengukuran komponen afektif dalam SWB. Dalam penelitian ini penghitungan dilakukan dengan menjumlahkan skor total tiap dimensi dan setelahnya total skor afek positif akan dikurangi total skor afek negatif. Dari masing-masing dimensi, akan didapatkan skor maksimal 50 dan skor minimal 10. Skor maksimal dari *affect balance* adalah 40, sedangkan skor minimal adalah -40.

3.7. Prosedur Penelitian

Berikut akan dijelaskan langkah yang dilakukan dalam penyusunan penelitian ini. Prosedur penelitian ini terbagi 3 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap analisa.

3.7.1. Prosedur Persiapan Penelitian

Penelitian diawali dengan mencari variabel yang ingin diteliti melalui studi literatur dan diskusi dengan dosen pembimbing. Pada awalnya peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian tentang kebebasan, namun setelah melakukan

berbagai pencarian literatur peneliti tidak dapat menemukan studi psikologis yang meneliti kebebasan secara umum serta alat ukur yang dapat digunakan untuk pengukuran secara psikologis. Kemudian peneliti menemukan literatur tentang studi persepsi kebebasan dalam waktu luang dan juga terdapat studi terbaru yang dilakukan oleh Agyar (2013) yang meneliti variabel tersebut. Peneliti pun menyadari bahwa term kebebasan dalam psikologi dapat dilihat dari persepsi individu. Kemudian peneliti berdiskusi dengan teman dan membentuk penelitian payung dan juga dosen pembimbing bersedia untuk membantu dalam pelaksanaan penelitian ini sebagai tugas akhir persyaratan menjadi sarjana. Penelitian kemudian ditujukan untuk melihat persepsi kebebasan dalam waktu luang dan hubungannya dengan kebahagiaan, yang dijelaskan dalam term *subjective well-being* sebagaimana acuan studi yang digunakan oleh peneliti. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan studi acuan yang digunakan adalah peneliti menggunakan mahasiswa secara umum sebagai sampel dalam penelitian, sementara pada studi acuan penelitian dilakukan pada kelompok sampel yang berbeda yakni pada mahasiswa jurusan olahraga dan juga perempuan yang sudah menikah.

Persiapan yang dilakukan peneliti setelah melakukan pencarian literatur adalah menyusun desain studi. Dalam penyusunan tersebut peneliti menggunakan alat ukur *Perceived Freedom in Leisure, Satisfaction With Life Scale*, dan *Positive Affect-Negative Affect Scale* yang berbahasa Inggris, dan melakukan adaptasi menjadi bahasa Indonesia. Pertimbangan *expert judgement* digunakan dalam mengadaptasi alat ukur ini. Kemudian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur. Berdasarkan hasil uji coba alat tersebut peneliti kemudian melakukan modifikasi dan perbaikan dari adaptasi alat ukur.

Langkah selanjutnya peneliti menyiapkan instrumen alat ukur tersebut untuk dijadikan media pengumpulan data. Peneliti bertujuan untuk menyiapkan kuesioner dalam bentuk *softcopy* melalui internet. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pengambilan data dan juga dikarenakan waktu yang sudah berada di ujung masa perkuliahan dan sulit untuk memperoleh mahasiswa sebagai sampel penelitian dimana periode ujian semester genap sudah selesai. Persiapan yang

dilakukan untuk pengambilan data ini adalah peneliti membuat *form* kuesioner secara *online* pada *google worksheet* untuk penyebaran kuesioner *softcopy*.

3.7.2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Masa pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 19 – 23 Juni 2014. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *convenience sampling* dimana media penyebaran kuesioner *softcopy* dilakukan secara *online*. Peneliti menyebarkan kuesioner berupa alamat *online* yang mengarah pada akses kuesioner yang sudah disusun pada *google spreadsheet* dan disebarluaskan melalui media sosial di internet seperti *facebook*, *twitter*, dan juga *path*. Penyebaran kuesioner ini ditujukan kepada grup atau jaringan yang terdapat di dalam media sosial mahasiswa Universitas Indonesia, seperti pada grup online BEM Fakultas Psikologi UI dan juga BEM pada fakultas lain. Peneliti meminta tolong rekan yang memiliki akses pada grup online yang beranggotakan mahasiswa Universitas Indonesia untuk menyebarkan kuesioner ini. Peneliti juga menyebarkan kuesioner ini pada media sosial, dimana mahasiswa Universitas Indonesia yang berada dalam lingkaran sosial peneliti dapat menjadi responden penelitian

3.7.3. Prosedur Pengolahan Data

Peneliti memeriksa *google spreadsheet* untuk melihat jumlah data yang diperoleh untuk pengolahan. Data yang digunakan untuk pengolahan berjumlah 126 responden yang tersebar dari berbagai jurusan pada Universitas Indonesia. Kemudian pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 17.0.

3.8. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa metode pengolahan data untuk menemukan hasil, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Dengan menggunakan statistik deskriptif, peneliti dapat melihat gambaran umum karakteristik sampel penelitian dan mengetahui distribusi dari frekuensi, nilai tengah (*mean*, *median*, *modus*), dan standar deviasi. Data demografi dalam penelitian ini akan diolah sebagai data kontrol

dengan menggunakan statistik deskriptif seperti jenis kelamin, usia, asal fakultas, angkatan kuliah, pemasukan per bulan, dan nilai IPK.

2. Pearson *Correlation*

Korelasi Pearson digunakan untuk mengukur derajat dan arah dari hubungan linier antara dua variabel (Gravetter, & Wallnau, 2007). Dalam penelitian ini, pengukuran korelasi dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan dari dua variabel penelitian, dimana variabel pertama adalah persepsi kebebasan dalam waktu luang dan variabel kedua adalah *subjective well-being*. Dalam hubungan korelasi kemudian melihat derajat korelasi yang diukur dengan menggunakan angka berkisar dari 0,00 hingga 1,00 dimana 0 berarti kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan sama sekali dan 1 berarti kedua variabel tersebut sangat cocok (memiliki korelasi sempurna).

Hal selanjutnya yang dilihat dalam suatu korelasi adalah arah hubungan kedua variabel. Arah hubungan suatu korelasi terbagi menjadi dua, yaitu hubungan positif dan negatif. Korelasi positif berarti kedua variabel akan bertambah beriringan, sementara korelasi negatif berarti apabila salah satu variabel bertambah maka variabel lainnya akan mengalami pengurangan.

3. One-Way Analysis of Variance (ANOVA)

Teknik statistik ini merupakan prosedur pengujian hipotesis dengan melihat perbedaan *mean* antara dua atau lebih populasi (Gravetter & Wallnau, 2007). Peneliti menggunakan teknik ini untuk melihat perbedaan *mean* skor persepsi kebebasan dalam waktu luang dan skor variabel *subjective well-being* dilihat berdasarkan berbagai faktor data control.

4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Tes Kolmogorov-Smirnov membandingkan antara data skor responden sampel penelitian dengan persebaran data (*mean* dan standar deviasi sama) terdistribusi secara normal (Field, 2009). Dengan pengolahan ini peneliti dapat melihat apakah persebaran skor responden pada variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang dan variabel *subjective well-being* yang diperoleh terdapat dalam distribusi normal atau tidak.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti menjelaskan hasil yang diperoleh dari pengambilan data dan pengolahannya secara statistik. Hasil penelitian ini akan dipaparkan dalam tiga bagian. Bagian pertama menjelaskan gambaran umum responden dan variabel penelitian, bagian kedua menjelaskan hasil utama penelitian, dan bagian ketiga merupakan analisis tambahan penelitian yang mencakup pengaruh data kontrol terhadap variabel-variabel penelitian..

4.1. Data Responden

Responden yang berhasil diperoleh untuk penelitian ini adalah sebanyak 126 orang dan data tersebut kemudian diolah secara statistik menggunakan *software SPSS* versi 17.

