

# PERILAKU PEMANFAATAN WAKTU LUANG DI KALANGAN SISWA SMP DAN SMA DI SURABAYA<sup>1</sup>

Aida Adhia<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Siswa berada di lingkungan sekolah hingga 8 jam lebih dalam sehari dengan berbagai kegiatan belajar mengajar, kegiatan penunjang seperti ekstrakurikuler dan pelajaran tambahan. Padatnya kegiatan siswa tersebut membuat waktu luang yang dimiliki terbatas yakni hanya 3-4 jam dalam sehari. Dengan waktu yang begitu singkat tersebut siswa membutuhkan suatu kegiatan yang dapat melepas penat karena belajar dan bersifat menghibur. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apa kegiatan yang digemari siswa dalam memanfaatkan waktu luang, bagaimana cara siswa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan tersebut dan faktor-faktor yang mendorong siswa memilih kegiatan tersebut dalam memanfaatkan waktu luangnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan lokasi penelitian di 5 SMP dan 5 SMA di Surabaya. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *multistage-random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam memanfaatkan waktu luangnya siswa cenderung gemar menonton TV, film dan video (48%), dengan durasi waktu 3-4 jam (35,4%), program TV favorit adalah drama (60%) dengan genre *romance* (25%), menonton sendirian (54,2%) dan faktor yang mendorongnya dikarenakan kegiatan pasif dan bersifat multitasking. Kedua, game online (36%), dengan durasi waktu 3-4 jam (33,3%), jenis game Grand Theft Auto (19,4%), partner bermain dengan teman (58,3%) dan faktor yang mendorong *relationship, immersion, escapism* dan *achievement*. Ketiga, membaca (29%) dengan durasi waktu 1-2 jam (41,4%), jenis bacaan novel (44,8%) dengan genre *romance* (52,9%) dan faktor yang mendorong adalah faktor intrinsik, dan imajinasi yang terbangun serta rasa puas ketika selesai membaca. Keempat, aktifitas fisik (29%), dengan durasi waktu 3-4 jam (38%), jenis kegiatan fisik berupa lari (34,5%), biasa dilakukan bersama teman (51,7%) dan faktor yang mendorong adalah untuk membentuk tubuh, menjaga kesehatan, menghindari *overweight* dan obesitas.

Kata Kunci: Pemanfaatan waktu luang, game online, menonton TV, film, atau video, membaca, aktifitas fisik atau olahraga.

## ABSTRACT

*It is known that students could spend their time at school up to 8 hours a day with all learning activities, supporting activities like an extracurricular and additional course. All of these schooling activities lead students to have limited free time for only about 3-4 hours a day. With this limited free time, students need an entertaining activity to release their stress about schooling activities. Thus, this study aims to reveal activities done by student to utilize their free time, how they utilize it and factors that influence students choose the activities. This study used descriptive quantitative method in five on each junior and senior high schools in Surabaya. It used multi-stage random sampling with total number of the samples was 100 respondents. The result showed that students*

---

<sup>1</sup> Judul diambil berdasarkan dari judul asli skripsi yakni “Perilaku Pemanfaatan Waktu Luang Di Kalangan Siswa Smp dan SMA di Surabaya”

<sup>2</sup> Korespondensi: Aida Adhia. Program Studi Ilmu Informasi dan Perpustakaan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, Surabaya. Email: aidaadhia@gmail.com

tend to utilize their free time by watching TV, films and videos (48%), with 3-4 hours duration a day (35.4%), the most favourite TV program was drama (60%) in romance genre (25%), and they tend to watch it alone (54.2%). It was because this activity was a multitasking and passive activity. The second activity chosen by students was online gaming (36%) with 3-4 hours duration a day (53.3%), Grand Theft Auto as the type of game (19.4%), playing with partner/friend (58.3%). This activity was influenced by relationship, immersion, escapism and achievement factors. The third activity chosen by students was reading books (29%) with 1-2 hours duration a day (41.4%), novel as the choice of books (44.8%) and romance as a genre (52.9%). This chosen activity was influenced by intrinsic factors, imagination built from reading books and feeling pleasure after reading books. The fourth activity chosen by students was physical activities (29%) with 3-4 hours duration a day (38%), running as the most like activity (34.5%) which was doing with friends (51.7%) and it was influenced by willing to shape the body, health maintaining, avoiding overweight and obesity.

*Keywords: free time utilization, online gaming, watching TV, films and videos, reading books, sport or physical activities.*

## **PENDAHULUAN**

Setiap orang memiliki waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang dapat menunjang produktifitas mereka atau sekedar untuk menghibur dan mengekspresikan diri. Begitu juga dengan siswa, ditengah padatnya kegiatan belajar seperti jadwal sekolah, ekstra kurikuler, les dan jam belajar tambahan khususnya untuk kelas IX dan XII yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional (UAN) sehingga terkadang menghabiskan waktu hingga sore hari di sekolah untuk bimbingan, dari padatnya kegiatan siswa tersebut terdapat waktu khusus dimana siswa dapat menggunakannya untuk menghibur diri dengan berbagai kegiatan atau aktifitas yang bersifat menyenangkan dan menyegarkan pikiran serta tidak membebani atau menekan, itulah yang dinamakan dengan waktu luang.

