

## **PEMANFAATAN WAKTU LUANG UNTUK AKTIVITAS REKREASI BAGI KARANG TARUNA DESA TAHUNAN KECAMATAN SALE KABUPATEN REMBANG**

**MUJI LESTARI**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,  
muji.17060484104@mhs.unesa.ac.id

**DITA YULIASTRID**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,  
ditayuliastrid@unesa.ac.id

Banyaknya waktu luang yang harus dimanfaatkan generasi muda untuk melakukan aktivitas rekreasi supaya tidak membuang waktu ada. Penelitian ini bertujuan mengetahui pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi bagi karang taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen yang digunakan berupa angket. Subjek penelitian populasi yang digunakan adalah warga karang taruna dengan jumlah 15 orang, yang terdiri dari 30 pertanyaan. Indikator penelitian ini meliputi delapan aspek yaitu : kebebasan tanpa tekanan, istirahat dan menghibur, gaya hidup, meningkatkan potensi diri, menyegarkan jasmani dan rohani, kebutuhan setiap individu, mental dan emosional, kegiatan sukarela. Menurut hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi tergolong dalam kategori cukup. Dilihat dari rata-rata indikator kebebasan tanpa tekanan dengan persentase 55% kategori cukup, indikator istirahat dan menghibur dengan persentase sebesar 31.67% kategori kurang, indikator gaya hidup dengan persentase sebesar 40% kategori kurang, indikator meningkatkan potensi diri dengan persentase sebesar 40% kategori kurang, indikator menyegarkan jasmani dan rohani dengan persentase sebesar 41.67% kategori cukup, indikator kebutuhan setiap individu dengan persentase sebesar 55% kategori cukup, indikator mental dan emosional dengan persentase sebesar 44.44% kategori cukup, indikator kegiatan sukarela dengan persentase sebesar 48.33% kategori cukup.

**Kata Kunci:** Waktu Luang, Aktifitas Rekreasi, Karang Taruna, Desa Tahunan.

### **Abstract**

*Alot of free time that must be used by the younger generation to carry out recreational activities so as not to waste time. This study aims to determine the use of free time for recreational activities for youth groups in Tahunan Village, Sale District, Rembang Regency. This research is a quantitative descriptive study using a survey method with the instrument used in the form of a questionnaire. The population research subjects used were youth youth groups with a total of 15 people, consisting of 30 questions. The indicators of this research include eight aspects, namely: freedom without pressure, rest and entertainment, lifestyle, increasing self-potential, physically and spiritually refreshing, needs of each individual, mental and emotional, voluntary activities. According to the results of research and discussion, it can be concluded that the use of free time for recreational activities is categorized as sufficient. Judging from the average indicator of freedom without pressure with a percentage of 55% in the sufficient category, the indicator for rest and entertaining with a percentage of 31.67% in the less category, the lifestyle indicator with a percentage of 40% in the less category, the indicator of increasing self-potential with a percentage of 40% in the less category, indicators of physically and spiritually refreshing with a percentage of 41.67% in the sufficient category, an indicator of the needs of each individual with a percentage of 55% in the sufficient category, mental and emotional indicators with a percentage of 44.44% in the sufficient category, indicators of voluntary activities with a percentage of 48.33% in the sufficient category.*

*Category.*

**Keywords:** *Free Time, Recreational Activities, Youth Organization, Tahunan Village*

## PENDAHULUAN

Secara umum manusia mempunyai waktu dalam 24 jam dan penggunaan waktu tergantung individu masing-masing. Namun sering kali waktu luang belum dimanfaatkan dengan optimal dan produktif. Waktu luang hanya digunakan karang taruna cenderung untuk kegiatan-kegiatan yang disenangi semata. Menurut Widyaningsih Heni & Hermawan (2018), “bahwa yang dimaksud dengan karang taruna adalah organisasi sosial wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat terutama generasi muda di wilayah desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat dan terutama bergerak dibidang Usaha Kesejahteraan Sosial”.

Meningkatkan keberadaan karang taruna di suatu kelurahan/desa. Jadi, karang taruna merupakan komuitas atau organisasi yang bersifat horizontal dan bukanlah organisasi yang bersifat vertikal. Sebagai tempat pengembangan generasi muda dan keanggotaan karang taruna yang menganut stelsel pasif, yang mana setiap warga berusia 1 s/d 45 tahun secara langsung merupakan warga karang taruna. Pandangan didalam organisasi karang taruna, pembatasan usia tersebut didasarkan atas dasar peluang dan kesempatan yang masih dimiliki generasi muda didalam memberikan fungsi sosialnya dalam menangani permasalahan sosial di lingkungan komunitasnya.

Karang taruna adalah salah satu komunita/organisasi yang tidak asing lagi, karena merupakan wadah yang memiliki misi untuk membina generasi muda khususnya di pedesaan/kelurahan. Adapun visi yang di lakukan karang taruna adalah sebagai wadah pembinaan dan pengembangan kreativitas generasi muda yang bersifat berkelanjutan untuk menjalin rasa kebersamaan dan persaudaraan menjadi mitra organisasi lembaga, baik pemerintah dalam pengembangan kreativitas ataupun kepemudaan. Kemampuan dibidang kesejahteraan sosial baik untuk masyarakat dilingkungan sekitar ataupun wilayah lain. Dalam bidang kesejahteraan sosial, karang taruna sebagai organisasi sosial masyarakat di pedesaan akan ditingkatkan fungsi dan perannya agar dapat menghimpun menggerakkan dan menyalurkan peran serta generasi muda dalam pembangunan. Selain mewujudkan kesejahteraan sosial di desa atau kelurahan, karang taruna berfungsi mengembangkan potensi kreativitas generasi muda agar secara terarah generasi muda di pedesaan membina dirinya sebagai

pendukung pembangunan pedesaan.