4.1.1. Gambaran Demografis Responden Penelitian

Pada subbab ini, peneliti akan memaparkan data demografis responden penelitian melalui pengolahan statistik deskriptif yang berupa perhitungan distribusi frekuensi dan persentasenya (Tabel 4.1). Seluruh data yang diolah berasal dari responden dewasa, sebagaimana terkait penggunaan alat ukur PFL dikhkususkan pada kelompok usia dewasa (Ellis & Witt, 1984, pada Ellis & Witt, 1994).

Gambaran demografi responden didapatkan melalui data kontrol yang tercantum dalam kuesioner alat ukur penelitian. Data kontrol yang harus diisi oleh responden meliputi inisial nama, jenis kelamin, asal fakultas, jurusan perkuliahan, angkatan tahun masuk kuliah, usia, pencapaian akademis dan pemasukan perbulan. Pencapaian akademis dilihat berdasarkan perolehan nilai indeks prestasi kumulatif (IPK), dan pemasukan perbulan dilihat berdasarkan uang saku yang diperoleh dari orang tua serta sumber tambahan uang yang diperoleh dari pekerjaan sampingan yang dilakukan responden. Sumber data kontrol yang diolah dalam analisis adalah jenis kelamin dan pemasukan per bulan

Tabel 4.1 *Gambaran Demografis Responden Penelitian (N=126)*

Karakteristik	N	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	42,9
Perempuan	72	57,1
Usia		
18-19	19	15,1
20-21	59	46,9
22-23	46	36,5
24-25	2	1,6
Pemasukan per bulan		
Kurang dari Rp. 500.000	4	3,2
Rp. 500.001 – Rp. 1.000.000	41	32,5
Rp. 1.000.001 – Rp. 1.500.000	41	32,5
Rp. 1.500.001 – Rp. 2.000.000	18	14,3
Rp. 2.000.001 – Rp. 2.500.000	13	10,3
Lebih dari Rp. 2.500.000	9	7,1

Berdasarkan Tabel 4.1, gambaran data demografis penelitian dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pemasukan perbulan. Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini lebih perempuan, dengan persentase sebesar 57,1%. Berdasarkan usia, responden paling banyak berada pada rentang usia 20 sampai 21 tahun dengan proporsi 49,6 %. Ditinjau dari pemasukan per bulan, paling banyak responden memiliki pemasukan perbulan pada rentang Rp. 500.001 - Rp. 1.000.000, dan Rp. 1.000.001 - Rp 1.500.000 dimana masing-masing memiliki proporsi sebesar 32,5%.

4.1.2. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Pada bagian ini, peneliti menjelaskan mengenai gambaran umum hasil pengukuran variabel penelitian yakni persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *Subjective Well-being*. Variabel *Subjective Well-being* dilihat dari pengukuran 2 komponen terpisah, yakni evaluasi kognitif yang diukur menggunakan alat ukur

SWLS, dan evaluasi afektif yang diukur menggunakan alat ukur PANAS. Skor yang ditampilkan pada tabel 4.2 merupakan total skor yang diperoleh dari berbagai penghitungan, dimana skor total untuk pengukuran persepsi kebebasan dalam waktu luang dinyatakan dalam kolom PFL, skor untuk pengukuran afek positif dinyatakan dalam kolom Positive Affect, skor untuk pengukuran afek negatif dinyatakan dalam kolom Negative Affect, skor untuk pengukuran dimensi afek keseluruhan dinyatakan dalam kolom Affect Balance, dan skor untuk pengukuran kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai dimensi kognitif dinyatakan dalam kolom LS..

Tabel 4.2 *Hasil statistik Deskriptif Persepsi Kebebasan Dalam Waktu Luang dan Subjective Well-being*

	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviation
PFL	126	58,00	100,00	74,08	7,02
Positive Affect	126	15,00	50,00	37,37	5,06
Negative Affect	126	10,00	43,00	27,09	7,23
Affect Balance	126	-23,00	32,00	10,27	9,57
LS	126	6,00	34,00	23,64	5,17

Dari tabel 4.2 di atas, dapat dilihat gambaran persepsi kebebasan dalam waktu luang (PFL) dan *Subjective Well-being* (SWB) dari seluruh responden beserta elemen statistik deskriptif mulai dari nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi dan nilai tengah yang menggunakan rerata (*mean*). Rerata (*mean*) skor PFL responden adalah 74,08 ($SD=7,02$). Dari perolehan skor tersebut dapat dilihat bahwa secara umum responden memiliki skor yang tergolong tinggi persepsi kebebasan waktu luang, dimana skor rerata yang diperoleh berada pada diatas batas tengah rentang alat ukur ini, yaitu 62,5. Hal ini berarti rata-rata responden penelitian ini memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang yang tinggi.

Kemudian dapat juga dilihat skor untuk pengukuran dimensi afektif SWB, yang terbagi dalam afek positif dan afek negatif serta skor affect balance yang merupakan pengurangan afek positif oleh afek negatif. Rerata (*mean*) untuk skor afek positif responden sebesar 37,37 ($SD=5,06$), untuk skor afek negatif responden sebesar 27,09 ($SD=7,23$), dan untuk skor *affect balance* responden sebesar 10,27 ($SD=9,57$). Interpretasi dari penghitungan tersebut dapat dilihat bahwa rata-rata responden penelitian ini secara umum memiliki pengalaman emosi yang menyenangkan, hal ini dapat dilihat dari rerata skor *affect balance* yang lebih besar dari 0.

Berdasarkan data yang berasal dari tabel 4.2 diatas, dapat dilihat skor untuk pengukuran dimensi kognitif SWB yang dilihat dari perolehan skor LS. Rerata (*mean*) skor LS responden adalah 23,64 ($SD=5,17$). Berdasarkan perolehan skor tersebut dapat dilihat bahwa secara umum responden penelitian ini memiliki penilaian yang netral terhadap kepuasan hidupnya, hal ini dapat disimpulkan dari perolehan rerata yang berada dalam rentang nilai tengah dari skoring alat ukur ini, yaitu berada diantara skor 20,5-24,5.

4.2. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan analisis data tambahan, peneliti ingin melihat apakah penyebaran data dalam penelitian ini sesuai dengan kurva normal atau tidak. Untuk melihat hal tersebut, peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4.3 *Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov*

	Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	N	Keterangan
PFL	0,348	126	p>0,05 tidak signifikan
Affect Balance	0,241	126	p>0,05 tidak signifikan
LS	0,129	126	p>0,05 tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat disimpulkan bahwa data persepsi kebebasan dalam waktu luang, serta komponen evaluasi afektif dan kognitif *Subjective Well-being* terdistribusi secara normal. Secara konseptual tes Kolmogorov-Smirnov

berusaha membandingkan data penelitian dengan kurva normal, sehingga hipotesis *null* dari pengujian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara persebaran data dengan kurva normal. Berdasarkan pengujian Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan, nilai yang diperoleh menunjukkan hasil yang tidak signifikan dan hipotesis *null* gagal ditolak. Dengan kata lain data yang diperoleh dalam penelitian ini terdistribusi secara normal dan analisis statistik dapat dilakukan untuk melihat korelasi dari variabel utama dalam penelitian ini.

4.3. Hasil Utama Penelitian

Analisis utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *Subjective Well-being*. Korelasi antara kedua variabel ini dilihat melalui analisa statistik yang berbeda, hal ini dikarenakan variabel *Subjective Well-being* memiliki dua dimensi yang perlu dilakukan pengukuran secara terpisah. Berdasarkan hal tersebut, analisa yang dilakukan melihat skor PFL dikorelasikan dengan skor *Affect Balance*, sebagai dimensi afektif dari *Subjective Well-being*, dan juga melihat skor PFL yang dikorelasikan dengan skor LS sebagai dimensi kognitif dari *Subjective-Wellbeing*. Selanjutnya analisa statistik juga dilakukan untuk melihat korelasi dari skor *Affect Balance* dan skor LS untuk mengetahui apakah kedua hal ini berkaitan dalam mengukur konstruk *Subjective Well-being*. Analisa dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson*.