Terdapat beberapa penelitian yang mengemukakan bahwa waktu luang antara siswa laki-laki dan perempuan berbeda. Aguiar dan Hurst<sup>3</sup> menyatakan bahwa siswa laki-laki memiliki waktu luang sebanyak 36 jam dalam seminggu berbeda dengan perempuan yang hanya memiliki waktu luang 34 jam dalam seminggu. Hal serupa juga diungkapkan oleh de Klerk<sup>4</sup> bahwa dalam sehari siswa laki-laki memiliki waktu luang 1,5 jam lebih banyak dibanding perempuan, sangat jauh berbeda dengan jumlah waktu luang yang dimiliki siswa di era tahun 90an yang memiliki waktu luang lebih banyak dibanding siswa era 2000 karena siswa saat ini memiliki lebih banyak aktivitas sekolah, pekerjaan rumah (PR), dan kegiatan wajib lainnya yang berhubungan dengan sekolah dibanding siswa era 90 yang hanya berfokus pada kegiatan sekolah dan keagamaan. Mengenai perbedaan waktu luang yang dimiliki antara siswa laki-laki dan perempuan banyak hal yang menjadi faktor penyebab, salah satunya adalah kegiatan siswa laki-laki yang hanya berfokus pada sekolah, pelajaran tambahan dan ekstrakurikuler berbeda dengan perempuan yang masih memiliki beberapa kegiatan tambahan seperti membantu pekerjaan ibu di rumah atau menjaga saudaranya yang masih kecil (*taking care of family and household work*).

---

<sup>3</sup> Winn, Jullian dan Heeter, Carrie. 2009. *Gaming, Gender, and Time: Who Makes Time to Play?*. Springer Science and Business Media: USA.

<sup>4</sup> Natasha de Klerk. 2014. *Free-time Management amongst Generation Y Students*. North West University: Italy.

George menyebutkan waktu luang (*free time*) sebagai waktu dimana seseorang terlepas dari sesuatu yang terikat dan bersifat membebani serta menekan dan dapat digunakan atau diisi dengan berbagai macam kegiatan yang bersifat menyenangkan, menghibur dan melepas penat dari kegiatan rutinitas. Oleh sebab itu waktu luang merupakan waktu yang sangat berharga terutama bagi siswa yang mana dalam kesehariannya siswa lebih banyak menghabiskan waktu mereka di sekolah, menghabiskan waktu dengan belajar dan beberapa kegiatan wajib yang telah diatur oleh sekolah dan harus diikuti oleh siswa.<sup>5</sup> Dorothy et al. dalam jurnalnya yang berjudul *Children's Pastime and Play in Sixteen Nations* menyebutkan bahwa terdapat 4 kegiatan yang paling sering dilakukan oleh remaja dalam menghabiskan waktu luang mereka yakni sebanyak 88% remaja memanfaatkan waktu luangnya dengan menonton TV, 58% bermain game, 53% membaca buku, dan 37% melakukan aktivitas di luar rumah.<sup>6</sup>

Memanfaatkan waktu luang dengan menonton TV, film atau video merupakan aktivitas yang paling banyak dinikmati oleh remaja, berdasarkan laporan dari beberapa Ibu rumah tangga yang memiliki anak remaja di 16 negara menyebutkan bahwa remaja di India, Vietnam, dan Afrika Selatan (67%, 64%, dan 63%) lebih senang menghabiskan waktu luang dengan menonton TV, film atau video. Berbeda halnya dengan remaja di negara Inggris, Amerika, dan Irlandia (20%, 19% dan 16%) yang menonton TV, film dan video jika tidak memiliki pilihan kegiatan yang dimiliki, di Indonesia sebanyak 74% remaja menghabiskan waktu luang dengan menonton TV, film atau video. Tingginya angka tersebut dapat disebabkan oleh beberapa alasan yang mendukung seperti adanya TV kabel saat ini yang dapat mengeksplor beberapa program TV baik dari dalam maupun luar negeri tanpa disadari dapat menyebabkan rasa kecanduan pada remaja hingga tanpa terasa mereka dapat betah berlama-lama di depan TV hingga beberapa jam dan melewatkan tugas atau kewajiban sebagai pelajar, alasan lainnya adalah kebiasaan keluarga terutama ayah atau ibu sehingga remaja pun juga ikut terseret dalam kebiasaan tersebut, dalam beberapa kasus dampak yang diakibatkan adalah perilaku konsumtif dari beberapa adegan yang terdapat dalam TV, video atau film pada kehidupan sehari-hari remaja. Terlepas dari beragam dampak negatif yang diakibatkan, di sisi lain menonton TV juga dapat dijadikan sebagai media perekat antar keluarga dimana orang tua dapat menjadi dekat dengan anaknya, dan menjalin komunikasi yang semakin erat.