Sebagai tempat atau wadah untuk pengembangan generasi muda, karang taruna adalah perkumpulan pemuda. Rohmad dalam Adyaksa (2008), mengatakan bahwa secara garis besar, Pemuda adalah: 1) Perkembangan moralnya mencapai tahap konvensional. 2) Dapat berpikir secara sistematis. 3) Memiliki minat tertentu. 4) Secara umum diakui keberadaan dan eksistensinya dalam program pembangunan masyarakat. 5) Mereka yang memiliki identitas ego yang stabil. 6) Terlibat dalam kegiatan masyarakat di lingkungannya. 7) Mampu menyesuaikan diri dengan nilai, norma dan harapan masyarakat”

Namun, dari hasil pengamatan di Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang sering ditemui generasi muda yang belum tercapai memanfaatkan waktu dengan semaksimal mungkin dan menyalurkan bakatnya. Kebanyakan dari pemuda dan pemudinya hanya memanfaatkan waktunya dengan menghabiskannya untuk bermain *gadget* atau berkumpul untuk mengobrol dengan teman. Karena di Desa Tahunan sangat banyak terdapat warung kopi sehingga dapat dijadikan fasilitas atau tempat. Dengan rata-rata aktivitas remaja dari mulai pagi sekolah, selepas sekolah hanya main *gadget* dan banyak menghabiskan waktunya untuk berkumpul bersama teman-temannya sampai sore. Tetapi biasanya sore hari ada sebagian menggunakan waktunya untuk berolahraga sepak bola dan ada juga bermain bola voli.

Kondisi tersebut tidak terlepas adanya faktor dari luar lingkungan desa, dimana sebagian generasi muda meniru apa yang mereka lihat yaitu gaya hidup modern. Hal ini sangat dibantu dengan berkembangnya teknologi yang mengutarakan informasi bersifat internasional dan lokal, menonton youtube dan main game. Kondisi inilah merupakan salah satu yang dapat berpengaruh bagi generasi muda yang seharusnya diimbangi dengan pengetahuan dampak hal tersebut. Untuk itulah mereka seharusnya dapat menggunakan waktu luangnya dengan sebaik mungkin, supaya lebih bisa bermanfaat.

Dalam hal ini karang taruna diharapkan dapat melakukan aktivitas rekreasi. Khususnya aktivitas rekreasi untuk memanfaatkan waktu luang, guna mengembalikan kesegaran tubuh dan pikiran.

Dalam bahasa inggris waktu luang ini dikenal dengan sebutan *leisure*. Kata *leisure* berasal dari bahasa latin *licere*, yang mempunyai arti diizinkan (*to be permitted*) atau bebas (*to be free*). Aristoteles dan Thomas Aquinas mengungkapkan bahwa “waktu senggang adalah saat dimana manusia secara paling

penuh". Demikian saat dimana keberadaan manusia sesuai dengan esensinya sebagai manusia. Pengalaman kebosanan sering kali didekati terkait dengan waktu, memiliki terlalu banyak waktu, terlalu sedikit aktivitas untuk mengisi waktu luang, atau kurangnya waktu luang yang bermakna dan melibatkan aktivitas (Vodanovich & Watt, 1999).

Kebosanan di waktu senggang sebagai waktu yang mencerminkan ketidaksesuaian antara karakteristik penghasil gairah yang diinginkan dari pengalaman waktu luang, dan ketersediaan perseptual atau aktual dari pengalaman rekreasi tersebut. Upaya mereka untuk mengukur kebosanan waktu luang berfokus pada perspektif bahwa apa yang menempati atau tidak menempati waktu luang seseorang adalah pusat dari pengalaman kebosanan di waktu senggang. Baru ini, penelitian tentang kebosanan beralih dari penggambaran fitur eksternal yang biasanya dianggap "membosankan", dan lebih berfokus pada persepsi individu. Identifikasi, pengukuran, dan penyelidikan kecenderungan individu untuk mengalami kebosanan telah berkembang. Orang yang cenderung bosan adalah seseorang yang lebih mungkin mengalami pengaruh negative dari pada positif.

Menurut Broadhurst (2001), waktu luang mengungkapkan periode waktu yang dapat digunakan seseorang dengan bebas tanpa paksaan dari manapun.

Dalam kehidupan kita sehari-hari, pekerjaan yang membosankan dan repetitif serta aktivitas lain menyebabkan aktivitas waktu senggang atau waktu luang menjadi bagian penting dari kehidupan kita dan alat pembaruan (Balci et al., 2002). Hal ini dilihat dengan banyaknya masyarakat yang melakukan hal positif dengan melakukan aktivitas rekreasi. Dengan melakukan aktivitas rekreasi seseorang mampu merasakan perubahan pada diri mereka menjadi lebih ringan terutama beban pikiran dan rasa capek (Ayse Asli H, Turan C, 2017).

Untuk memanfaatkan waktu luang dengan optimal dan produktif salah satunya dengan melakukan aktivitas rekreasi. Dengan beraktivitas sehari-hari membuat bosan, lelah, membutuhkan penyegaran sikap dan mental, kepuasan dan kesenangan di waktu luang. Maka dari itu setiap individu membutuhkan aktivitas rekreasi.

Perubahan gaya hidup dan perilaku dalam kondisi tertentu umumnya menyebabkan adanya kelelahan psikis yang seringkali memerlukan penyelesaian yang bersifat sesegera mungkin untuk

mempertahankan produktivitas kerja yang ada. Demikianlah, seseorang umumnya memerlukan rekreasi di waktu luang.