Tabel 4.4 *Hasil Korelasi Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang, Affect Balance, dan Kepuasan hidup*

		PFL	Affect Balance	LS
PFL	r		0,500 **	0,203 *
	r^2		0,250	0,041
Affect Balance	r	0,500 **		0,480 **
	r^2	0,250		0,230
LS	r	0,203 *	0,480 **	
	r^2	0,041	0,230	

**. Korelasi signifikan pada LoS 0,01 (2-tailed).

*. Korelasi signifikan pada LoS 0,05 (2-tailed).

Dari hasil penghitungan statistik pada Tabel 4.4 diatas, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r(125) = 0,500$, $p < 0,01$ dalam melihat hubungan skor PFL dan *Affect Balance*. Nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel. Interpretasi dari nilai tersebut adalah persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki hubungan positif dengan evaluasi kondisi emosi yang dirasakan responden secara umum. Analisa lanjutan dari perolehan hasil adalah peneliti dapat menginterpretasi bahwa 25% variasi skor persepsi kebebasan dalam waktu luang responden penelitian ini diperoleh dari evaluasi kondisi afektif, dan 75% variasi skor persepsi kebebasan dalam waktu luang disebabkan oleh faktor-faktor lain.

Kemudian analisa dilakukan untuk melihat korelasi antara skor PFL dan LS. Berdasarkan penghitungan statistik, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r(125) = 0,203$, $p < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel. Interpretasi dari nilai tersebut adalah persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki hubungan positif dengan evaluasi kepuasan kondisi hidup responden secara umum. Analisa lanjutan dari perolehan hasil adalah peneliti dapat menginterpretasi bahwa 4,1% variasi skor persepsi kebebasan dalam waktu luang responden penelitian ini diperoleh dari evaluasi kepuasan hidup responden secara umum dan 95,9% variasi skor persepsi kebebasan dalam waktu luang disebabkan oleh faktor lain.

Terakhir analisa dilakukan untuk melihat korelaasi antara skor *Affect Balance* dan LS. Berdasarkan penghitungan statistik, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r(125) = 0,480$, $p < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel. Interpretasi dari nilai tersebut adalah evaluasi kondisi emosi yang dirasakan secara umum memiliki hubungan positif dengan evaluasi kepuasan kondisi hidup responden secara umum. Analisa lanjutan dari perolehan hasil adalah peneliti dapat menginterpretasi bahwa 23% variasi skor evaluasi kondisi emosi yang dirasakan secara umum responden penelitian ini diperoleh dari evaluasi kepuasan hidup responden secara umum dan 77% evaluasi kondisi emosi yang dirasakan secara umum disebabkan oleh faktor lain

4.4. Analisis Tambahan

Dalam subbab ini, peneliti melakukan analisis tambahan, yaitu uji perbandingan nilai rerata pada variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *Subjective Well-being* berdasarkan data kontrol yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisa statistik yang digunakan adalah *one-way analysis of variance* (ANOVA) untuk membandingkan rata-rata berdasarkan kelompok-kelompok data kontrol. Perhitungan ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh pada variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang, *affect balance*, maupun kepuasan hidup secara umum. Dalam penghitungannya, peneliti melakukan penghitungan secara terpisah untuk masing-masing variabel penelitian dilihat dari data kontrol yang digunakan. Berdasarkan kerangka teoritis yang dibangun, peneliti melakukan perhitungan statistik berdasarkan data demografi yang digunakan yaitu jenis kelamin dan pemasukan per bulan.

Peneliti memilih untuk melakukan analisa berdasarkan jenis kelamin berdasarkan hasil studi yang menyatakan bahwa perempuan memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang yang rendah (Agyar, 2014) dan juga *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Diener, 1999). Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti memiliki dugaan bahwa terdapat perbedaan *mean* skor persepsi kebebasan dalam waktu luang, *affect balance*, dan evaluasi kepuasan hidup antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini.

Peneliti juga melakukan analisa berdasarkan pemasukan per bulan berdasarkan hasil studi yang menyatakan bahwa pendapatan memiliki pengaruh pada persepsi kebebasan waktu luang (Lapa, 2013) dan juga *subjective well-being* (Diener, 1999). Peneliti memiliki dugaan bahwa terdapat perbedaan *mean* skor persepsi kebebasan dalam waktu luang, *affect balance*, dan evaluasi kepuasan hidup yang didasarkan pada perbedaan pendapatan.

Tabel 4.5 Pengaruh Data Kontrol terhadap Persepsi Kebebasan dalam Waktu Luang

	Data Responden	N	M	Signifikansi	Keterangan
Jenis Kelamin	Laki-Laki	54	75,68 5	F = 5,053	Signifikan
	Perempuan	72	72,88 9	p = 0,026 (p < 0,05)	
Pemasukan Per Bulan	Kurang dari Rp. 500.000	4	68,5	F = 1,767	Tidak Signifikan
	Rp. 500.001 - Rp. 1.000.000	44	75,11 3	p = 0,125	
	Rp. 1.000.001 - Rp. 1.500.000	39	73,05 1	(p > 0,05)	
	Rp. 1.500.001 - Rp. 2.000.000	17	77,05 8		
	Rp. 2.000.001 - Rp. 2.500.000	13	73,15 3		
	Lebih dari Rp. 2.500.000	9	71,77 8		

*signifikan pada LoS 0,05

Berdasarkan Tabel 4.5, peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai rata-rata pada variabel persepsi kebebasan dalam waktu luang berdasarkan jenis kelamin. Hal ini disimpulkan dari nilai p yang menunjukkan adanya signifikansi pada LoS 0,05. Temuan ini menampilkan bahwa laki-laki lebih memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang dibandingkan perempuan. Sedangkan pada besarnya tingkat pemasukan perbulan ditemukan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam skor persepsi kebebasan dalam waktu luang.

Tabel 4.6 Pengaruh Data Kontrol terhadap Evaluasi Kondisi Emosi

	Data Responden	N	M	Signifikansi	Keterangan
Jenis Kelamin	Laki-Laki	54	11,537	F = 1,643	Tidak Signifikan
	Perempuan	72	9,333	p = 0,303 (p > 0,05)	
Pemasukan Per Bulan	Kurang dari Rp. 500.000	4	8,75	F = 0,154	Tidak Signifikan
	Rp. 500.001 - Rp. 1.000.000	44	10,795	p = 0,978	
	Rp. 1.000.001 - Rp. 1.500.000	39	10,359	(p > 0,05)	
	Rp. 1.500.001 - Rp. 2.000.000	17	9,941		
	Rp. 2.000.001 - Rp. 2.500.000	13	10,769		
	Lebih dari Rp. 2.500.000	9	8		

*signifikan pada LoS 0,05

Berdasarkan Tabel 4.6, peneliti tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada nilai rata-rata evaluasi kondisi emosi secara umum dilihat berdasarkan jenis kelamin, maupun pada pemasukan per bulan. Hal ini disimpulkan dari nilai p yang tidak menunjukkan adanya signifikansi pada LoS 0,05. Interpretasi dari temuan ini adalah tidak terdapat perbedaan kondisi afek yang dialami responden ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan juga pemasukan per bulan. Responden ditemukan memiliki kondisi afek positif yang relatif tidak berbeda pada laki-laki maupun perempuan, serta pada berbagai tingkat pemasukan yang dimiliki per bulan.

