

Pemanfaatan Waktu Luang pada Liburan dengan Kegiatan Produktif bagi Pelajar

Sri Setyaningsih¹, Marhaeni Dwi Satyarini², Eko Heri Widiastuti³, Slamet⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ivet

*ningsih021162@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v4i1.3150>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : November 2023

Direvisi : Desember 2023

Disetujui : Januari 2024

Keywords:

free time, productive activities.

Abstrak

Waktu luang merupakan waktu yang dimiliki di antara kesibukan sehari-hari yang dapat dimanfaatkan oleh anak-anak selama liburan dengan cara yang produktif dan menyenangkan. Namun masalahnya, cara memanfaatkan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang produktif dan juga untuk mengejar hobi kesukaan itulah yang masih kurang pas dan kurang sesuai yang dilakukan oleh anak-anak. Tujuan pengabdian adalah mendeskripsikan jenis waktu luang yang dimiliki oleh anak-anak, dan pemanfaatan waktu luang untuk dilakukan kegiatan yang bersifat produktif. Metode pengabdian yang disampaikan digunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Simpulan pengabdian adalah memanfaatkan waktu luang tidak terlepas dari segala faktor yang memengaruhinya. Beberapa faktor yang menjadi penghambat pemanfaatan waktu luang diantaranya adalah sering menunda pekerjaan dan kemalasan.

Abstract

Free time is time that children have during their busy lives that can be utilized during the holidays productively and enjoyably. However, the problem is, that the way to use free time to carry out productive activities and also to pursue favorite hobbies is still not appropriate and not suitable for children. The service aims to describe the type of free time that children have, and the use of free time for productive activities. The service method delivered uses lecture, discussion, and question-and-answer methods. Devotion concludes that using free time cannot be separated from all the factors that influence it. Several factors that hinder the use of free time include often delaying work and laziness.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: ningsih021162@gmail.com

p-ISSN: 2715-5757

e-ISSN: 2798-4435

PENDAHULUAN

Sebenarnya waktu luang merupakan waktu yang dimiliki di antara kesibukan sehari-hari yang dapat dimanfaatkan dengan cara yang produktif dan menyenangkan. Ketika seseorang berhasil memanfaatkan waktu luang dengan baik, maka secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup dan merasa lebih puas dengan diri sendiri. Namun masalahnya, bagaimana memanfaatkan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang produktif dan juga untuk mengejar hobi kesukaan itulah yang masih dilakukan oleh anak-anak (Amir, 2020).

Memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan produktif memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan dan mengembangkan keterampilan baru. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah belajar pada sesuatu yang baru. Secara definisi, waktu luang atau *leisure time* adalah waktu senggang yang dimiliki oleh setiap individu baik itu di luar kegiatan yang dilakukan setiap hari maupun kegiatan tambahan (Yurida, 2019). Sukardi (2020) juga mengemukakan bahwa waktu luang adalah waktu yang tidak digunakan untuk bekerja, mencari nafkah, melaksanakan kewajiban atau kegiatan, dan waktu untuk mempertahankan hidup. Berdasarkan kedua pengertian tersebut, waktu luang adalah waktu yang tersisa dari rutinitas sehari-hari, yang seseorang itu dapat memilih aktivitas yang ingin dilakukan dengan tujuan untuk menyenangkan diri sendiri.

Mengacu pada uraian di atas, pemanfaatan waktu luang seperti halnya liburan bagi pelajar dapat digunakan untuk kegiatan yang bersifat produktif guna pengembangan keterampilan baru, misalnya: dapat mendaftar ke dalam kursus *online* atau mengikuti *workshop* untuk mempelajari keterampilan baru seperti bermain musik, memasak, menggambar, pelatihan atau seminar yang berkaitan dengan posisi kita sebagai pelajar, atau merencanakan langkah-langkah untuk memulai usaha atau hal-hal baru. Selain itu juga dapat membaca buku atau artikel yang relevan dengan minat kita. Melalui belajar hal baru, maka dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kemampuan dalam berbagai bidang (Nuraeni, 2017). Waktu luang juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi peluang baru, perencanaan strategi, dan pengembangan keterampilan yang relevan dengan bidang kita sebagai pelajar. Melalui pemanfaatan waktu luang dapat digunakan sebagai pengembangan karier, sehingga dapat mencapai kesuksesan dan meningkatkan kepuasan dalam hidup kita (Rahayu dan Dwi, 2018).