Aktivitas diartikan sebagai kegiatan dan keaktifan. Aktivitas merupakan semua pekerjaan yang dilakukan baik secara jasmani maupun rohani, sehingga segala kegiatan-kegiatan atau sesuatu yang dilaksanakan baik fisik ataupun non-fisik, adalah suatu aktivitas. Aktivitas juga merupakan suatu hubungan khusus manusia dengan dunia, konsep didalam aktivitas memiliki arti fungsi setiap individu dalam interaksinya dengan sekitar.

Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi peningkatan kesegaran jasmani dan melakukan gaya hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang (Irwansyah, 2006).

Rekreasi berasal dari bahasa Latin yaitu, *recreate* yang secara mendasar berarti "membuang ulang", dimana kegiatan yang dilaksanakan untuk penyegaran kembali jasmani maupun rohani seseorang. Kondisi ini dilakukan pada saat seseorang tidak dalam melakukan pekerjaan guna mengembalikan pikiran dan badan kembali segar untuk melakukan aktifitas di kemudian hari.

Hubungan antara kesehatan mental dan aktivitas rekreasi terorganisir. Sebuah tinjauan literature saat ini menunjukkan bahwa orang-orang yang berpartisipasi dalam klub olahraga dan aktivitas rekreasi terorganisir menikmati kesehatan mental yang lebih baik, lebih waspada, dan lebih lentur melawan tekanan kehidupan modern. Terlibat dalam kelompok rekreasi dan aktivitas fisik yang didukung secara sosial terbukti dapat mengatasi kecemasan, depresi dan stres, serta mengurangi gejala penyakit Alzheimer. Kaitan antara kesehatan mental dan aktivitas kelompok partisipasi dalam aktivitas olahraga dan rekreasi dapat mengurangi kecemasan, depresi dan stres. Terlibat dalam rekreasi kelompok memberikan rasa keterikatan, kepemilikan dan nilai-nilai positif. Menurut teori kognitif sosial Bandura, perilaku dibentuk oleh interaksi antara faktor individu dan lingkungan. Teori ini menekankan pengaruh interaksi sosial dalam hubungannya dengan perilaku. Ada hubungan langsung dan tidak langsung antara partisipasi dalam kegiatan kelompok dan kesehatan mental (Bhawana Singh, U.V. Kiran, 2014).

Rekreasi merupakan kegiatan yang dikerjakan berkelompok, dengan orang lain atau oleh seseorang, dalam waktu senggang (luang) secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan serta kesegaran pribadi dengan cara langsung dan segera. Untuk menganalisa perumusan di atas dapat ditarik kesimpulan dan sekaligus dikemukakan mengenal ciri-ciri daripada rekreasi.

Rekreasi adalah suatu kegiatan yang penting dan menjadi keinginan setiap individu. Setiap orang berkeinginan memperoleh kesenangan, kepuasan, dan menghilangkan kelelahan. Baik kelelahan fisik maupun kelelahan mental atau sebagai selingan pekerjaan sehari-hari agar mendapat keseimbangan dan kebugaran bagi fisik serta mental. Hal itu didapatkan melalui kegiatan rekreasi menurut pilihannya masing-masing. Rekreasi bukanlah aktivitas yang harus dikerjakan setiap hari. Aktivitas tersebut hanya dilaksanakan untuk mengisi waktu luang dan apabila hal ini diinginkan. Selain itu, aktivitas tersebut dapat berganti-ganti menurut kemauan dan selernya. Apabila seseorang memiliki keinginan melakukan aktivitas tersebut maka orang itu akan suka rela melakukannya dan apabila tidak ingin melakukannya maka tidak akan dilakukan. Dengan demikian, melaksakan rekreasi tidak ada unsur desakan atas apa yang harus dilakukan atau diberikan sanksi apabila orang tersebut tidak melaksanakannya Rekreasi menghendaki aktivitas dan tidak selalu pasif.

Rekreasi dilaksanakan dengan serius dan memiliki tujuan tertentu. Suatu rekreasi ada faktor fleksibel, merupakan rekreasi yang tidak dibatasi oleh tempat (outdoor recreation dan indoor recreation). Rekreasi dapat dilaksanakan dalam macam dan bentuk pelaksanaan rekreasi yang telah dipilih. Rekreasi bisa dilaksanakan individu maupun berkelompok. Pelaksanaan rekreasi tidak ditentukan oleh kemampuan seseorang, rekreasi tidak ditentukan oleh alat maupun fasilitas, rekreasi bisa dilakukan menggunakan peralatan yang sederhana ataupun modern.

Aktivitas rekreasi tidak memiliki suatu macam atau bentuk tertentu, yaitu setiap individu dapat melaksanakan aktivitas rekreasi yang cocok sesuai kesukaan atau kegemarannya. Rekreasi dilaksanakan karena terpengaruh oleh keinginan atau memiliki motif, sekaligus menentukan gerakan bentuk dan macam aktivitas yang akan dilaksanakan. Rekreasi hanya dapat dilaksanakan pada waktu senggang (*leisure time*), hal tersebut yaitu aktivitas yang tidak dapat dilaksanakan dalam waktu senggang yang tidak dikelompokkan pada

aktivitas rekreasi. Rekreasi dapat dilaksanakan bebas oleh semua bentuk macam paksaan, apabila orang tersebut tidak melaksanakan aktivitas rekreasi dikenakan hukuman apapun. Rekreasi mempunyai sifat universal, yaitu rekreasi tidak di batasi oleh usia, jenis kelamin, kedudukan sosial maupun pangkat.