Tabel 4.7 Pengaruh Data Kontrol terhadap Evaluasi Kepuasan Hidup

	Data Responden	N	M	Signifikansi	Keterangan
Jenis Kelamin	Laki-Laki	54	22,648	F = 3,568	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)
	Perempuan	72	24,388	$p = 0,061$	
Pemasukan Per Bulan	Kurang dari Rp. 500.000	4	23,5	F = 0,310	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)
	Rp. 500.001 - Rp. 1.000.000	44	23,75	$p = 0,906$	
	Rp. 1.000.001 - Rp. 1.500.000	39	23,461		
	Rp. 1.500.001 - Rp. 2.000.000	17	22,588		
	Rp. 2.000.001 - Rp. 2.500.000	13	24,846		
	Lebih dari Rp. 2.500.000	9	24,222		

*signifikan pada LoS 0,05

Berdasarkan Tabel 4.7, peneliti tidak menemukan perbedaan pada nilai rata-rata evaluasi kepuasan hidup secara umum yang dilihat berdasarkan jenis kelamin, maupun pada pemasukan per bulan. Hal ini disimpulkan dari nilai p yang tidak menunjukkan adanya signifikansi pada LoS 0,05. Interpretasi dari temuan ini adalah tidak terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup pada responden ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan juga pemasukan per bulan. Responden ditemukan memiliki kepuasan hidup yang relatif tidak berbeda baik pada laki-laki dan perempuan, serta pada berbagai tingkat pemasukan yang dimiliki per bulan.

BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

Pada bagian ini dijelaskan kesimpulan dan diskusi mengenai temuan hasil penelitian, serta saran penelitian. Kesimpulan penelitian berisi jawaban dari masalah penelitian yang diajukan. Penjelasan mengenai hasil temuan penelitian diuraikan pada bagian diskusi dan juga keterbatasan pada penelitian ini. Kemudian saran ditujukan untuk penelitian berikutnya terkait topik penelitian ini.

5.1. Kesimpulan

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *Subjective Well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada persepsi kebebasan dalam waktu luang dan evaluasi kondisi afek dan juga terdapat hubungan positif yang signifikan pada persepsi kebebasan dalam waktu luang dan kepuasan hidup sebagai dimensi kognitif dari *Subjective Well-being*. Kemudian kedua dimensi *subjective well-being* ditemukan memiliki korelasi positif dan dapat disimpulkan keduanya memiliki hubungan mengukur konstruk *Subjective Well-being*.

5.2. Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Hasil yang diperoleh menemukan bahwa persepsi kebebasan dalam waktu luang memiliki korelasi positif dengan kondisi afek dan juga kepuasan hidup. Bila diinterpretasi berarti semakin individu memiliki persepsi kebebasan pada waktu luang maka semakin bahagia individu dilihat berdasarkan evaluasi afek maupun kepuasan hidup secara umum.

Temuan pada penelitian ini mendukung beberapa penelitian lain yang telah dilakukan. Agyar (2013; 2014) melakukan studi mengenai hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dengan kepuasan waktu luang dan menemukan korelasi pada kedua variabel tersebut. Temuan yang diperoleh pada

studi ini dapat memperkaya pengetahuan mengenai topik studi waktu luang, dimana evaluasi afektif ditemukan memiliki hubungan yang positif dengan pengukuran persepsi kebebasan dalam waktu luang. Kepuasan hidup sering digunakan sebagai indikator dalam studi waktu luang, namun tidak dilakukan seiringan untuk melihat kondisi afektif. Studi ini menunjukkan hasil bahwa pengukuran kondisi afektif dapat berperan untuk mengukur *subjective well-being* secara lengkap dengan komponen kognitif dalam konteks studi waktu luang.

Berangkat dari kerangka teoritis Diener (1999), peneliti menduga bahwa terdapat beberapa faktor dalam penelitian ini yang secara tidak langsung memiliki pengaruh terhadap hasil penelitian ini, yaitu peristiwa dalam hidup yang dialami, pendapatan, dan jenis kelamin. Dugaan peristiwa dalam hidup dapat memengaruhi penelitian ini didasarkan periode pengambilan data yang dilakukan peneliti pada periode ujian akhir semester di Universitas Indonesia selesai dilaksanakan. Meskipun pengukuran ditujukan untuk melihat kondisi emosi yang dirasakan secara umum, namun *bias* yang terdapat dari kondisi afek yang sedang dirasakan sulit untuk dihindari. Periode ujian yang baru saja berakhir di Universitas Indonesia dapat memiliki makna yang berbeda-beda bagi para mahasiswa. Bagi para mahasiswa yang merasa dapat mengerjakan ujian dengan baik akan merasa bahwa beban berat sudah terangkat dari hidupnya dan memunculkan emosi yang lebih positif, sementara bagi para mahasiswa yang merasa tidak dapat mengerjakan ujian dengan baik akan merasa gelisah dan khawatir dengan prestasi akademisnya dan memiliki keadaan emosi yang lebih negatif. Pervin dan John (1997, pada Oktary, 2007) menyatakan bahwa kondisi emosi yang negatif yang cenderung dialami inividu diakibatkan bukan hanya karena adanya kejadian yang dirasa individu mengancam hidupnya, namun juga dipengaruhi persepsi dan keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapinya. Kemudian kondisi emosi tersebut juga diduga dapat memengaruhi responden secara kognitif, dimana ia berpikir ia kurang puas dengan keadaan hidupnya saat ini. Hal ini sejalan dengan pernyataan Schwarz dan Clore (2007, pada Kuppens, Realo & Diener, 2008) bahwa kondisi emosi yang dialami individu memiliki pengaruh pada evaluasi terhadap kehidupannya. Meskipun diduga terjadi penurunan *subjective well-being* pada responden, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum

responden memiliki kondisi emosi yang cenderung positif dan memiliki kepuasan hidup yang netral.

Faktor lain menurut yang dapat memengaruhi *subjective well-being* (Diener, 1999) dan juga persepsi kebebasan dalam waktu luang adalah pendapatan (Agyar, 2013). Secara umum mahasiswa dapat dikatakan belum memiliki pendapatan karena mayoritas mahasiswa tidak bekerja dan memiliki gaji. Meskipun demikian, studi yang dilakukan Sam (2001) menampilkan bahwa pendapatan ekonomi merupakan faktor kepuasan hidup yang penting pada mahasiswa. Peneliti menggunakan kata pendapatan merujuk pada pemasukan yang dimiliki mahasiswa, dapat berasal dari uang saku yang diberi orang tua, atau pekerjaan sampingan maupun usaha yang dimiliki oleh seorang mahasiswa. Kriteria yang digunakan peneliti dalam membuat kelompok rentang pemasukan per bulan dilihat dari penambahan uang sebanyak lima ratus ribu rupiah didasarkan pada pendapat peneliti dimana uang bagi mahasiswa atau seseorang yang belum bekerja dapat berarti banyak. Hasil yang ditemukan pada penelitian memperlihatkan bahwa pemasukan per bulan yang diterima mahasiswa tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Penjelasan untuk hal ini dapat dikarenakan bahwa secara umum mahasiswa belum memiliki tanggung jawab untuk mencari uang untuk dapat menghidupi hidupnya sendiri. Kondisi ekonomi atau pendapatan per bulan yang dimiliki individu dapat lebih jelas pengaruhnya pada *subjective well-being* ketika tampak secara *salien* atau dapat memberikan kesan tertentu misalnya ketika dilakukan perbandingan antara masyarakat yang tinggal di daerah kumuh dan perumahan elit (Diener, 1999; Malkoç, 2011).