Selain kegiatan yang berhubungan dengan tujuan karier, waktu luang juga dapat digunakan untuk melakukan hobi kesukaan. Melakukan hobi yang dicintai adalah cara yang efektif untuk melepaskan diri dari stres dan kejenuhan kegiatan monoton sehari-hari sehingga dapat meningkatkan “kesejahteraan” mental. Misalnya, jika suka berkebun, maka dapat menghabiskan waktu luang untuk merawat tanaman di halaman rumah atau mengunjungi taman terdekat. Jika menyukai olahraga, maka dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, berenang atau berolahraga lainnya. Melakukan hobi kesukaan juga dapat meningkatkan keterampilan dalam bidang dicintai dan tentunya dapat memberikan kepuasan bagi diri pribadi (Kristyono, 2017). Pemanfaatan waktu luang yang baik memerlukan perencanaan yang baik pula, seperti hanya membuat jadwal atau daftar prioritas kegiatan dapat membantu kita untuk mengatur waktu secara efisien. Mengacu pada uraian di atas, rumusan masalah pada penyuluhan pengabdian masyarakat yang difokuskan kepada pelajar atau anak-anak SMP/SMA ini adalah: 1) jenis waktu luang seperti apa yang dimiliki oleh anak-anak?; dan 2) bagaimana pemanfaatan waktu luang untuk dilakukan kegiatan yang bersifat produktif?

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka atau luring, sehingga membutuhkan koordinasi yang matang terkait persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Tahapan pelaksanaan terdiri dari: 1) persiapan yaitu: a) penyampaian usulan dan kerjasama dengan pihak desa, yaitu Desa Kebonbatur Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, b) tindak lanjut dengan adanya kesepakatan pelaksanaan kegiatan, c) pembagian penyampaian materi penyuluhan oleh 4 (empat) anggota, d) persiapan penataan ruang oleh pihak desa, e) mengundang peserta dengan mengkonfirmasi waktu kegiatan; 2) Pelaksanaan dengan rancangan susunan acara terdiri dari pembukaan, menyanyikan Lagu Indonesia Raya, laporan Ketua Penngabdian, sambutan Kepala Desa atau yang mewakili, pembacaan doa, dilanjutkan acara inti yaitu penyampaian materi penyuluhan dan diakhiri dengan penutup.

Sasaran dari kegiatan ini adalah anak-anak atau pelajar SMP dan SMA atau setingkat yang berada di Desa Kebonbatur. Jumlah peserta $\pm$ 70 anak dari berbagai RT dan RW yang berada di Desa Kebonbatur Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Target keberhasilan adalah peserta mengikuti dan menyelesaikan seluruh rangkaian

penyampaian materi yang disajikan dengan memanfaatkan waktu luang selama liburan sekolah dengan kegiatan yang bersifat produktif. Peserta memiliki tingkat antusiasme yang tinggi, terbukti ketika pemateri menyampaikan materi, peserta mendengarkan dan memperhatikan dengan mencatat hal-hal yang sekiranya penting. Diharapkan ada tindak lanjut, karena pelaksanaan kegiatan secara produktif tidak dapat dilakukan ketika materi penyuluhan disampaikan, tetapi pelaksanaannya di luar waktu penyuluhan yaitu dalam kehidupan dan kegiatan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jenis waktu luang ada banyak, diantaranya dilihat dari dimensi waktu senggang/kosong, dimensi cara pengisian waktu luang, dan dimensi fungsi. Sedangkan waktu luang dilihat dari tujuan yang positif maka dapat dikelompokkan menjadi: waktu luang untuk kesehatan jasmani, waktu luang untuk kesehatan rohani, waktu luang untuk sosialisasi diri di masyarakat, dan waktu luang untuk kestabilan aktivitas rutinitas (Purnomo, 2017). Adapun cara mengelola waktu luang agar dapat dimanfaatkan dengan baik, maka dapat dilakukan dengan: membagi waktu, membuat jadwal, menjalankan jadwal, evaluasi, dan penggunaan alat bantu.