Penggunaan waktu luang lainnya di kalangan remaja khususnya di kota-kota besar dapat terlihat dari pusat-pusat perbelanjaan (mall) yang banyak menyediakan *game center* seperti Timezone, Game Fantasia, Mr. Token dan lainnya sebagai media hiburan bagi mereka yang ingin menghabiskan waktu luang yang dimiliki dengan permainan seru dan menghibur, di Inggris sebuah *game center* atau dikenal dengan *multiple game franchise* didatangi kurang lebih sebanyak 2,6 juta pengunjung setiap bulannya mereka menghabiskan waktu 5,9 juta jam untuk mencoba seluruh permainan yang ada. Namun, umumnya *game center* yang berada di pusat perbelanjaan di Indonesia memiliki pengunjung dari kalangan menengah ke atas oleh karena harga yang masih sulit dijangkau oleh khalayak umum termasuk siswa dengan uang saku yang terbatas. Game merupakan salah satu dari sekian banyak aktifitas yang dapat dilakukan siswa dalam mengisi waktu luang yang dimiliki. Namun, terkadang game merupakan satu-satunya pilihan bagi mereka yang tidak memiliki aktifitas yang bisa dilakukan, kesepian, merasa bosan dan tidak ada teman ataupun keluarga yang dapat diajak berinteraksi, sehingga siswa menjadikan game sebagai pelarian dari rasa kesepian

---

<sup>5</sup> Torkildsen, George. 2005. *Leisure and Recreation Management 5<sup>th</sup> Edition*. Routledge: New York.

<sup>6</sup> Dorothy G. Singer, Jerome L. Singer, Heidi D'Agostino and Raeka Delong. 2009. *Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations: Is Free-Play Declining?*. Board of Trustees of The University of Illinois.

mereka dan menjadikannya sebagai satu-satunya kegiatan yang paling ampuh untuk mengisi waktu luang. Alasan lainnya mengapa siswa sangat menggemari game dan menjadikannya kegiatan favorit dalam mengisi waktu luang adalah sebanyak 79% siswa menganggap games sebagai suatu kegiatan yang sangat menyenangkan, 88,3% siswa menganggap games sebagai sesuatu yang menarik, 87,9% siswa bermain game untuk mengusir rasa bosan, 86,9% siswa menyukai misi atau tantangan dalam game dan berambisi untuk dapat menaklukkan game tersebut, 84,4% menjadikan game sebagai ajang kompetisi dengan teman-temannya dan yang lebih menarik adalah 61,9% siswa laki-laki menjadikan games sebagai sarana untuk merilekskan pikiran dan membuat lupa berbagai masalah yang dihadapinya.<sup>7</sup>

Memanfaatkan waktu luang dengan *games* bukanlah satu-satunya pilihan yang dimiliki oleh siswa, Waktu luang merupakan salah satu waktu yang paling ditunggu oleh semua kalangan terutama siswa SMP dan SMA, karena dengan waktu luang yang dimilikinya, mereka dapat lepas sejenak dari penat serta beban berupa pekerjaan rumah maupun tugas sekolah lainnya, berdasarkan data dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa mayoritas siswa SMP dan SMA lebih banyak menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain game dari pada kegiatan lainnya seperti membaca. Siswa berpendapat bahwa menghabiskan waktu luang dengan bermain game lebih menghibur dibandingkan dengan kegiatan membaca, hal ini terjadi karena siswa beranggapan bahwa membaca selalu berkaitan dengan membaca buku pelajaran, hal ini tentu saja tidak sepenuhnya benar karena kegiatan membaca juga dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan untuk mengisi waktu luang seperti *reading for pleasure* dimana selain menghibur *reading for pleasure* juga dapat mendatangkan efek positif bagi siswa baik dalam bidang akademik seperti memperkaya kosakata, berwawasan lebih luas, dan lebih gampang memahami pelajaran serta memperluas wawasan. Juga di bidang non akademik dimana siswa dapat menghasilkan sebuah karya sastra seperti cerpen, puisi, atau bahkan *fanfict*. Mengisi waktu luang dengan berbagai kegiatan yang menghibur memberikan dampak yang positif bagi siswa karena dapat menghilangkan rasa jenuh dan tertekan dari aktifitas sekolah bahkan apabila siswa menghabiskan waktu luang dengan kegiatan yang sangat mereka sukai atau hobi dapat meningkatkan skill, daya imaginative serta kreatifitas siswa (Dorothy: 2009), namun apabila kegiatan tersebut berlebihan dan bersifat *addictive* serta merugikan akan menjadi masalah karena dampak yang ditimbulkan tidak hanya mempengaruhi fisik namun juga psikologis siswa. Oleh karena kurang tepatnya pemanfaatan waktu luang, pemerintah (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan) menggadangkan adanya sistem *full-day school* dengan tujuan agar siswa lebih produktif dalam lingkungan sekolah dan tidak membuang waktu mereka yang berharga dengan kegiatan yang tidak bermanfaat (*Pointless*), mengingat banyaknya kasus yang terjadi selama ini karena kurangnya pengawasan orang tua serta waktu luang yang salah digunakan oleh siswa.