Jenis kelamin juga diduga dapat memengaruhi *subjective well-being* (Diener, 1999) dan juga persepsi kebebasan dalam waktu luang (Agyar, 2013). Alasan dari pertimbangan tersebut dikarenakan bahwa afek negatif lebih banyak dilaporkan oleh perempuan. Hal ini juga berkaitan dengan waktu luang dimana individu akan melakukan aktivitas yang bertujuan *emotion focused coping* untuk membuat dirinya merasa lebih baik. Hasil yang ditemukan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kondisi *subjective well-being*, namun pada pengukuran persepsi kebebasan dalam waktu luang

ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil studi Brown dan Frankel (1993, pada Agyar, 2014) bahwa perempuan yang memiliki aktivitas fisik pada waktu luangnya memiliki kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Namun terdapat juga studi yang berlawanan dimana perempuan memiliki persepsi kebebasan dalam waktu luang yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan hambatan waktu luang (Irving dan Gilles, pada Agyar, 2014). Secara teoritis perempuan memiliki hambatan yang lebih besar dikarenakan peran dan tanggung jawabnya untuk mengurus keluarga, namun keadaan ini tidak berlaku pada konteks mahasiswa secara umum. Penjelasan mengenai hal ini peneliti berikan dengan dugaan bahwa perempuan memiliki penilaian mengenai waktu luang yang berbeda dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dilihat dari contoh aktivitas yang dilakukan responden dalam waktu luangnya dan menemukan pemahaman mengenai waktu luang bagi laki-laki merupakan suatu waktu yang dapat digunakan untuk beraktivitas, seperti berolahraga atau bermain. Sementara perempuan menganggap waktu luang adalah waktu sebagai kondisi tidaknya pekerjaan yang harus dilakukan. Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa laki-laki memiliki penilaian positif terhadap waktu luang dibandingkan dengan perempuan

5.3. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan. Ditinjau secara metodologi, peneliti menyebarkan kuesioner *online* secara kurang efektif. Pada awalnya peneliti menyebarkan tautan kuesioner pada sejumlah forum mahasiswa Universitas Indonesia dan memiliki sedikit respon. Hal ini dikarenakan tautan kuesioner yang diedarkan pada forum tersebut jarang dikunjungi oleh anggota forum dan juga hilang digantikan oleh tautan baru yang diterima forum tersebut. Untuk menanggulanginya peneliti mengganti cara menyebarkan tautan kuesioner *online* dengan menghubungi calon responden penelitian melalui *e-mail*, dan juga melalui beberapa media sosial berupa *chat* Facebook, Twitter, dan sebagainya. Dengan cara ini peneliti memiliki respon yang lebih banyak dan juga lebih cepat dibandingkan dengan menyebarkan kuesioner secara konvensional.

Penyebaran kuesioner secara *online* memiliki keuntungan dan kerugiannya. Beberapa keuntungan diantaranya adalah tidak terikat batas waktu dan dapat menjangkau beberapa responden sekaligus dari lokasi jauh. Penelitian yang membutuhkan jumlah sampel yang besar dapat diperoleh lebih cepat melalui penyebaran informasi secara *online*. Disamping itu peneliti dapat lebih mudah bertanya untuk hal yang bersifat privasi karena identitas responden tidak diketahui peneliti pada kuesioner yang diisinya, dan juga peneliti dapat melakukan pengaturan yang memastikan bahwa responden telah mengisi seluruh butir yang diedarkan pada kuesioner.

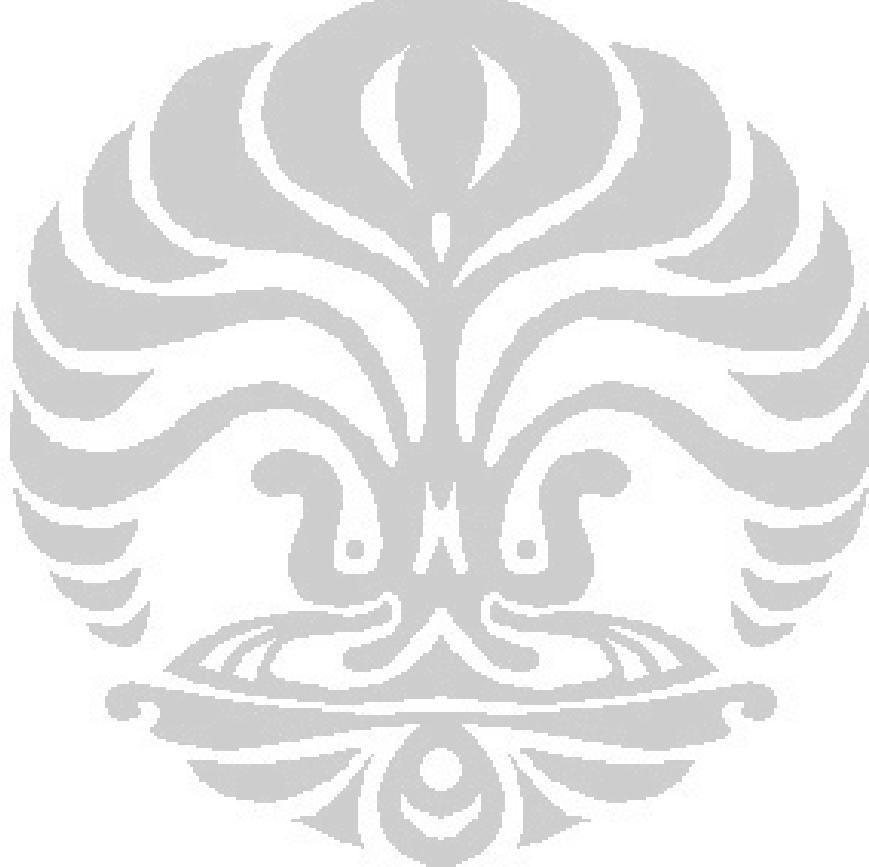
Kekurangan dari penyebaran kuesioner secara *online* adalah peneliti harus dapat memastikan apakah responden yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Untuk penelitian ini penyebaran kuesioner *online* ditujukan kepada forum-forum mahasiswa Universitas Indonesia, serta meminta administrator forum tersebut agar tidak menyebarkan tautan kuesioner *online* kepada mahasiswa dari Universitas lain. Untuk memastikan bahwa data yang diperoleh untuk penelitian ini berasal dari mahasiswa Universitas Indonesia, peneliti meminta data asal universitas, asal jurusan, tahun masuk perkuliahan, dan nomor pokok mahasiswa untuk melakukan pengecekan kembali.

5.4. Saran Penelitian

Pada bagian ini akan dipaparkan saran-saran yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

1. Diener (1999) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* individu, yakni pengaruh situasional, kepribadian, perbandingan sosial,tujuan dalam hidup, peristiwa dalam hidup, kondisi kesehatan, pendapatan, tingkat religiusitas, status pernikahan, usia, dan jenis kelamin. Pertimbangan dapat diberikan untuk menerapkan berbagai faktor tersebut sebagai data kontrol untuk melakukan penelitian selanjutnya.
2. Penelitian serupa dapat ditujukan pada kelompok populasi lain untuk memperkaya pengetahuan mengenai topik waktu luang maupun *subjective well-being*.

3. Waktu luang memiliki berbagai manfaat, dimana didalamnya terdapat manfaat pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut dapat dilakukan studi yang bertujuan untuk melihat bagaimana pemanfaatan waktu luang untuk digunakan dalam lingkup pendidikan.
4. Konsep yang melihat persepsi kebebasan merupakan hal yang utama dalam memberikan pengalaman waktu luang sejalan dengan pemikiran teori *self-determination* (Deci & Ryan, 2008). Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk melihat hubungan antara konstruk yang menjelaskan mengenai *self-determination* dan persepsi kebebasan dalam waktu luang.



DAFTAR PUSTAKA

- Agyar, Evren. (2013). Life Satisfaction, Perceived Freedom in Leisure and Self-esteem : The Case of Physical Education and Sport Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 93, 2186-2193.
- Agyar, Evren. (2014). Contribution of Perceived Freedom and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction in a Sample of Turkish Women. *Social Indicator Research*. Vol 116, 1-15.
- Alwi Hasan, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Anastasi, A., dan Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* .(7th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood : a Theory of Development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. Vol 55 (5), 469-480.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carruthers, C.P. & Hood, C.D. (2004). The Power of the Positive : Leisure and Well-being. *Therapeutic Recreation Journal*. 38(2), 225-245.
- Chirkov, V, Ryan, R.M, Kim, Y, & Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy From Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(1), 97–110.
- Chow, H.P.H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City : a Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*. Vol 70, 139-150.
- Cronbach, L.J. (1990). *Essentials of Psychology Testing* (5th ed.). New York : Harper & Row, Publisher, Inc.