PEMBAHASAN

1. Jenis Waktu Luang

Jenis waktu luang seperti apa yang dimiliki oleh anak-anak SMP/SMA atau sederajat ketika liburan ini dapat dikemukakan dari pendapat Triatmoko (2017), berdasarkan pemanfaatannya, waktu luang dapat dibagi menjadi tiga dimensi yaitu: 1) dimensi waktu, waktu luang dilihat sebagai waktu yang tidak digunakan untuk melakukan kegiatan pelaksanaan kewajiban, yaitu sekolah dan cara mempertahankan hidup; 2) dimensi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan kegiatan pilihan sendiri atau waktu yang digunakan dan dimanfaatkan sesuka hati; dan 3) dimensi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana pengembangan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, sebagai selingan hiburan, sarana rekreasi, sebagai kompensasi kegiatan yang kurang menyenangkan, atau sebagai kegiatan menghindari sesuatu.

Mengacu pada pembagian waktu luang yang didasarkan pada dimensi yang ada, maka sebetulnya orang yang dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik adalah orang

yang sangat beruntung, karena dapat memanfaatkan serta mengontrol waktu secara optimal. Seseorang yang menggunakan waktu secara efisien akan memperoleh banyak manfaat, misalnya mereka dapat menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu, sehingga ada waktu untuk memulihkan kebugaran fisik dan mental, rekreasi, dan interaksi sosial. As'ad (2018) mengemukakan beberapa keuntungan yang diperoleh dari pemanfaatan waktu luang, yaitu: 1) waktu luang untuk kesehatan jasmani. Dalam hal ini dengan waktu luang akan dapat menikmati kesegaran kembali, sebagaimana keadaan urat syaraf bebas dari ketegangan. Pemanfaatan waktu luang untuk meningkatkan kesehatan di antaranya membiasakan berolahraga, makan-makanan ringan yang akan memberikan semangat, mengendurkan urat-urat syaraf dengan bersantai, menjauhi tempat keramaian yang dapat menimbulkan kebisingan di sekitar tempat beraktivitas; 2) waktu luang untuk kesehatan rohani. Seseorang dapat berinteraksi dengan dua obyek yaitu obyek ekstern dan objek intern. Individu yang melakukan sesuatu maka akan berkonsentrasi pada realitas luar yang memberi efek pada tindakannya tersebut. Jika hal itu terjadi maka seseorang akan mengalami gangguan jiwa. Aktivitas kejiwaan agar individu paham dan membiasakan sehingga memiliki kesehatan yang baik, yaitu: autokritik atau introspeksi diri, memberi solusi terhadap problem dan hambatan, menentukan tujuan yakni menyusun tujuannya atau tujuan yang baru, membuat rencana baru dan mengganti rencana lama, mencari dan pengalaman baru; 3) waktu luang untuk sosialisasi diri di masyarakat. Dalam interaksi sosial baik skala individu maupun kelompok sebagaimana membutuhkan waktu luang yang dapat memperbaharui potensi dan kesiapan berinteraksi dengan yang lainnya. Pentingnya waktu luang yang sesuai dan cukup untuk merealisasikan keharmonisan sosial dalam hubungan sosial, yaitu: menilai hubungan sosial dengan mengevaluasi yang berkembang antara dia dan orang yang ada di sekelilingnya sesuai dengan opininya, dan menilai strata sosial yang dimiliki seseorang dalam satu komunitas; dan 4) waktu luang untuk kestabilan atau rutinitas kegiatan. Seseorang yang menggunakan waktu luang maka ia dapat mengevaluasi kondisi belajarnya, yaitu dengan mengevaluasi apa yang telah dikerjakan dan pengurangan kegiatan yang tidak bermanfaat.

2. Pemanfaatan Waktu Luang dalam Kegiatan Produktif

Mengelola waktu dalam setiap kegiatan sangat penting sehingga dapat memanfaatkan setiap jam, menit, dan bahkan detik dalam kegiatan dengan sebaik-baiknya. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola waktu

