

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang memiliki makna untuk meningkatkan fungsi diri (Puspitorini, 2012). Kebahagiaan dapat dipahami sebagai kondisi internal individu yang dicapai ketika individu tersebut merefleksikan pengalaman hidupnya dan menilainya sebagai sesuatu hal yang baik (Lepp, 2017). Cziksentmihalyi (1990), menyebutkan bahwa pada akhirnya tingkat kebahagiaan bergantung pada bagaimana pikiran individu menyaring dan menafsirkan pengalaman sehari-hari. Individu yang bahagia adalah individu yang mempunyai kepuasan terhadap apa yang dimiliki di dalam kehidupannya (Maharani, 2015). Veenhoven (2006), menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau *satisfaction with life*. Hal tersebut didukung oleh pendapat Diener (2007) bahwa *satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari *happiness* atau kebahagiaan. Menurut Andrews dan Withey (1976, dalam Diener et al., 1985) kebahagiaan terbagi dalam 3 komponen subjektif yaitu pengaruh positif, pengaruh negatif dan kepuasan hidup. Komponen pengaruh positif dan negatif mengacu pada aspek penilaian afektif dan emosi, sedangkan komponen kepuasan hidup mengacu pada aspek kognitif dan juga proses penilaian (Kamann dan Flett, 1983 dalam Diener et al., 1985).

Secara umum kepuasan hidup merujuk kepada sejauh manakah seseorang merasa puas dengan apa yang telah diperolehnya sejauh ini. Hal tersebut adalah aspek yang diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri (Amat & Mahmud, 2009). Untuk mempelajari kepuasan hidup dan menilai komponen kognitif tersebut, Diener et al. (1985) mengembangkan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Diungkapkan oleh Pavot & Diener (1993) “*The Satisfaction with Life Scale (SWLS) was developed to assess satisfaction with the respondent's life as a whole. The scale does not assess satisfaction with life domains such as health or finances but allows subjects to integrate and weight*

*these domains in whatever way they choose*". Pavot & Diener (1993) mengungkapkan bahwa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dikembangkan untuk menilai kepuasan hidup individu secara keseluruhan tanpa menilai domain kehidupan seperti kesehatan atau keuangan. Tetapi tiap individu dapat secara bebas memadukan dan menitikberatkan kedua domain tersebut dengan caranya masing-masing. Terdapat spekulasi bahwa pemanfaatan *leisure* akan berdampak positif dan meningkatkan kebahagiaan, hal tersebut bisa terjadi ketika individu mengevaluasi standar kepuasan hidup untuk menilai kepuasan hidupnya (Newman et al., 2014). Spekulasi tersebut diperkuat dengan pandangan terdahulu yang mengemukakan bahwa dengan meningkatkan pengalaman *leisure* dalam kehidupan sehari-hari akan meningkatkan kebahagiaan (Cziksentsmihalyi, 1990).

*Leisure* dapat didefinisikan sebagai kesempatan untuk berekspresi dan merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk mencapai sebuah kepuasan (Gajic et al., 2019). Secara subjektif, *leisure* lebih menekankan kepada jumlah yang dirasakan individu berdasarkan pengalaman *leisure* dan bagaimana suatu kegiatan ditafsirkan sebagai *leisure* oleh individu. Penelitian mengenai *leisure* kini lebih spesifik dalam mempelajari kualitas yang mendasari keterlibatan individu (Barnett, 2005).

Beberapa variabel terikat *leisure* telah dikaitkan dengan ukuran kebahagiaan termasuk kepuasan hidup (Lepp, 2017). Aktivitas *leisure* yang menantang telah mendapat lebih banyak perhatian. Secara teoritis, partisipasi dalam aktivitas *leisure* yang menantang akan berujung pada kepuasan hidup (Cziksentsmihalyi, 1990). Secara empiris, aktivitas *leisure* yang menantang telah dihubungkan dengan ukuran kebahagiaan (Tsaour et al., 2015). Garis penelitian terpisah yang menghubungkan *leisure* dan kebahagiaan telah difokuskan pada '*leisure routine*' dan '*leisure satisfaction*'. Jenis *leisure routine* tertentu telah dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan, misalnya: keterlibatan sosial, refleksi diri, *outdoor recreation*, *volunteering*, *leisure time physical activity* dan *serious leisure* (Lepp, 2017). Menikmati *leisure* akan berdampak pada kebahagiaan jika dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup (Argyle, 1987 dalam Martin et al., 2010).