### TINJAUAN PUSTAKA

Pemanfaatan waktu luang dan makna yang dimilikinya Mingo dan Montecolle menyebutkan bahwa waktu luang memiliki makna yang berbeda-beda, hal ini dikarenakan setiap orang mengartikan waktu luang dengan berbagai macam makna.<sup>8</sup> *The Individualists*

---

<sup>7</sup> Cheryl K. Olson, Lawrence A. Kutner, Dorothy E. Warner et.al. 2007. *Factors Correlated with Violent Video Game Use by Adolescent Boys and Girls*. dalam Journal of Adolescent Health. United States of Amerika

<sup>8</sup> Mingo, Isabella dan Montecolle, Silvia. 2013. *Subjective and Objective Aspects of Free Time: The Italian Case*. Springer Science: Italy.

Waktu luang yang digunakan untuk dirinya sendiri (*me time*) kegiatan yang dilakukan biasanya hanya beristirahat di rumah dan merelaksasikan diri setelah penat akan urusan kantor atau tugas sekolah.

a. *The Self-Determined*

Lebih dimaksudkan seperti “*time to finally be alone*” sehingga dapat melakukan kegiatan sesuka hati sebagai pelampiasan akan kesibukan rutinitas pekerjaan atau tugas yang bersifat menekan.

b. *The Family-Centred*

Waktu luang yang digunakan bersama dengan keluarga atau teman dekat yang sudah dianggap seperti keluarga sendiri sebagai penebusan atas kesibukan yang dimiliki akan urusan pekerjaan atau tugas. Biasanya waktu luang tersebut digunakan untuk rekreasi atau kegiatan lainnya yang melibatkan keluarga (baik keluarga inti atau keluarga besar)

c. *The Pleasure Seekers*

Waktu luang yang digunakan untuk *playfulness* karena waktu luang merupakan waktu untuk keluar dan bermain bersama teman-teman, kategori ini biasanya lebih banyak dialami oleh laki-laki.

d. *The Isolated*

Waktu luang yang tidak digunakan untuk apapun, seseorang yang termasuk kategori ini adalah orang yang menganggap waktu luang sebagai waktu yang *useless* sehingga terkadang tidak tahu apa yang harus dilakukan dalam mengisi waktu luang tersebut hingga akhirnya merasa bosan dan terisolasi.

Jenis kegiatan dan faktor yang mendorong siswa melakukan kegiatan tersebut:

a. Game online,

Nicholas Yee menyebutkan terdapat 5 faktor yang mendorong siswa bermain game online, yaitu: (1) *relationship*, Didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dan memiliki hubungan yang bermakna dengan pemain lain sehingga *nyambung* atau berada dalam satu pemikiran ketika membicarakan isu-isu dari kehidupan nyata. (2) *manipulation*, Yakni upaya untuk memanipulasi pemain lainnya demi mendapatkan rasa puas dan meningkatkan kekayaan diri. Pemain biasanya senang berperilaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain. (3) *Immersion*, Pemain yang terbawa dalam unsur dan suasana dalam permainan bahkan lebih tertarik untuk menjalani kehidupan dalam game dan menjadi karakter game dibandingkan diri mereka di dunia nyata. (4) *Escapism*, Pemain menjadikan *game online* sebagai alat untuk merelaksasikan diri dari kegiatan rutinitas dan tekanan kerja, melupakan stress dan menghindari berbagai problematik yang dihadapinya di kehidupan nyata. (5) *Achievement*, Dorongan untuk menjadi sebuah tokoh yang kuat dalam dunia virtual sehingga bermain game secara terus menerus mencapai level demi level hanya untuk mengumpulkan berbagai macam senjata serta kekuatan dan menjadi tak terkalahkan.

b. Kegiatan Membaca

McGeown, Sarah P. dalam jurnalnya yang berjudul “*Understanding children’s reading activities: reading motivation, skill and child characteristic as predictor*” mengatakan bahwa faktor yang mendorong anak-anak untuk membaca itu bersifat multidimensional, salah satunya yakni teori yang terkenal yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik milik Guthrie, Wighfield, Metsala dan Cox. Broadly (dalam McGeown, 2015) berpendapat bahwa faktor instrinsik seorang anak murni berasal dari dalam diri anak itu sendiri, misalkan seperti adanya kebutuhan pada diri anak untuk mengetahui isi sebuah buku cerita, sehingga dalam diri anak muncul dorongan untuk mencari buku, membukanya untuk kemudian ia baca, sedangkan faktor ekstrinsik merupakan dorongan yang sudah mendapatkan pengaruh dari luar untuk memotivasi

anak membaca, seperti karena adanya hadiah yang diberikan oleh guru atau orang tua apabila anak membaca sebuah buku, menunjang pelajaran sehingga anak dapat memiliki nilai yang bagus di sekolah, hukuman yang harus diterima apabila tidak membaca, kompetensi atau persaingan dengan teman-temannya sehingga dengan adanya dorongan dari luar tersebut membuat anak mengahruskan dirinya untuk membaca agar ia dapat mencapai tujuan yang diinginkannya atau menghindari sesuatu yang tidak disukainya.<sup>9</sup> Kedua faktor pendorong tersebut (intrinsic dan ekstrinsik) saling berkaitan satu dengan yang lain, sehingga apabila keduanya berhasil menjadi pendorong bagi seorang anak untuk membaca akan melahirkan literasi membaca. Khusus untuk kegiatan membaca sebagai kegiatan dalam memanfaatkan waktu luang McGeown berpendapat bahwa faktor intrinsik lebih mempengaruhi anak untuk membaca secara sukarela tanpa adanya paksaan dari luar, atau istilah lainnya yakni membaca karena “ingin” bukan karena tekanan lebih dekat karena dengan faktor ini anak akan membaca dengan perasaan yang enjoy dan bebas berimajinasi sesuai dengan apa yang diinginkannya dan dibaca olehnya.