luang agar dapat dimanfaatkan dengan baik, menurut Yurida (2019) meliputi: 1) membagi waktu. Seorang pelajar harus melakukan pengaturan atas waktu dan kegiatan belajar. Bagi seorang pelajar mengatur waktu tidak berarti ia harus menghabiskan waktunya untuk belajar. Seorang pelajar tetap membutuhkan waktu untuk bersosialisasi, bersantai, dan sebagainya. Prinsip utama pengelolaan waktu secara efektif adalah pembagian waktu untuk setiap kegiatan. Pada umumnya, setiap sekolah sudah menetapkan jadwal belajarnya: kapan saatnya masuk sekolah, kapan saatnya pulang, apa jadwal pelajaran hari per hari, jadwal kegiatan ekstrakurikuler, dan seterusnya; 2) membuat jadwal. Guna mempermudah pengaturan kegiatan, seorang pelajar dapat menerapkan pula sistem jadwal kegiatan di sekolah untuk mengatur jadwal kegiatan di rumah. Dengan kata lain, jadwal kegiatan yang didapat dari sekolah kemudian ditambahkan dengan jadwal kegiatan pribadi di rumah (di luar sekolah). Langkah-langkah untuk menyusun jadwal kegiatan di rumah misalnya: a) untuk mempermudah penyusunan jadwal, lakukanlah dahulu survei kegiatan sehari-hari; b) tuliskan terlebih dahulu jadwal kegiatan yang bersifat terus-menerus (reguler), seperti sekolah, bimbingan belajar, dan kegiatan ekstrakurikuler. Setelah mendaftarkan kegiatan reguler, mulailah menyusun daftar kegiatan di rumah. Ketika survei, perhatikan pula beberapa aspek kebutuhan dalam pekerjaan tersebut, seperti berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencuci, kapan waktu yang tepat untuk memandikan adik, seberapa sering mencabuti rumput, dan lain sebagainya; c) setelah mendaftarkan seluruh tugas dan kewajiban, pilah dan masukkanlah waktu yang tepat untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan tersebut. Dengan begitu akan terlihat pembagian waktu yang jelas antara waktu belajar, melaksanakan tugas di rumah, serta waktu luang untuk bermain dan beristirahat; 3) menjalankan jadwal. Seorang siswa setelah membuat jadwal harus menepati jadwal tersebut. Pembuatan jadwal yang baik yaitu jadwal yang jujur, sesuai dengan kemampuan, bukan jadwal yang bagus. Akan percuma saja membuat jadwal yang bagus dan terinci jika pada akhirnya tidak dapat dijalani. Seseorang harus dapat membuat skala prioritas. Hal ini berkaitan dengan komitmen dan tanggung jawab seseorang terhadap pekerjaannya; 4) evaluasi. Jadwal yang dibuat terlalu longgar dalam artian sering dapat ditepati dalam waktu yang lebih singkat daripada target, ada baiknya jadwal dipadatkan. Dengan begitu akan didapat jadwal kosong yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lain. Ada kalanya jadwal yang telah dibuat berantakan begitu saja. Pada akhirnya, sang pembuat jadwal stres karena kegagalannya menepati jadwal dan tumpukan pekerjaan

yang terus menggunung. Jika hal ini yang terjadi, coba dilihat dahulu, apa yang menyebabkan kegagalan tersebut; dan 5) penggunaan alat bantu. Pengaturan waktu dapat dipermudah pelaksanaannya dengan digunakannya alat bantu. Alat yang paling sederhana adalah agenda. Agenda berfungsi sebagai tempat mencatat jadwal dan daftar kegiatan. Dengan adanya agenda, seseorang dapat memeriksa dulu jadwalnya sebelum membuat janji baru. Hal ini berguna untuk menghindari bentroknya jadwal.

Langkah menuju hidup lebih produktif adalah: 1) langkah pertama untuk hidup lebih produktif adalah dengan merencanakan tujuan. Tanpa tujuan yang jelas, kita akan merasa seperti kehilangan arah dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Tentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, dan buatlah rencana tindakan yang spesifik untuk mencapainya. Dengan memiliki tujuan yang jelas, akan merasa lebih termotivasi dan fokus dalam menjalani kegiatan dan hidup kita; 2) penting untuk dapat mengidentifikasi tugas-tugas yang paling penting dan mendahulukannya. Buatlah daftar tugas harian atau mingguan yang perlu diselesaikan, kemudian urutkan berdasarkan prioritas. Fokuskan pada tugas-tugas yang memberikan dampak besar dan hasil yang signifikan. Dengan memprioritaskan tugas-tugas tersebut, maka akan dapat menghindari penundaan dan memastikan bahwa waktu yang dimiliki digunakan dengan efisien; 3) membuat jadwal yang teratur adalah kunci untuk hidup lebih produktif. Aturlah waktu dengan bijak dan alokasikan waktu untuk tugas-tugas tertentu. Identifikasi waktu yang paling produktif dan gunakan waktu tersebut untuk tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Selain itu, penting juga untuk mengatur waktu istirahat dan rekreasi agar tetap seimbang dan terhindar dari kelelahan; 4) teknologi dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam meningkatkan produktivitas. Manfaatkan aplikasi dan perangkat lunak yang dirancang khusus untuk membantu mengatur waktu, mengingatkan tugas, dan meningkatkan efisiensi. Misalnya dapat menggunakan aplikasi perencanaan atau manajemen proyek untuk mengatur jadwal dan mengelola tugas-tugas dengan lebih efektif; dan 5) kesehatan fisik dan mental yang baik merupakan pondasi penting untuk hidup yang produktif. Pastikan mendapatkan waktu untuk cukup tidur, makan-makanan bergizi, dan tetap aktif secara fisik. Luangkan waktu untuk relaksasi dan mengelola stres agar tetap seimbang dan terhindar dari kelelahan. Dengan menjaga kesehatan diri sendiri, maka akan memiliki energi dan kekuatan yang diperlukan untuk menjalani hidup dan kegiatan dengan