Tujuan dari aktivitas rekreasi yaitu 1). Pengisi waktu luang, 2). Memupuk kreativitas, 3). Membina dan membangun hubungan antar manusia, 4). Meningkatkan rasa percaya diri, 5). Pelepas lelah, kebosanan dari aktivitas sehari – hari, 6). Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dengan melakukan aktivitas rekreasi.

Aktivitas rekreasi bukanlah aktivitas yang seharusnya dilakukan secara rutin. Aktivitas tersebut hanya dikerjakan sebagai pengisi waktu luang. Aktivitas ini dapat berubah-ubah sesuai keinginannya. Apabila ada kemauan melaksakan kegiatan tersebut, seseorang akan melakukannya dengan senang hati dan jika tidak ingin maka tidak akan melakukannya. Maka dari itu melakukan rekreasi tidak ada unsure paksaan dari pihak manapun. Aktivitas rekreasi tidak mempunyai macam tertentu dan bentuk khusus, yang artinya setiap individu dapat melakukan aktivitas rekreasi yang sesuai dengan keinginan dan keperluannya.

Rekreasi adalah kebutuhan setiap orang. Setiap individu mempunyai keinginan untuk memperoleh kepuasan, kesenangan dan ingin menghilangkan stress ataupun pikiran jenuh pada saat melakukan pekerjaan di rumah maupun di tempat kerja. Rekreasi memperbaiki pikiran dan kondisi tubuh, serta mengembalikan kesegaran. Rekreasi merupakan "pengalaman sukarela atau kegiatan yang dilaksanakan seseorang diwaktu luangnya, yang mendapatkan kenikmatan maupun kepuasan secara pribadi. Semua itu bisa didapatkan melalui aktivitas rekreasi sesuai dengan pilihan individu masing-masing.

Menurut Hernawan & Widyaningsih Heni (2018), "Rekreasi adalah suatu aktifitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata mata ingin mendapatkan kepuasan dan kesenangan".

## METODE

Dalam sebuah penelitian perlu adanya desain penelitian. "Desain penelitian merupakan rancangan atau



rencana yang dibuat oleh peneliti, sebagai panduan untuk memudahkan kegiatan yang akan di laksanakan (Arikunto, 2006). Desain penelitian yang digunakan peneliti merupakan deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2009), “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran keadaan yang benar atau akurat tentang waktu luang karang taruna dalam melakukan aktivitas rekreasi”.

Metode untuk penelitian ini adalah survei. Menurut Arikunto (1993), “studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket”. Instrument pada penelitian ini berupa angket waktu luang. Angket yang digunakan untuk mengambil data didalam penelitian ini merupakan kuisisioner waktu luang yang mencakup kesenangan, minat, harapan, dan kebutuhan. Angket yang di gunakan sudah tervalidasi oleh validator sesuai dengan kajian yang akan diteliti.

Sasaran penelitian merupakan jumlah total keseluruhan subjek yang akan dijadikan penelitian. Jadi untuk sasaran dalam penelitian ini yaitu seluruh Karang Taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang dengan kriteria laki-laki, usia 18-21 tahun, berbadan sehat tidak mempunyai riwayat sakit apapun. Sehingga berdasarkan kriteria tersebut diperoleh jumlah sampel sebanyak 15 orang.

Penelitian ini dilaksanakan dengan membuat draf angket yang sesuai kisi-kisi sebelumnya, kemudian instrumen angket/kuisisioner divalidasi kepada dosen. Hasil angket/kuisisioner yang sudah dimintakan validasi oleh dosen ahli dilanjutkan dihitung menggunakan bantuan SPSS 23 agar bisa dipakai untuk melakukan penelitian. Berdasarkan perhitungan validitas oleh SPSS 23 dapat diketahui bahwa  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ , dengan  $r\text{-tabel}$  0.514. kemudian dilakukan penghitungan reliabilitasnya dilihat dari Cronbach’s Alpha  $> r\text{-tabel}$  yaitu sebesar  $0.860 > 0.514$ .

Menurut Winarno (2013), “Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian”. Pada saat rencana penelitian ini akan memakai metode survei. Pelaksanaan tes bisa dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus supaya lebih efisien, jika penguji bisa mencatat dengan tepat ataupun sesuai

dengan cermat setiap tahapan tes.

Angket/kuisisioner yang digunakan merupakan angket tertutup, karena responden hanya dapat memilih jawaban yang disediakan dan angket tersebut disebarikan melalui *google form*. Angket dengan jawaban sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Untuk jawaban pernyataan negatif sangat setuju 1, setuju skor 2, kurang setuju skor 3, tidak setuju skor 4, sangat tidak setuju skor 5. Untuk jawaban pernyataan positif sangat tidak setuju skor 1, tidak setuju skor 2, kurang setuju skor 3, setuju skor 4, dan sangat setuju 5. Pengembangan angket/kuisisioner ini dimulai dengan pedoman definisi operasional yang kemudian dijabarkan dalam deskriptor beberapa indikator dan deskriptor yang kemudian dikembangkan dalam beberapa pada item pertanyaan.