c. Menonton TV, Film dan Video

Menonton TV, film atau video merupakan kegiatan pasif, dan kegiatan tersebut menjadi favorit semua umur dimulai dari anak-anak, remaja bahkan dewasa, dengan semakin beragamnya program yang disediakan, jenis film yang beraneka macam dan selalu *up to date* kegiatan ini menjadi semakin banyak diminati dan menjadi pilihan dalam mengisi waktu luang.<sup>10</sup> Seorang pekerja yang pulang dari kantornya, ibu rumah tangga yang menunggu suaminya pulang, dan remaja terutama siswa yang hampir seharian menghabiskan waktunya di sekolah untuk belajar akan membutuhkan sebuah kegiatan yang bersifat menyenangkan dan menghibur akan menjadikan menonton TV, film atau video sebagai pilihan untuk melepas penat setelah seharian tertekan dan penat, mereka membutuhkan suatu kegiatan yang tidak perlu mengeluarkan banyak tenaga serta menguras pikiran.

d. Olahraga dan Aktifitas Fisik

Magalhaes et al. dalam penelitiannya yang berjudul “*The role of urban environment, social and health determinants in the tracking of leisure-time physical activity throughout adolescence*” membagi aktifitas fisik siswa kedalam beberapa kategori: *sedentary* waktu luang yang banyak dihabiskan dengan duduk-duduk saja, mengerjakan sesuatu sambil duduk, *low* lebih banyak berjalan dan berdiri tanpa berlari, *moderate* hampir separuh waktu luang digunakan untuk aktifitas dengan berdiri dan separuhnya lagi dengan berlari atau bermain, *vigorous* hampir seluruh waktu luangnya digunakan untuk beragam aktifitas lari dan bermain.<sup>11</sup> Penelitian dilakukan pada 209 remaja (dari umur 14 – 18 tahun) di Portugal dan hasilnya sebagian besar remaja lebih suka menggunakan waktu luang mereka dengan kegiatan yang dapat dikerjakan sambil duduk, berdiri dan berjalan (*low* dan *moderate*). Magalhaes juga menambahkan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat penting karena di masa inilah

---

<sup>9</sup> McGeown, Sarah P. et al. 2015. *Understanding Children's reading Activities: Reading Motivation, Skill and Child Characteristics as Predictors*. The United Kingdom of Literacy Association (UKLA): UK

<sup>10</sup> Dorothy G. Singer, Jerome L. Singer, Heidi D'Agostino and Raeka Delong. 2009. *Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations: Is Free-Play Declining?*. Board of Trustees of The University of Illinois.

<sup>11</sup> Malgahaes, Alexandre P.T., Maria de Fatima dan Elisabete da Conceicao. 2016. *The Role of Urban Environment, Social and Health Determinants in the Tracking of Leisure-time Physical Activity Throughout Adolescence*. Elsevier: Portugal.

pertumbuhan fisik remaja terbentuk, banyak remaja yang mengeluh karena badannya yang terlalu gemuk (48,5%), terlalu kurus (38,6%), pendek (45,2%) dan terlalu tinggi (43%) maka sebab itu untuk mendapatkan sebuah fisik yang sehat dan terbentuk dengan sempurna remaja dituntut untuk selalu melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang dimaksud tidak harus bersifat berat seperti berlari, namun ketika siswa berangkat sekolah dengan jalan kaki atau bersepeda itu juga dapat disebut dengan melakukan aktifitas fisik. Mengenai kegiatan yang dilakukan remaja ketika memanfaatkan waktu luang, banyak orang tua yang merasa khawatir dikarenakan remaja yang lebih memilih untuk melakukan aktifitas pasif seperti menonton TV dan video serta mendengarkan musik dan itu semua dapat dilakukan selama berjam-jam, orang tua mencemaskna kesehatan remaja karena dengan pola hidup tersebut dapat menimbulkan *over weight* atau bahkan obesitas pada anak dan remaja.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif, dengan populasi seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) baik negeri maupun swasta yang ada di kota Surabaya, karena besarnya jumlah populasi serta keterbatasan tenaga dan biaya maka peneliti hanya menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *multi-stage random sampling* yang dipilih secara acak di setiap daerah yakni Surabaya barat, timur, pusat, selatan dan utara, sehingga diketahui terdapat 10 lokasi yakni SMPN 45, SMPN 50, SMPK Stella Maris, SMP Al-Hikmah, SMP YP 17, SMAN 12, SMAN 17, SMA Trimurti, SMA Khadijah dan SMA Muhammadiyah 1 Surabaya.