produktif. Berikut ditampilkan gambar salah satu pemateri menyampaikan paparannya dan contoh hasil karya pemanfaatan waktu luang dalam bentuk kegiatan produktif.



Gambar 1. Materi Menyampaikan Paparan.



Gambar 2. Hasil Karya Produktif Pemanfaatan Waktu Luang.

SIMPULAN

Mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif dan produktif dapat memengaruhi pola hidup seseorang. Memanfaatkan waktu luang tidak terlepas dari segala faktor yang memengaruhinya. Beberapa faktor yang menjadi penghambat pemanfaatan waktu luang diantaranya adalah sering menunda pekerjaan. Dengan menunda pekerjaan, seseorang akan terbebani pekerjaan-pekerjaan yang menumpuk, sehingga untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut akan tergesa-gesa karena dikejar oleh waktu. Akhirnya orang tersebut akan kehilangan waktu istirahatnya, tanggung jawabnya tidak dapat selesai dengan tuntas

dan maksimal, dan akhirnya akan membuatnya tidak berkonsentrasi, selain itu juga adanya kemalasan. Kemalasan membuat seseorang enggan untuk melakukan apapun, meskipun sedang ada waktu luang. Orang yang malas, hanya akan berleha-leha, santai, tidak melakukan hal yang bermanfaat dan hanya membuang-buang waktu saja, dan yang tidak kalahnya pentingnya adalah orang tersebut kurang memahami pentingnya waktu. Sepintas terlihat waktu adalah sesuatu yang sangat sederhana, namun dibalik itu waktu memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan ini, sedetik saja waktu tidak dimanfaatkan maka kerugian akan menghampiri, karena waktu yang sudah berlalu tidak dapat kembali dan diulang lagi, maka waktu itu mahal harganya, lebih mahal dari emas sekalipun.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S. 2020. “Kreativitas Masyarakat dalam Pembuatan Hantaran pada Waktu Luang”. *Manggali*, ISSN: 2085-4943, Vol. 1, No. 1, Januari 2021.
- As’ad. M. 2018. *Pemanfaatan Waktu Luang dalam Liburan Sekolah*. Jakarta: LP3ES.
- Kristyono, S., 2017. *Bahaya Narkoba dan Kerugian bagi Pelajar*. Laporan Hasil Pengabdian pada Masyarakat, LPPM Universitas IVET.
- Nuraeni, F. 2017. *Pembuatan dan Bahan Hantaran*, (291091425_0215_9192.pdf) di akses pada tanggal 4 November 2020, Pukul. 07.00 WIB.
- Purnomo, J. 2017. *Model Manajemen Pelatihan Kewirausahaan Berbasis Kemitraan bagi Guru Ekonomi SMA*. Disertasi PPs. Universitas Negeri Semarang, tidak dipublikasikan.
- Rahayu, S. dan Dewi, S. 2018. “Model Penanganan Kenakalan Anak melalui Strategi Intervensi Konseling pada Siswa SMA Kota Semarang”. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian*. ISBN: 978-602-0906-28-9. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas IVET.
- Sukardi, J. 2020. *Pemanfaatan Waktu Luang pada Waktu Liburan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Triatmoko. 2017. *Dimensi-dimensi Pemanfaatan Waktu Luang bagi Pelajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Yurida, M., 2019. *Waktu Luang dan Kegiatan Positif serta Produktif*. Yogyakarta: Puskata Pelajar.