Peneliti ini menggunakan metode penafsiran menurut Arikunto (1998).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang disertai hasil analisis dan pembahasan tentang Pemanfaatan Waktu Luang Untuk Aktifitas Rekreasi Bagi Karang Taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk teknik pengumpulan data. Analisis dari hasil penelitian tersebut akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan. Hasil penelitian ini berupa data yang diperoleh dari penyebar luasan kuisisioner sebanyak 15 ke karang taruna.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-laki	15	100
<b>Usia :</b>		
18	6	40
19	4	26.67
20	3	20
21	2	13.33
Total	15	100

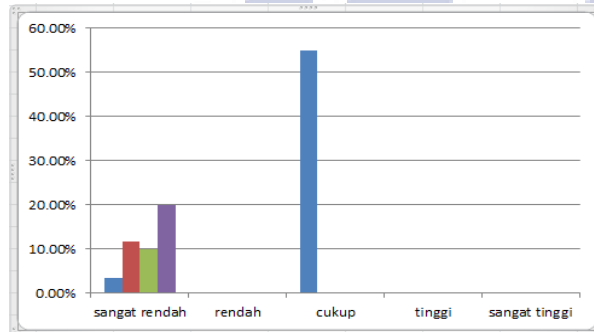
Dari tabel yang yang diuraikan diatas, dapat diketahui semua responden yaitu berjenis kelamin laki-

laki yang berjumlah 15 orang (100%). Responden paling banyak berusia 18 tahun berjumlah 6 orang (40%). Responden berusia 19 tahun berjumlah 4 orang (26.67%), responden berusia 20 tahun berjumlah 3 orang (20%) dan responden paling sedikit 21 tahun berjumlah 2 orang (13.33%).

Berdasarkan data hasil penelitian, maka berikut dipaparkan hasil pengolahan data penelitian tentang Pemanfaatan Waktu Luang Untuk Aktifitas Rekreasi Bagi Karang Taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang.

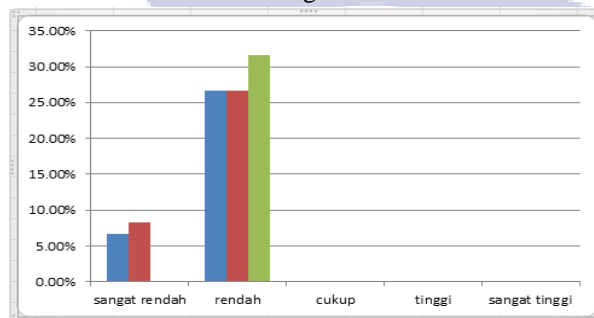
Berikut adalah hasil persentase dari skor jawaban pernyataan waktu luang untuk aktifitas rekreasi.

Tabel 2. Diagram perhitungan pada indikator kebebasan tanpa tekanan.



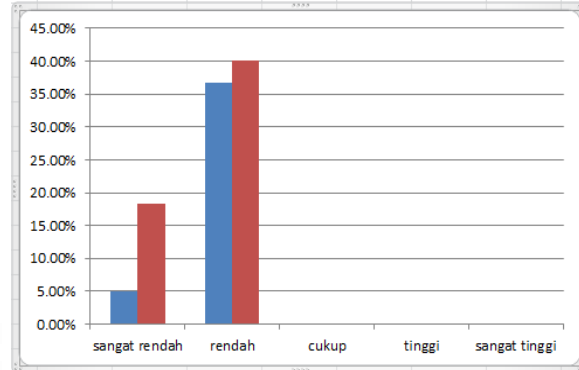
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator kebebasan tanpa tekanan dengan persentase terbesar 55% sehingga masuk dalam kategori cukup.

Tabel 3. Diagram perhitungan pada indikator istirahat dan menghibur.



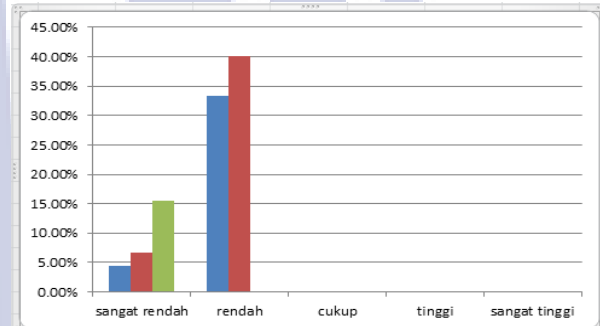
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator istirahat dan menghibur dengan persentase terbesar 31.67% sehingga masuk dalam kategori rendah.

Tabel 4. Diagram perhitungan pada indikator gaya hidup



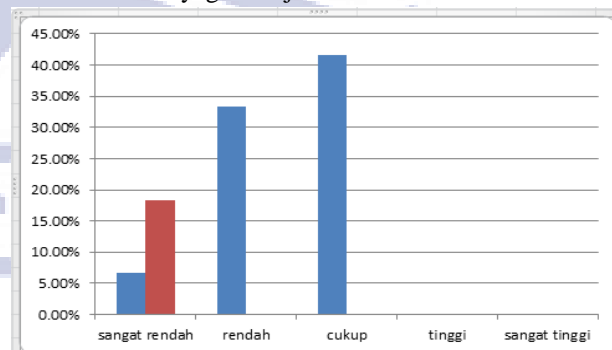
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator gaya hidup dengan persentase terbesar 40% sehingga masuk dalam kategori rendah.

Tabel 5. Diagram perhitungan pada indikator meningkatkan potensi diri.



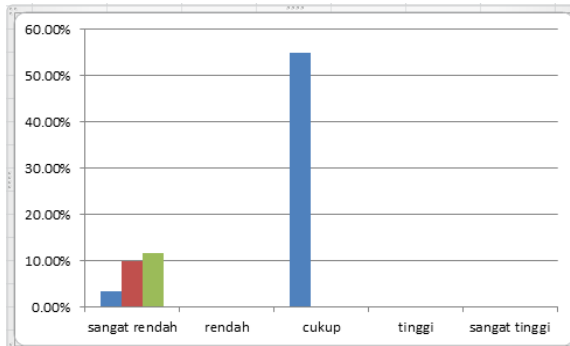
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator meningkatkan potensi diri dengan persentase terbesar 40% sehingga masuk dalam kategori rendah.