## **HASIL TEMUAN DAN ANALISIS DATA**

### **Jenis Kegiatan yang Digemari Siswa dan Cara Melakukannya Dalam Memanfaatkan Waktu Luang**

Mengenai kegiatan yang paling sering siswa lakukan dalam memanfaatkan waktu luangnya, bahwa diantara kegiatan lain menonton TV, film atau video merupakan salah satu kegiatan yang paling banyak dilakukan siswa ketika memiliki waktu luang hampir separuh dari jumlah responden yakni dengan presentase 48%, hal ini dikarenakan menonton TV, film atau video tidak hanya digemari oleh responden perempuan saja namun juga beberapa responden laki-laki, berbanding terbalik dengan game online yang dilakukan oleh 36% responden dan olahraga atau aktifitas fisik dengan presentase 29% yang mayoritas dipilih oleh responden laki-laki dan dengan jumlah yang sama yakni 29% responden melakukan kegiatan membaca dimana kegiatan ini mayoritas dilakukan oleh responden perempuan. Berdasarkan 5 kategori pemaknaan waktu luang menurut Mingo dan Montecolle<sup>12</sup> dapat diketahui bahwa siswa cenderung menganggap waktu luang sebagai *the self-determined (time to finally be alone)* dengan prosentase 32% karena ketika memiliki waktu luang siswa kan melakukan kegiatan apapun untuk mengekspresikan diri mereka atau merayakan kebebasan mereka dari tugas dan kewajibannya sebagai seorang siswa sebagai pelampiasan akan padatnya kegiatan dan tidak dapat melakukan hal-hal yang disukainya.

Penemuan tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Mingo dan Montecolle (2013) bahwasannya remaja terutama siswa dengan kegiatan yang padat, tugas sekolah yang menumpuk serta berbagai macam pelajaran tambahan yang dimilikinya akan cenderung memaknai waktu luang

---

<sup>12</sup> Mingo, Isabella dan Montecolle, Silvia. 2013. *Subjective and Objective Aspects of Free Time: The Italian Case*. Springer Science: Italy.

sebagai waktu dimana mereka dapat merasa bebas melakukan apapun yang tidak dapat mereka lakukan ketika sekolah, belajar, memiliki tugas sekolah dan pelajaran tambahan, oleh sebab itu siswa menjadikan waktu luang yang mereka miliki dengan berbagai kegiatan yang bersifat menyenangkan dan terbilang ringan sebagai pelampiasan dari rutinitas sehari-hari mereka yang bersifat menekan. Kedua yakni siswa memaknai waktu luang sebagai *the individualist (me time)* dengan presentase 31% dikarenakan kesibukan mereka dan sedikitnya waktu luang yang dimiliki maka siswa lebih memilih untuk berdiam diri di rumah istirahat sambil menonton TV, mendengarkan music dan kegiatan lainnya yang lebih bersifat pasif dan tidak banyak mengeluarkan tenaga, hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Clark, S.M et al. (1990) dalam jurnalnya yang berjudul "*Time use and leisure: subjective and objective aspects*) dengan memiliki prosentase yang hampir sama yakni 32% dalam jurnal tersebut Clark menyebutkan bahwa wajar jika siswa memanfaatkan waktu luang dengan beristirahat di rumah dan berelaksasi dengan melakukan kegiatan yang cenderung pasif seperti menonton TV, mendengarkan music dan kegiatan pasif lainnya, hal ini dikarenakan setelah pulang sekolah siswa berada dalam kondisi terendah baik fisik maupun pikiran sehingga salah satu cara untuk menaikkan lagi energi dan emosi mereka yakni dengan cara istirahat dan rileks sebentar dengan beberapa kegiatan yang tidak banyak menguras tenaga oleh sebab itu kegiatan pasif paling sering dilakukan oleh siswa dalam kategori ini.

