

## *Exploring Your Leisure*

Waktu luang merupakan bagian penting dalam kehidupan setiap individu. Waktu ini memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melakukan aktivitas yang di luar dari rutinitas sehari-hari, seperti beristirahat, mengejar hobi, atau bersosialisasi dengan orang lain. Dalam bahasa Inggris waktu luang dikenal dengan sebutan *Leisure*. Kata *leisure* sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu *Licere* yang berarti diizinkan (*To be Permitted*) atau menjadi bebas (*To be Free*). Kata lain dari *Leisure* adalah *Loisir* yang berasal dari bahasa Perancis yang artinya waktu luang (*Free Time*), George Torkildsen (Januarius, 2011). Waktu luang juga dapat digunakan untuk mengisi diri dengan hal-hal yang bermanfaat, seperti belajar hal baru, mengembangkan keterampilan, atau bahkan berkontribusi pada masyarakat melalui kegiatan sukarela. Dengan memanfaatkan waktu luang dengan baik, seseorang dapat mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi, sosial, dan profesionalnya.

Menggunakan waktu luang dengan cara yang maksimal dapat membawa manfaat bagi setiap individu. Menurut The Liang Gie (1996), menyebutkan bahwa belajar menggunakan waktu merupakan suatu keterampilan perolehan yang berharga, keterampilan yang memberikan keuntungan-keuntungan tidak hanya dalam studi saja melainkan sepanjang hidup. Beberapa hal yang dapat di peroleh dengan memanfaatkan waktu luang menurut Triatmoko (2007) yaitu:

- a. Bisa meningkatkan kesejahteraan jasmani.
- b. Meningkatkan kesegaran mental dan emosional.
- c. Membuat kita mengenali kemampuan diri sendiri.
- d. Mendukung konsep diri serta harga diri.
- e. Sarana belajar dan pengembangan kemampuan.
- f. Pelampiasan ekspresi dan keseimbangan jasmani, mental, intelektual, spiritual, maupun estetika.
- g. Melakukan penghayatan terhadap apa yang anda sukai tanpa tidak mempedulikan segi materi.

Salah satu kelompok yang memiliki kesempatan waktu luang yang tinggi yaitu mahasiswa, kelompok mahasiswa memiliki hari libur akademik yang cukup panjang mulai dari jangka waktu satu bulan hingga dua bulan setiap semesternya. Akan tetapi mahasiswa biasanya kebingungan mengisi waktu luangnya dengan apa, biasanya dalam kondisi ini mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami stress karena tidak ada kesibukan. Oleh karena itu mereka memiliki kecenderungan untuk mengalihkannya dengan menyibukan diri pada kegiatan rekreasi yang bersifat pasif untuk menghabiskan waktu luangnya (Minarno, 2018). Hal tersebut



menunjukkan bahwa mahasiswa masih banyak yang tidak menggunakan waktu luangnya secara maksimal. Menurut Abdilah dan Arifin (2022) ada 3 jenis pemanfaatan waktu luang yang dapat dilakukan oleh akademisi diantaranya yaitu:

1. Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Relaxation Activity* (Kegiatan Relaksasi)  
Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas kegiatan relaksasi diantaranya kegiatan relaksasi aktif misalnya: membetulkan alat rumah tangga atau berbenah rumah, memperbaiki sepeda motor, menghabiskan waktu dengan keluarga dsb.
2. Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Entertainment Activity* (Kegiatan Hiburan)  
Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas kegiatan hiburan atau rekreasi dapat berupa melakukan penguasaan keterampilan, seperti olahraga partisipasi, ataupun hobi.
3. Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Personal Development Activity* (Kegiatan Pengembangan Diri)  
Pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas kegiatan pengembangan diri termasuk kegiatan yang meningkatkan kesadaran dan identitas, mengembangkan bakat dan potensi, membangun modal manusia, dan memfasilitasi kerja, meningkatkan kualitas hidup dan berkontribusi pada realisasi mimpi dan aspirasi serta rohani pengembangan.

Pemanfaatan waktu luang dengan kegiatan pengembangan diri sangat penting bagi mahasiswa. Waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan bidang studi mereka. Dengan memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan pengembangan diri, mahasiswa dapat menjadi lebih kompeten dan siap menghadapi tantangan di masa depan baik dalam dunia pendidikan maupun karir. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengembangkan diri yaitu:

- a. Mengikuti seminar, workshop atau pelatihan dibidang akademik maupun profesional.
- b. Membaca buku ilmiah atau jurnal untuk menambah wawasan.
- c. Mengikuti kegiatan perlombaan atau pertandingan yang bersifat akademik ataupun non akademik.
- d. Melakukan penelitian mandiri atau mini riset sesuai dengan bidang keilmuan.
- e. Mengikuti kegiatan *intership* selama liburan atau *studi employment* di universitas/perusahaan.
- f. Mengikuti kegiatan kepanitiaan organisasi agar melatih kemampuan kerja sama tim.

***“Kendalikan Waktumu Agar Kau Tidak Dikendalikan Oleh Waktu”***



## REFERENSI

- Abdilah, Fahroni., & Arifin, Syamsul. (2022). Pemanfaatan waktu luang diluar jam sekolah pada peserta didik sekolah menengah pertama negeri di kabupaten tabalong. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(3), 31-37. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i3.1526>
- Januarius, Anggoa. (2011). *Study Tingkat Kebosanan Dalam Waktu Luang Pada Mahasiswa Baru, Skripsi*. Universitas Kristen Petra Surabaya
- Minarno, Kuriawakti. (2019). *Perancangan Kampanye Sosial Pemanfaatan Waktu Luang Bagi Mahasiswa Semarang, Skripsi*. Universitas Katolik Soegijapranata
- The Liang Gie. (1996). *Cara Belajar yang Efisien 2nd*. Liberty
- Triatmoko. (2007). *Mengisi Celah Waktu Luang*. Kanisuis