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Self Determination Theory : A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Diener, E. (nn). Subjective Well-Being dalam *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (2009), dalam *Social Indicators Research*, 39.
- Diener, E., E. M Suh, R.E. Lucas, dan H.L. Smith. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress. *Psychology Bulletin*. Vol 125(2), 276-302.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2005). Subjective Well-being : The science of Happiness and Life Satisfaction. Dalam C, R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (hal, 63 – 73). New York : Oxford University Press.
- Diener, E., R. A. Emmons., R. J. Larsen., dan S. Griffin. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. Vol 49, 1.
- Diener, E., Scollon, C.N., dan Lucas, R.E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, vol. 15, 187–219.
- Ellis, G.D., dan Witt, P.A. (1984). The Measurement of Perceived Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*. 16 (2), 110-123.
- Ellis, G.D., dan Witt, P.A. (1994). Perceived Freedom in leisure and satisfaction : Exploring the factor structure of perceived freedom components of the Leisure Diagnostic Battery. *Leisure Sciences*. 16, 256-270.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.
- Grainger-Jones, Byron. (1999). *Managing Leisure*. Butterworth-Heinemann : Oxford.

- Gravetter, F. J. & Wallnau, L. B. (2007). *Statistics for the behavioral sciences* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Guilford, J.P., Fruchter, B. (1978). *Fundamental statistiks in psychology and education* (6th ed.).Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha,Ltd.
- Hassan, Fuad. (2005). *Berkenalan dengan Eksistensialisme*. Jakarta : Dunia Pustaka Jaya.
- Kahneman, D., E. Diener, dan N. Schwartz. (1999). *Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation : New York.
- Kail, R. & Cavanaugh, J.C. (2008). *Human Development : A Life-Span View*. 5th ed. Wadsworth : Belmont.
- Kelly, J.R. (1982). *Leisure*.London : Prentice-Hall.
- Kerlinger, F.N., & Lee, H.B. (2000). *Foundations of Behavioral Research* (4th ed). Orlando : Harcourt College Publishers.
- Keyes, C.L.M., dan Annas, Julia. (2009). Feeling Good and Functioning Well : distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*. Vol 4(3), 197-201.
- Kompas (2014, Juni 3). *Warga Cenderung Bahagia : BPS Luncurkan Indeks Kebahagiaan Indonesia*.
- Kuhl, Julius., & M. Quirin. (2011). Seven Steps Toward Freedom and Two Ways to Lose It : Overcoming Limitations of Intentionality Through Self-Confrontational Coping with Stress. *Social Psychology*. Vol. 42(1):74–84.
- Kumar, R. (2005). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.

- Kuppens, P., Realo, A., dan Diener, E. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgement Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 95 (1), 66-75.
- Lapa, T.Y. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom of Park Recreation Participants. *Procedia, Journal of Social and Behavioral Sciences*. Vol 93, 1985-1993.
- Lapa, T.Y., dan Agyar, Evren. (2011). Cross-Cultural Adaptation of Perceived Freedom in Leisure Scale. *World Applied Sciences Journal*. Vol 14 (7), 980-986.
- Lee, Y., dan B. McCormick. (2004). Subjective Well-Being of People with Spinal Cord Injury- Does Leisure Contribute?. *Journal of Rehabilitation*. Vol 70 (3), 5-12.
- Lepper, H.S., dan S. Lyubomirsky. (1997). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*.
- Malkoç, Asude (2011). Quality of Life and Subjective Well-being in Undergraduate Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Vol 15, 2843-2847.
- Mannell, R.C., dan Iso-Ahola, S.E. (1987). Psychological Nature of Leisure and Tourism Experience. *Annals of Tourism Research*. Vol 14, 314-331.
- Munchua, M.A., Lesage, D.M., Reddon, J.R., dan Badham, T.D. (2003). Motivation, Satisfaction, and Perceived Freedom : a Tri-Dimensional Model of Leisure among Young Offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*. Vol 38(1), 53-64.
- Oktary, M.A. (2007). *Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Depok : Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Organisastion for Economic Co-operation and Development (2009). *Society At A Glance 2009: Oecd Social Indicators.*

Pink, Thomas (2007). *The Psychology of Freedom*. Cambridge : University Press.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., dan Cuskelly. M. (2007). Perceived Freedom in Leisure and Physical Co-ordination Ability : Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Journal of Child : care, health and development*. Vol 33(4), 432-440.

Rojek, Chris. (2005). *Leisure Theory Principle and Practice*. Palgrave Macmillan : Hampshire.

Russel, R.V. (2009). *Past Time : The Context of Contemporary Leisure*. 4th Ed. Sagamore Publishing : Illinois.

Ryan, R.M., V. Huta, dan E.L. Deci, (2008). Living Well : a self determination theory perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 9 : 139-170.

Ryan, R.M., dan E.L. Deci (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well being', dalam S Fiske (2001), *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.

Ryff, C.D., dan Keyes, C.L.M (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69(4), 719-727.

Sam, D.L. (2001). Satisfaction With Life Among International Students : an Exploratory Study. *Social Indicators Research*. Vol 53, 315-337.

Santrock, John. W. (2010). *Life-span Development*. 13th ed. McGraw-Hill : New York.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.

- Siegenthaler, K.L., & O'Dell, J. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*. 22(4), 281-296.
- Siregar, Mariana Tiara. (1998). *Aktivitas Waktu Luang Remaja, Ciri-Ciri Kompetensi dan Bidang Profesi*. Depok : Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Super, D.E. (1980). A life-span, life-space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*. 16, 282-298.
- Sweet, S.N., Fortier, M.S., Strachan, M.S., & Blanchard, C.M. (2012). Testing and Integrating Self-Determination Theory and Self-Efficacy Theory in Physical Activity Context. *Canadian Psychology*. 53(4), 319-327.
- Tinsley, H. E. A., J. A. Hinson, D. J. Tinsley, and M. S. Holt. (1993). Attributes of Leisure and Work Experiences. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 40, No. 4, 447-455.
- Watson, David., L. A. Clark, dan A. Tellegen. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 54 (6), 1063-1070.
- Wu, H.C., Liu. A., & Wang. C-H. (2010). Taiwanese University Students Perceived Freedom and participation in Leisure. *Annals of Leisure Research*. 13(4), 679-700.
- Witt, P.A. dan Ellis, G.D. (1985). Development of a Short Form to Assess Perceived Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*. 17(3), 225-233.
- Yulistia (2003). *Hubungan antara Karakteristik Kepribadian dan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik*. Depok : Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Lampiran 1. Uji Coba Alat ukur

1.1. Uji coba alat ukur PFL

1.1.1. Reliabilitas Alat ukur PFL

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	25

1.1.2 Validitas Alat Ukur PFL

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFL01	69.83	80.833	.640	.894
PFL02	69.27	85.168	.408	.899
PFL03	69.80	82.786	.469	.898
PFL04	69.73	81.720	.670	.894
PFL05	69.43	82.185	.503	.897
PFL06	69.77	81.633	.607	.895
PFL07	69.80	80.993	.751	.892
PFL08	69.73	84.064	.328	.902
PFL09	69.37	87.826	.212	.902
PFL10	69.73	82.409	.610	.895
PFL11	69.43	86.392	.270	.902
PFL12	69.83	82.833	.525	.897
PFL13	69.70	81.941	.619	.895
PFL14	69.97	83.482	.412	.899
PFL15	70.00	80.690	.647	.894
PFL16	69.90	80.921	.654	.894
PFL17	70.13	85.982	.249	.903
PFL18	69.93	84.616	.474	.898
PFL19	69.93	82.202	.587	.895
PFL20	69.57	87.013	.444	.899
PFL21	70.03	84.654	.347	.901
PFL22	69.53	86.947	.286	.901
PFL23	69.60	81.766	.607	.895
PFL24	69.63	85.206	.383	.900
PFL25	69.53	81.844	.659	.894