Tabel 6. Diagram perhitungan pada indikator menyegarkan jasmani dan rohani.



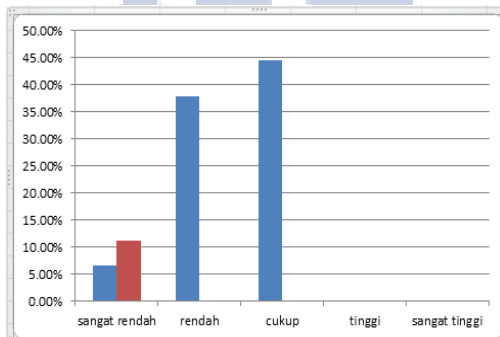
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator menyegarkan jasmani dan rohani dengan persentase terbesar 41.67% sehingga masuk dalam kategori cukup.

Tabel 7. Diagram perhitungan pada indikator kebutuhan setiap individu.



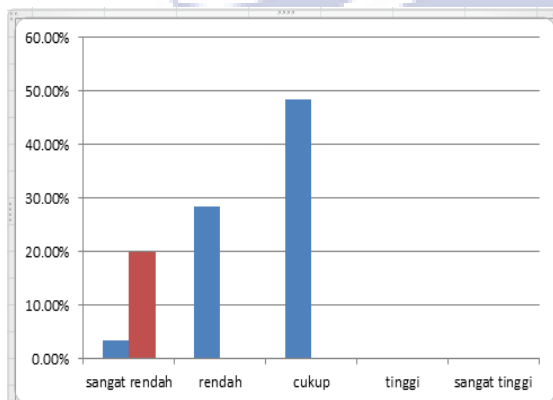
Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator kebutuhan setiap individu dengan persentase terbesar 55% sehingga masuk dalam kategori cukup.

Tabel 8. Diagram perhitungan pada indikator mental dan emosional.



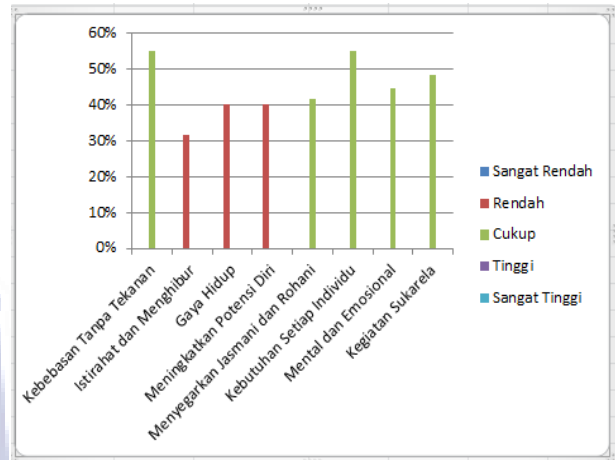
Berdasarkan data perhitungan rerata pada indikator mental dan emosional dengan persentase terbesar 44.44% sehingga masuk dalam kategori cukup.

Tabel 9. Diagram perhitungan pada indikator kegiatan sukarela.



Berdasarkan data perhitungan rerata, pada indikator kegiatan sukarela dengan persentase sebesar 48.33% sehingga masuk dalam kategori cukup.

Tabel 10. Diagram indikator waktu luang untuk aktivitas rekreasi.



### Pembahasan

Dalam pembahasan ini penulis menjabarkan hasil dan temuan-temuan saat melakukan penelitian pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi bagi karang taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang. Menurut Tezcan (1993), Waktu luang merupakan waktu ketika seseorang melepaskan semua hubungan atau kewajiban baik untuk dirinya orang lain maupun diri sendiri dan ketika dia berurusan dengan suatu aktivitas yang dia pilih dengan kemauannya sendiri.

Menurut Torkildsen (1999) ada beberapa definisi waktu luang, diantaranya :

1. Waktu luang merupakan waktu (*leisure as time*). Waktu luang sebagai waktu digambarkan sebagai waktu senggang setelah segala kebutuhan yang mudah dilakukan telah selesai dilakukan.
2. Waktu luang merupakan aktivitas (*leisure as activity*). Waktu luang merupakan sesuatu yang terbentuk dari berbagai macam kegiatan baik itu yang sifatnya beristirahat, mendidik atau menghibur (*enlighten*).
3. Waktu luang merupakan suatu kondisi hati atau sikap mental yang positif (*leisure as an end in itself or a state of being*). Pierer beranggapan bahwa waktu luang harus dimengerti sebagai hal yang berhubungan dengan kejiwaan dan sikap yang berhubungan dengan hal-hal keagamaan.
4. Waktu luang merupakan sesuatu yang mempunyai makna yang luas (*leisure as an all embracing*). Sementara para ahli beranggapan bahwa waktu luang sebagai waktu, aktivitas, dan suatu keberadaan, intinya ketiga hal tersebut akan

memberikan beban yang besar dalam satu arah (*giving weight in one direction*). Oleh karena itu Dumadezirer mengungkapkan bahwa waktu luang merupakan hiburan, relaksasi dan pengembangan potensi diri.

5. Waktu luang merupakan gaya hidup (*leisure as a way of living*). Menurut Goodale dan Godbye, “waktu luang adalah suatu kehidupan yang bebas dari tekanan-tekanan yang berasal dari luar kebudayaan seseorang dan lingkungannya sehingga mampu untuk bertindak sesuai rasa kasih yang tak terelakkan yang bersifat menyenangkan, secara intuisi pantas, dan menyediakan sebuah dasar keyakinan”.