### **Faktor Yang Mendorong Siswa Memilih Kegiatan Tersebut**

- a. Game Online, Game online menjadi kegiatan dengan urutan kedua sebagai kegiatan yang paling sering dilakukan oleh siswa dalam memanfaatkan waktu luang yakni dengan presentase sebesar 36% dan lebih didominasi oleh responden laki-laki dibanding perempuan. siswa dapat bermain game online 3-4 jam dalam sehari yakni dengan presentase 33,3% bahkan terkadang tanpa sadar siswa dapat bermain hingga 4 jam dalam sehari, hal ini terjadi dikarenakan siswa larut dalam permainan dan penaklukan misi, sehingga bahkan dengan sengaja memilih untuk melanjutkan bermain game dan melewati waktu belajar dan mengerjakan tugas sampai dia merasakan suatu kepuasan, kepuasan tersebut dapat didapat dengan misi yang terselesaikan, mendapatkan banyak senjata langka, meningkatkan kekuatan avatar hingga level yang dicapai. Data paling banyak yakni siswa memainkan game Grand Theft Auto dimana game tersebut termasuk ke dalam jenis game dewasa (M-rated) karena mengandung unsur kekerasan, kata-kata kasar, dan darah. Sedangkan untuk partner bermain responden memilih teman dengan presentase 58,3%, teman yang dimaksud merupakan teman sekolah, teman bermain di rumah bahkan ada juga teman yang mereka kenal dari dunia maya dikarenakan bermain game online. Sebanyak 27,8% bermain secara individual atau permainan tunggal, 8,3% bermain dengan orang asing. Adanya data-data tersebut maka dapat diketahui bahwa faktor pendorong pertama yakni *relationship, immersion, achievement* dan *skill*.
- b. Membaca, jenis bacaan yang paling disukai dan paling sering dibaca oleh siswa adalah novel dengan presentase 44,8%, buku pengetahuan, artikel atau ensiklopedi (34,5%), komik (13,8%) dan majalah (6,9), sedangkan untuk genre buku siswa lebih menyukai buku dengan genre *romance* (52,9%), humor (17,6%), adventure (11,8%), horror, science fiction dan FF (masing-masing dengan jumlah yang sama yakni 5,9%), alasan mengapa siswa memilih bacaan dengan genre tersebut dikarenakan menarik (47%), menimbulkan imajinasi (41,2%), dan sesuai dengan trend saat ini (11,8%). Berdasarkan temuan data di lapangan, siswa lebih cenderung masuk ke dalam tipe pembaca jarang / tidak rutin karena dalam setiap bulannya siswa hanya dapat membaca satu buku saja dengan presentase 41,4% sedangkan durasi membaca siswa dalam sehari siswa dapat membaca 1-2 jam (41,4%), 3-4 jam (34,5%), >4 jam (13,8%) dan <1 jam (10,3%) dan intensitas membaca siswa bisa 2-3 kali sehari (58,6%), 4-5 kali sehari (17,2%), 1 kali sehari (17,2%), dan >5 kali sehari (6,9%). Berdasarkan beberapa di atas dapat diketahui



bahwa faktor yang mendorong siswa untuk membaca dalam memanfaatkan waktu luangnya adalah dikarenakan faktor intrinsik.

- c. Menonton TV, Film dan Video, Kegiatan menonton TV, film dan video merupakan kegiatan yang paling banyak dipilih oleh siswa dalam memanfaatkan waktu luangnya dibandingkan kegiatan lain seperti membaca, bermain game, dan melakukan aktifitas fisik atau olahraga, terdapat 48 siswa yg memilih menonton TV, video atau film dengan presentase 48%. mengenai durasi waktu ketika siswa menonton TV, film atau video diketahui bahwa siswa dapat menonton TV, film dan video selama 3-4 jam sehari dengan presentase 37,5%, bahkan terdapat beberapa siswa dengan angka yang cukup besar dapat menonton TV, film dan video hingga >5 jam sehari dengan presentase 35,4%, selanjutnya 1-2 jam sehari dengan presentase 14,6 dan >15 jam sehari dengan presentase 12,5%. Menonton TV, film dan video merupakan kegiatan yang paling banyak disukai oleh siswa bukan karena tanpa alasan, selama lebih dari 8 jam berada di lingkungan sekolah dan 2-3 jam untuk kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler dan les membuat siswa memiliki waktu luang yang sangat terbatas yakni hanya 3-4 jam sehari. Waktu luang tersebut digunakan untuk suatu kegiatan yang benar-benar dapat membuat siswa enjoy dan senang serta lepas sejenak dari beban tugas dan lainnya yang bersifat menekan, oleh sebab itu siswa lebih memilih menonton TV, film dan video sebagai kegiatan untuk melepas penat karena tidak membutuhkan banyak tenaga yang harus dikeluarkan, siswa dapat menontonnya dengan duduk, berbaring, atau bahkan sambil mengerjakan kegiatan lain seperti bermain gadget, makan, atau kegiatan ringan lainnya, karena pada dasarnya menonton TV, film dan video merupakan kegiatan pasif yang dapat dilakukan secara multitasking.

Beraktifitas Fisik atau Berolahraga, diketahui bahwa dalam memanfaatkan waktu luangnya siswa lebih sering melakukan aktifitas fisik lari dengan presentase 34,5%, bersepeda dengan presentase 31,0%, Futsal dengan presentase 13,8%, basket, karate dan senam / yoga masing-masing dengan presentase yang sama yakni 6,9%. selama ini siswa lebih sering melakukan aktifitas fisik bersama teman-teman (51,7%), bersama keluarga (24,1%) dan sendirian (24,1%). Bukanlah sekedar kegiatan untuk memanfaatkan waktu luang saja yang mendorong siswa lebih memilih melakukan aktifitas fisik atau olahraga dibandingkan dengan kegiatan lainnya, namun menurut Malgahaes et al. (2015) masa remaja merupakan masa yang sangat penting karena di masa inilah pertumbuhan fisik remaja terbentuk, banyak remaja yang mengeluh karena badannya yang terlalu gemuk (48,5%), terlalu kurus (38,6%), pendek (45,2%) dan terlalu tinggi (43%) maka sebab itu untuk mendapatkan sebuah fisik yang sehat dan terbentuk dengan sempurna remaja dituntut untuk selalu melakukan aktifitas fisik.