1.2. Uji coba alat ukur SWLS

1.2.1 Reliabilitas Alat Ukur SWLS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	5

1.2.2. Validitas Alat Ukur SWLS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SWLS01	16.83	20.006	.446	.749
SWLS02	16.37	18.861	.574	.716
SWLS03	16.57	16.185	.607	.691
SWLS04	16.83	15.040	.794	.623
SWLS05	17.67	15.471	.393	.809

1.3. Uji coba alat ukur PANAS

1.3.1. PANAS dimensi afek positif

1.3.1.1. Reliabilitas PANAS dimensi afek positif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	10

1.3.1.2. Validitas PANAS dimensi afek positif

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PANAS01	31.20	26.166	.513	.734
PANAS03	31.10	27.334	.257	.759
PANAS05	31.77	20.323	.757	.679
PANAS09	31.47	22.120	.642	.704
PANAS10	31.40	27.145	.215	.767
PANAS12	31.67	23.747	.451	.736
PANAS14	31.13	25.982	.519	.732
PANAS16	31.40	25.007	.421	.740
PANAS17	31.67	27.402	.215	.766
PANAS19	31.60	26.524	.286	.758

1.3.2 PANAS dimensi afek negative

1.3.2.1. Reliabilitas PANAS dimensi afek negatif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	10

1.3.2.2. Validitas PANAS dimensi afek negatif

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PANAS02	27.23	45.151	.590	.804
PANAS04	27.43	43.357	.739	.790
PANAS06	27.63	43.551	.614	.800
PANAS07	27.77	45.357	.446	.818
PANAS08	28.43	45.289	.470	.815
PANAS11	27.43	47.357	.324	.830
PANAS13	27.67	46.644	.458	.816
PANAS15	27.17	44.006	.568	.805
PANAS18	27.93	46.133	.357	.829
PANAS20	27.00	42.690	.646	.796

Lampiran 2. Gambaran Data Demografi Responden

2.1. Statistik Deskriptif Jenis Kelamin

Statistics

		Jenis Kelamin	Usia	Pemasukan/Bula n
N	Valid	126	126	126
	Missing	0	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	54	42.9	42.9	42.9
	Perempuan	72	57.1	57.1	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

2.2. Statistik Deskriptif Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	5	4.0	4.0	4.0
	19	14	11.1	11.1	15.1
	20	23	18.3	18.3	33.3
	21	36	28.6	28.6	61.9
	22	35	27.8	27.8	89.7
	23	11	8.7	8.7	98.4
	24	1	.8	.8	99.2
	25	1	.8	.8	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

2.3. Statistik Deskriptif Pemasukan per Bulan

Pemasukan/Bulan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< Rp. 500.000	4	3,2	3,2	3,2
	Rp. 500.001 - Rp. 1.000.000	41	32,5	32,5	100,0
	Rp. 1.000.001 - Rp. 1.500.000	41	32,5	32,5	42,9
	Rp. 1.500.001 - Rp. 2.000.000	18	14,3	14,3	57,1
	Rp. 2.000.001 - Rp. 2.500.000	13	10,3	10,3	67,5
	> Rp. 2.500.000	9	7,1	7,1	10,3
	Total	126	100,0	100,0	

Lampiran 3. Gambaran Statistika Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PFLTOTAL	126	58,00	100,00	74,0873	7,02113
POSPANAS	126	15,00	50,00	37,3730	5,06239
NEG PANAS	126	10,00	43,00	27,0952	7,23152
AFFBAL	126	-23,00	32,00	10,2778	9,57383
SWLSTOTAL	126	6,00	34,00	23,6429	5,17140
Valid N (listwise)	126				

Frekuensi

Statistics						
	PFLTOTAL	POSPANAS	NEG PANAS	AFFBAL	SWLSTOTAL	
N	Valid	126	126	126	126	126
	Missing	0	0	0	0	0

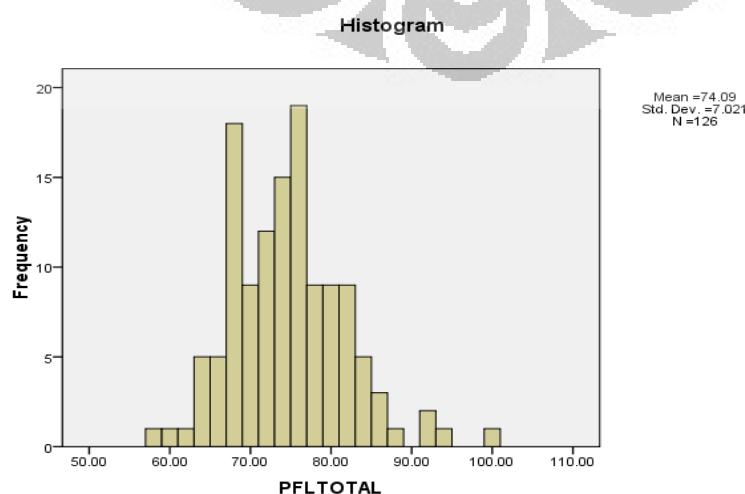
Lampiran 4. Uji Normalitas

4.1. Uji Normalitas PFL

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		PFLTOTAL
N		126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	74.0873
	Std. Deviation	7.02113
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.053
Kolmogorov-Smirnov Z		.934
Asymp. Sig. (2-tailed)		.348

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



4.2. Uji Normalitas PANAS

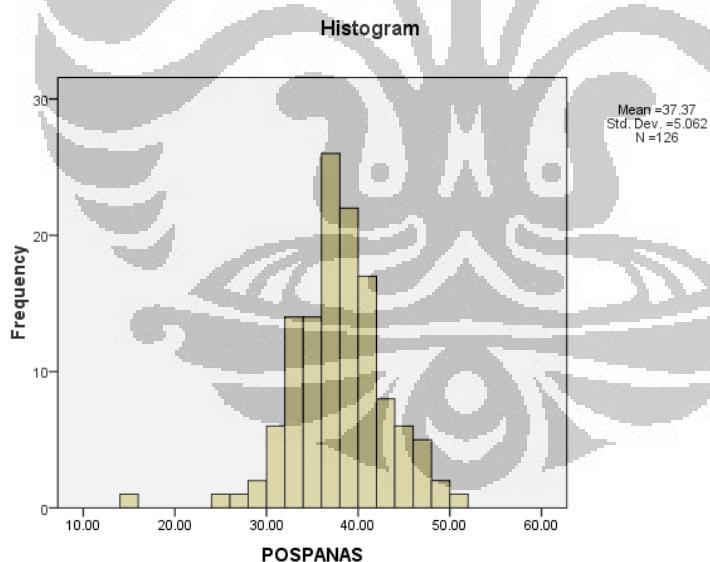
Afek Positif

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		POSPANAS
N		126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.3730
	Std. Deviation	5.06239
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.072
	Negative	-.084
Kolmogorov-Smirnov Z		.938
Asymp. Sig. (2-tailed)		.342

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



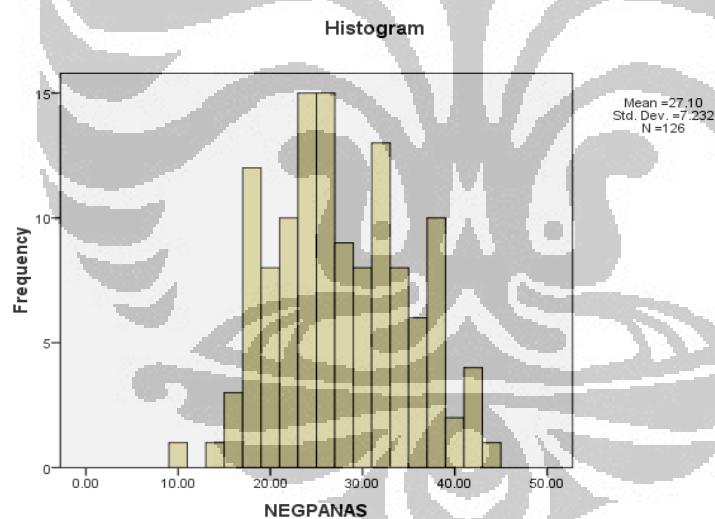
Afek Negatif

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		NEG PANAS
N		126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27.0952
	Std. Deviation	7.23152
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.076
	Negative	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		.854
Asymp. Sig. (2-tailed)		.460