Waktu luang memiliki banyak makna, sesuai dengan tinjauannya, yaitu dimensi waktu, dimensi kebebasan pilihan cara pengisiannya, dan dimensi fungsinya (Sukadji, 2000).

1. Berdasarkan dimensi waktu, waktu luang dijabarkan sebagai waktu yang tersisa setelah melaksanakan kegiatan-kegiatan mencari nafkah, melaksanakan kewajiban-kewajiban, mempertahankan hidup atau eksistensi, seperti makan, tidur, mandi, dan lain-lain. Oleh karena itu, waktu luang merupakan waktu yang tidak digunakan untuk “bekerja”.
2. Berdasarkan segi cara pengisian, waktu luang yaitu waktu yang dapat dilakukan melalui kegiatan pilihan sendiri atau waktu dimana penggunaannya dan pemanfaatannya secara bebas dan sesukanya sendiri. Pada saat waktu luang orang dapat memilih melakukan kegiatan rekreasi, memilih melanjutkan pekerjaan atau melanjutkan tugas lain, melanjutkan tidur yang tertunda karena harus berangkat kerja, dan memilih tidak melakukan apapun.
3. Berdasarkan segi fungsi atau pemanfaatan, waktu luang yaitu waktu yang dimanfaatkan untuk sarana dalam mewujudkan potensi (aktualisasi diri), sarana meningkatkan mutu atau kualitas diri melalui kursus-kursus, latihan pengembangan diri dan sebagainya, kegiatan terapi untuk orang yang mengalami gangguan emosi (misalnya orang depresi), kompensasi pekerjaan yang tidak menyenangkan atau tidak sesuai dengan minat, sebagai kegiatan menghindari sesuatu, serta sebagai selingan, hiburan, rekreasi atau penyegaran kembali.

Menurut Hernawan & Widyaningsih Heni (2018), “Rekreasi adalah suatu aktifitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata mata ingin mendapatkan kepuasan dan kesenangan”.

Menurut Yurcu G, Alpaslan M et al (2017), kegiatan rekreasi sangat penting untuk penuaan yang sukses. Dalam perlindungan kesehatan, peningkatan dukungan (fisiologis, psikologis, dan sosiologis) dan dukungan aktivitas rekreasi meningkatkan dukungan sosial dan kepuasan hidup pada seseorang.

Menurut Rachmad Aryadi (2020), tujuan aktivitas rekreasi yaitu: 1). Memperkenalkan bahwa aktivitas rekreasi itu sangat menyenangkan. Dengan demikian peneliti ingin mengetahui berapa banyak waktu luang yang digunakan karang taruna untuk melakukan aktivitas rekreasi. 2). Pengisi waktu luang, 3). Pelepas lelah, kebosanan dan penat, 4). Sebagai pemenuh fungsi social (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif, 5). Sebagai imbalan kegiatan pengganti/pelengkap. Contoh pendidikan pekerjaan atau bekerja, 6). Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan aktivitas rekreasi yang menyenangkan, 7). Memperoleh kesenangan dengan cara rekreasi.

Hasil dari penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan prosedur. Penelitian ini dilakukan di Desa Tahunan, Kecamatan Sale, Kabupaten Rembang Provinsi Jawa Tengah dengan memakai teknik pengumpulan data berupa angket untuk menjawab rumusan masalah pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi. kuisioner ini terdiri dari 30 item pertanyaan yang dibedakan berdasarkan indikator yang telah ditentukan meliputi, kebebasan tanpa tekanan, istirahat dan menghibur, gaya hidup, meningkatkan potensi diri, menyegarkan jasmani dan rohani, kebutuhan setiap individu, mental dan emosional, kegiatan sukarela. Sesudah mendapatkan respon hasil angket, data dianalisis untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang karang taruna. Berikut ini pemaparan dari persentase setiap indikator sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil perhitungan, indikator kebebasan tanpa tekanan masuk dalam kategori cukup sebesar 55%. Hal ini sesuai dengan teori (Broadhurst, 2001). Ini membuktikan bahwa responden sadar akan waktu luang untuk aktivitas