Berikut ini tabel perbandingan mengenai kegiatan-kegiatan siswa, bagaimana siswa melakukan kegiatan tersebut serta faktor yang mendorong siswa melakukan kegiatan tersebut:

**Tabel 4.1 Jenis Kegiatan, Cara Dan Faktor Pendorong Siswa dalam Memanfaatkan Waktu Luang**

<b>1. Jenis Kegiatan</b>	Game Online	Membaca	Menonton TV, Film dan Video	Aktifitas Fisik atau Olahraga
<b>2. Jumlah Siswa yang melakukan</b>	36 siswa (36%)	29 siswa (29%)	48 siswa (48%)	29 siswa (29%)
<b>3. Durasi Waktu dalam sehari</b>	3-4 jam (33,3%)	1-2 jam (41,4%)	3-4 jam (35,4%)	3-4 jam (38%)
<b>4. Jenis</b>	Grand Thetf Auto	Novel (44,8%) – Romance (52,9%)	Drama (60%) – Romance	Lari (34,5%)

	(MMOFPS) (19,4%)		(25%) dan advanture (25%)	
<b>5. Partner</b>	Teman (58,3%)	-	Sendiri (54,2%)	Teman (51,7%)
<b>6. Faktor yang Mendorong</b>	Relationship, immersion, escapism dan achievement (Yee, 2012).	Imajinasi yang terbangun serta rasa puas yang dirasakan setelah membaca (Issa et al., 2012) Faktor Intrinsik (Guthrie et al., 2004)	Kegiatan pasif, tidak memerlukan banyak gerak, dan multitasking (Dorothy et al. 2009).	Membentuk tubuh, menjaga kesehatan, menghindari <i>overweight</i> dan <i>obesitas</i> . Magalhaes et al. (2015)
<b>6. Faktor yang Mendorong</b>	Relationship, immersion, escapism dan achievement	Imajinasi yang terbangun serta rasa puas yang dirasakan setelah membaca (Issa et al., 2012)  Faktor Intrinsik (Guthrie et al., 2004)	Kegiatan pasif, tidak memerlukan banyak gerak, dan multitasking	Membentuk tubuh, menjaga kesehatan, menghindari <i>overweight</i> dan <i>obesitas</i> .

Sumber: Data Olahan Penelitian

## PENUTUP

Siswa berada di lingkungan sekolah hingga 8 jam lebih dalam sehari dengan berbagai kegiatan belajar mengajar, kegiatan penunjang seperti ekstrakurikuler dan pelajaran tambahan. Padatnya kegiatan siswa tersebut membuat waktu luang yang dimiliki terbatas yakni hanya 3-4 jam dalam sehari. Dengan waktu yang begitu singkat tersebut siswa membutuhkan suatu kegiatan yang dapat melepas penat karena belajar dan bersifat menghibur. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apa kegiatan yang digemari siswa dalam memanfaatkan waktu luang, bagaimana cara siswa memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan tersebut dan faktor-faktor yang mendorong siswa memilih kegiatan tersebut dalam memanfaatkan waktu luangnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan lokasi penelitian di 5 SMP dan 5 SMA di Surabaya. Metode pengambilan sampel menggunakan tehnik *multistage-random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam memanfaatkan waktu luangnya siswa cenderung gemar menonton TV, film dan video (48%), dengan durasi waktu 3-4 jam (35,4%), program TV favorit adalah drama (60%) dengan genre *romance* (25%), menonton sendirian (54,2%) dan faktor yang mendorongnya dikarenakan kegiatan pasif dan bersifat multitasking. Kedua, game online (36%), dengan durasi waktu 3-4 jam (33,3%), jenis game Grand Theft Auto (19,4%), partner bermain dengan teman (58,3%) dan faktor yang mendorong *relationship, immersion, escapism* dan *achievement*. Ketiga, membaca (29%) dengan durasi waktu 1-2 jam (41,4%), jenis bacaan novel (44,8%) dengan genre *romance* (52,9%) dan faktor yang mendorong adalah faktor intrinsik, dan imajinasi yang terbangun serta rasa puas ketika selesai

membaca. keempat, aktifitas fisik (29%), dengan durasi waktu 3-4 jam (38%), jenis kegiatan fisik berupa lari (34,5%), biasa dilakukan bersama teman (51,7%) dan faktor yang mendorong adalah untuk membentuk tubuh, menjaga kesehatan, menghindari *overweight* dan obesitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Malgahaes, Alexandre P.T., Maria de Fatima dan Elisabete da Conceicao. 2016. *The Role of Urban Environment, Social and Health Determinants in the Tracking of Leisure-time Physical Activity Throughout Adolescence*. Elsevier: Portugal.
- McGeown, Sarah P. et al. 2015. *Understanding Children's reading Activities: Reading Motivation, Skill and Child Characteristics as Predictors*. The United Kingdom of Literacy Association (UKLA): UK
- Guthrie, J. T. et al. 2004. *Modelling the Effects of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Amount of Reading, and Past Reading Achievement on Text Comprehension between U.S. and Chinese Students*. St John's Land School of Education: Uk.
- Dorothy G. Singer, Jerome L. Singer, Heidi D'Agostino and Raeka Delong. 2009. *Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations: Is Free-Play Declining?*. Board of Trustees of The University of Illinois.
- Cheryl K. Olson, Lawrence A. Kutner, Dorothy E. Warner et.al. 2007. *Factors Correlated with Violent Video Game Use by Adolescent Boys and Girls*. dalam Journal of Adolescent Health. United States of Amerika