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



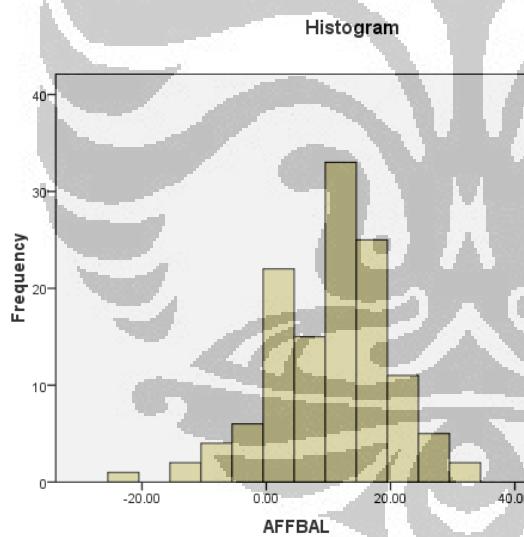
Affect Balance

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		AFFBAL
N		126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.2778
	Std. Deviation	9.57383
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.045
	Negative	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		1.028
Asymp. Sig. (2-tailed)		.241

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

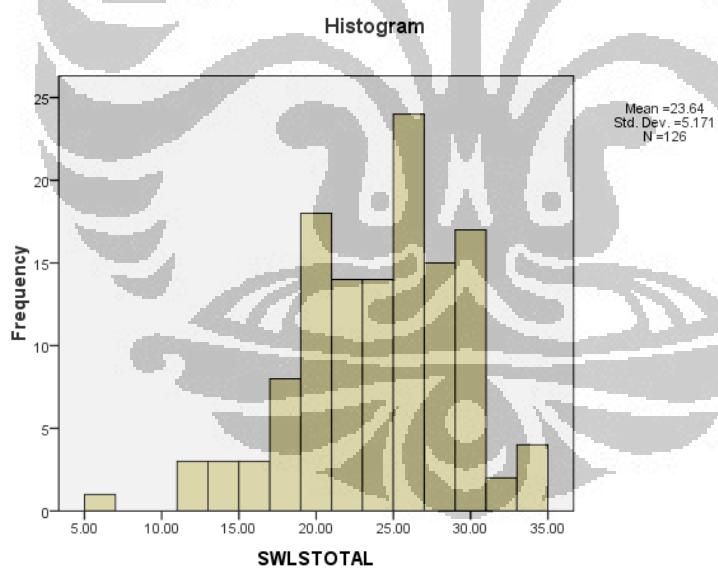


4.3. Uji Normalitas SWLS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		SWLSTOTAL
N	126	
Normal Parameters ^{a,b}		
Mean	23.6429	
Std. Deviation	5.17140	
Most Extreme Differences		
Absolute	.104	
Positive	.062	
Negative	-.104	
Kolmogorov-Smirnov Z	1.171	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.129	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Lampiran 5. Analisa korelasi variabel penelitian

		Correlations		
		PFLTOTAL	AFFBAL	SWLSTOTAL
PFLTOTAL	Pearson Correlation	1	.500**	.203*
	Sig. (2-tailed)		.000	.022
	N	126	126	126
AFFBAL	Pearson Correlation	.500**	1	.480**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	126	126	126
SWLSTOTAL	Pearson Correlation	.203*	.480**	1
	Sig. (2-tailed)	.022	.000	
	N	126	126	126

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Analisa Tambahan berdasar data kontrol

Berdasarkan Pendapatan

Report				
INCOMECODING	PFLTOTAL	AFFBAL	SWLSTOTAL	
1.00	Mean	68.5000	8.7500	23.5000
	N	4	4	4
	Std. Deviation	7.41620	18.78608	7.14143
2.00	Mean	75.1136	10.7955	23.7500
	N	44	44	44
	Std. Deviation	7.28240	8.45667	4.66120
3.00	Mean	73.0513	10.3590	23.4615
	N	39	39	39
	Std. Deviation	5.62396	9.34285	5.04634

4.00	Mean	77.0588	9.9412	22.5882
	N	17	17	17
	Std. Deviation	8.91958	8.69246	4.82259
5.00	Mean	73.1538	10.7692	24.8462
	N	13	13	13
	Std. Deviation	4.99744	11.32220	7.42570
6.00	Mean	71.7778	8.0000	24.2222
	N	9	9	9
	Std. Deviation	8.05881	12.17580	5.14242
Total	Mean	74.0873	10.2778	23.6429
	N	126	126	126
	Std. Deviation	7.02113	9.57383	5.17140

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PFLTOTAL	Between Groups	422.521	5	84.504	1.767	.125
	Within Groups	5739.518	120	47.829		
	Total	6162.040	125			
AFFBAL	Between Groups	73.145	5	14.629	.154	.978
	Within Groups	11384.132	120	94.868		
	Total	11457.278	125			
SWLSTOTAL	Between Groups	42.621	5	8.524	.310	.906
	Within Groups	3300.308	120	27.503		
	Total	3342.929	125			

Berdasar Jenis Kelamin

Report

Jenis Kelamin		PFLTOTAL	AFFBAL	SWLSTOTAL
Laki-laki	Mean	75.6852	11.5370	22.6481
	N	54	54	54
	Std. Deviation	8.09338	10.10831	5.15480
Perempuan	Mean	72.8889	9.3333	24.3889
	N	72	72	72
	Std. Deviation	5.87320	9.10966	5.09226
Total	Mean	74.0873	10.2778	23.6429
	N	126	126	126
	Std. Deviation	7.02113	9.57383	5.17140

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PFLTOTAL	Between Groups	241.280	1	241.280	5.053	.026
	Within Groups	5920.759	124	47.748		
	Total	6162.040	125			
AFFBAL	Between Groups	149.852	1	149.852	1.643	.202
	Within Groups	11307.426	124	91.189		
	Total	11457.278	125			
SWLSTOTAL	Between Groups	93.503	1	93.503	3.568	.061
	Within Groups	3249.426	124	26.205		
	Total	3342.929	125			

Lampiran 7 Contoh Alat Ukur

Kuesioner Penelitian Waktu Luang

* Required

Bagian 1

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan persepsi Anda terhadap waktu luang yang Anda miliki. Pada setiap pernyataan, Anda diminta untuk menentukan sejauh mana pernyataan tersebut sejauh mana tidak sejauh dengan diri Anda. Berilah tanda pada salah satu pilihan yang disediakan. Adapun pilihan yang disediakan antara lain adalah:

(1) Sangat Tidak Senaja
 (2) Tidak Senaja
 (3) Senaja
 (4) Sangat Senaja.

Salam mengajukan.

Kuesioner Bagian I

1. Aktivitas waktu luang saya membantu diri saya merasa penting. *

Sangat tidak senaja
 Tidak senaja
 Senaja
 Sangat senaja

2. Saya mengetahui banyak aktivitas waktu luang yang mungkin dibutuhkan untuk dilakukan. *

Sangat tidak senaja
 Tidak senaja
 Senaja
 Sangat senaja

3. Saya dapat melakukan sesuatu untuk meningkatkan keterampilan seseorang yang melakukan aktivitas waktu luang bersama saya. *

Sangat tidak senaja
 Tidak senaja
 Senaja
 Sangat senaja

4. Saya memiliki keterampilan untuk melakukan aktivitas waktu luang yang ingin saya lakukan. *

Sangat tidak senaja
 Tidak senaja
 Senaja
 Sangat senaja

5. Terkadang ketika sedang menjalani aktivitas waktu luang, saya memiliki perasaan bahwa saya dapat melakukan hampir segalanya. *

Sangat tidak senaja
 Tidak senaja