- rekreasi. Dimana dilakukan pada saat seseorang melepaskan semua kewajiban atau hubungan baik untuk diri sendiri atau orang lain.
2. Berdasarkan hasil perhitungan, indikator istirahat dan menghibur masuk dalam kategori rendah sebesar 31.67%. hal ini sesuai dengan teori (Torkildsen, 1999). Ini membuktikan bahwa responden kurang mendapatkan hiburan dan istirahat yang cukup dalam waktu luang untuk aktivitas rekreasi. Pada saat seseorang tidak melakukan pekerjaan ataupun seseorang dalam mencari hiburan.
  3. Berdasarkan hasil perhitungan, indikator gaya hidup masuk dalam kategori rendah sebesar 40%. Hal ini sesuai dengan teori (Torkildsen, 1999). Ini membuktikan bahwa responden tidak menggunakan gaya hidup pada waktu luang untuk aktivitas rekreasi. Bahwa seseorang bebas melakukan apapun yang diinginkan dilingkungan. Kemudian dapat untuk melakukan dengan rasa kasih yang tak terelakkan yang bersifat secara intuisi, menyenangkan, dan menyediakan sebuah dasar keyakinan.
  4. Berdasarkan hasil perhitungan, indikator meningkatkan potensi diri masuk dalam kategori rendah sebesar 40%. Hal ini sesuai dengan teori (Torkildsen, 1999). Ini membuktikan bahwa kurangnya responden meningkatkan potensi diri pada waktu luang untuk aktivitas rekreasi. Untuk menggali bakat maupun menyalurkan bakat yang sudah ada.
  5. Berdasarkan hasil perhitungan indikator menyegarkan jasmani dan rohani masuk dalam kategori cukup sebesar 41.67%. hal ini sesuai dengan teori (Irwansyah, 2006). Ini membuktikan bahwa responden melakukan waktu luang untuk aktivitas rekreasi sehingga mendapatkan ketenangan jasmani dan rohani. Hal ini dilakukan pada saat seseorang tidak dalam melakukan pekerjaan guna mengembalikan pikiran dan badan kembali segar untuk melakukan aktivitas di kemudian hari.
  6. Berdasarkan hasil perhitungan indikator kebutuhan setiap individu masuk dalam kategori cukup sebesar 55%. Hal ini sesuai dengan teori (Bhawana Singh, U.V. Kiran, 2014). Ini membuktikan bahwa responden menganggap waktu luang untuk aktivitas rekreasi sebagai kebutuhan individu. Setiap orang menginginkan mendapat kepuasan, kesenangan, dan ingin menghilangkan ketegangan. Baik ketegangan fisik maupun ketegangan mental atau sebagai selingan pekerjaan sehari-hari untuk memperoleh keseimbangan dan kebugaran fisik mental.
  7. Berdasarkan hasil perhitungan indikator mental dan emosi masuk dalam kategori cukup sebesar 44.44%. hal ini sesuai dengan teori (Bhawana Singh, U.V. Kiran, 2014). Ini membuktikan bahwa responden melakukan waktu luang untuk aktivitas rekreasi supaya mendapatkan ketenangan mental dan emosional.
  8. Berdasarkan hasil perhitungan indikator kegiatan sukarela masuk dalam kategori cukup 48.33%. hal ini sesuai dengan teori (Hemawan & Widyaningsih Heni, 2018) . Ini membuktikan bahwa responden melakukan waktu luang untuk aktivitas rekreasi supaya mendapatkan kesenangan, kepuasan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang, dari 15 responden dengan 30 pertanyaan dari angket yaitu : indikator kebebasan tanpa tekanan dengan persentase 55%, indikator istirahat dan menghibur dengan persentase sebesar 31.67%, indikator gaya hidup dengan persentase sebesar 40%, indikator meningkatkan potensi diri dengan persentase sebesar 40%, indikator menyegarkan jasmani dan rohani dengan persentase sebesar 41.67%, indikator kebutuhan setiap individu dengan persentase sebesar 55%, indikator mental dan emosional dengan persentase sebesar 44.44%, indikator kegiatan sukarela dengan persentase sebesar 48.33%. Dari perhitungan rata-rata dapat di simpulkan bahwa Pemanfaatan Waktu Luang Untuk Aktivitas Rekreasi Bagi Karang Taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang dengan kategori cukup.

### **Saran**

Diharapkan untuk penelitian yang selanjutnya dapat memajukan karya tulis menjadi lebih baik lagi, serta melaksanakan penelitian diluar objek penelitian ini. Sehingga dapat menggali banyak informasi, pengalaman yang berisikan keilmuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. "Metodelogi Penelitian". Yogyakarta. Bina Aksara.
- Australian Bureau of Statistics (2006). *Sport and Recreation: A Statistical Overview*. In. Canberra: Australian Bureau of Statistics.
- Ayşe Asli H, Turan C. (2017) Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students, 31.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan A., and Ersöz, V. (2002). Research of participation to leisure time activities of university students in Ankara. 7th International Sports Science Congress, Antalya, 123-131.
- Bhawana Singh, U. V. Kiran (2014). *Recreational Activities for Senior Citizens*, 25.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. London: GBR:Rotledge, 3.
- Damayanti Imas, Muhamad Fazari, Nur Indri Rahayu. 2017. "Terapan Ilmu Olahraga". Bandung : Universitas Negeri Bandung.
- Hernawan, Widyaningsih Heni. 2018. *Model Outdoor Games Activities Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung; Grafindro Media Pratama.
- Jumiati, Mimi Haetami, Andika Triansyah. 2018. *Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak Dalam Mengisi Waktu Luang*. Pontianak : UNTAN Pontianak
- Lyna A. Barnett, PH.D & Sandra W, Klitzing, PH.D. (2006). *Boredom in Free Time: Relationships with Personality, Affect, and Motivation for Different Gender, Racial and Ethnic Student Groups*, 224-225.
- Nababan Melfa Br, Rahma dewi, Imran Akhmad3. 2018. *Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga masyarakat Indonesia*. Medan : Universitas Negeri Medan
- Nisar, Fachrun. 2014. *Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar)*
- Ranchman Aryadi. 2020. *Olahraga Rekreasi Perguruan Tinggi*. Lampung : Unlam Banjarbaru
- Shokhailya, M, N, Z, A & Ahmad, A. 2016. *Student Participation In The Leisure Activities And The Relationship Between Individuals Social Wellbeing*. Faculty of Education The National University of Malaysia.
- Sudijandoko Andun, Surya Kusuma Arief Putra. 2010. "Kesehatan Olahraga". Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiono. 2010. "Metodelogi Penelitian Pendidikan". Alfabeta.
- Vodanovich, S. J. & Watt, J. D. (1999). The relationship between time structure and boredom proneness: An investigation within two cultures. *Journal of Social Psychology*, 139(2), 143–152.
- Yurcu G, Alpaslan M et al. (2017). *The Effect Of Perceived Social Support On Life Satisfaction Among Older Adults Who Participate In Recreational Activities*.