Beberapa peneliti terdahulu menyarankan untuk meneliti lebih lanjut terkait bagaimana rutinitas *leisure* sebagai pengalaman yang berdampak kepada kebahagiaan (Lepp, 2017). Diperkuat dengan hasil temuan Newman et al. (2014), bahwa aktivitas *leisure* yang memunculkan pengalaman kemungkinan besar menghasilkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Untuk mengidentifikasi dan mengkararakteristik dimensi yang menonjol dari pengalaman *leisure* kini telah dikembangkan *Leisure Experience Battery* (LEB) (Iso-Ahola, 1999 dalam Barnett, 2005). *Leisure Experience Battery* (LEB) merupakan skala yang kredibel dan valid untuk mengukur pengalaman *leisure* remaja melalui empat dimensi: Kebosanan (*Boredom*), Tantangan (*Challenge*), kecemasan (*Anxiety*) dan Kesadaran (*Awareness*) (Caldwell et al., 1992). Aktivitas dan pengalaman *leisure* merupakan tempat untuk mengendalikan kehidupan dan pengembangan pribadi bagi remaja (Caldwell et al., 1992).

Beberapa tahun terakhir remaja lebih sering dijadikan sebagai objek suatu penelitian (Gajic et al., 2019). Terdapat fakta baru bahwa kini remaja menempatkan *leisure* sebagai salah satu aspek terpenting dalam kehidupannya (Martin et al., 2010). Sonnentag dan Frits (2007, dalam Newman et al., 2014), menyebutkan bahwa aktivitas *leisure* akan memunculkan pengalaman dan kemungkinan besar berdampak pada kepuasan hidup. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa aktivitas *leisure* adalah sarana bagi individu untuk mendapatkan sesuatu yang penting dan berharga dalam hidup (Iwasaki, 2008 dalam Newman et al., 2014). Lebih dipertegas lagi oleh Gajic et al. (2019), bahwa *leisure* dianggap sangat penting dalam proses pendewasaan karena ini merupakan waktu untuk mengembangkan dan mengekspresikan kepribadian juga waktu untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar atas dasar keinginan sendiri tanpa ada paksaan dari orang lain, terlepas dari segala bentuk atau jenis aktivitas yang dilakukan oleh remaja.

Populasi remaja di Kota Bandung tahun 2019 mencapai 470.510 jiwa dan diproyeksi akan terus meningkat (Kota Bandung Dalam Angka 2020, 2020). Jumlah tersebut merupakan jumlah terbanyak dibandingkan dengan rentan umur lainnya. Saat ini remaja dihadapkan dengan berbagai macam alternatif pilihan aktivitas di waktu *leisure*, terlebih lagi remaja mempunyai kondisi

psikologis yang masih rentan dan mudah terganggu. Hal tersebut semakin diperparah dengan kondisi lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung untuk bebas melakukan aktivitas diluar rumah dan mengharuskan untuk bertindak sesuai dengan aturan yang ada selama masa pandemi COVID-19 yang menerapkan *social distancing*, *physical distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam upaya mencegah penyebaran virus COVID-19 (Ananda & Apsari, 2020). Dengan diberlakukannya peraturan ini kondisi mental remaja semakin diuji dan tidak sedikit dari mereka yang akhirnya menjadi stress (Ananda & Apsari, 2020). Penyebab munculnya stress akibat adanya penyaluran dari proses kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stress (Sarafino, 2008). Menurut WHO (2019), stress yang muncul selama masa pandemi COVID-19 berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur dan pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/narkoba. Menurut Zill et al. (1995 dalam Caldwell, 2006), waktu *leisure* harus diisi dengan aktivitas yang mengembangkan keterampilan, menciptakan tantangan dan memberikan pengalaman yang memuaskan. Caldwell (2006) menyebutkan bahwa tidak semua aktivitas itu sama dan dapat menghasilkan pengaruh positif. Remaja perlu memanfaatkan waktu *leisure* sebaik mungkin, bukan hanya sekedar melakukan aktivitas untuk mengisi waktu *leisure*, karena menurut hasil penelitian Newman et al. (2014) kegiatan *leisure* yang memenuhi kebutuhan psikologis akan mendorong kepuasan hidup lebih dari kegiatan *leisure* yang hanya memenuhi suatu mekanisme. Hasil temuan tersebut sejalan dengan penelitian Lepp (2017) yang menghubungkan SWLS dengan LEB.

Lepp (2017), telah melakukan penelitian mengenai hubungan pengalaman *leisure* remaja dengan kebahagiaan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara SWLS dan LEB. SWLS secara signifikan memiliki hubungan positif dengan dimensi tantangan (*challenge*) dan dimensi kesadaran (*awareness*). Sedangkan dimensi kebosanan (*boredom*) dan dimensi kecemasan (*anxiety*) secara signifikan memiliki hubungan yang negatif dengan SWLS. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lepp (2017), peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian yang didasarkan pada hubungan yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya dengan menjadikan remaja sebagai fokus penelitian. Hal tersebut berkaitan dengan aktivitas dan pengalaman *leisure* yang dirasakan oleh remaja dapat menjadi pengendali kehidupan serta pengembangan diri remaja yang selanjutnya berhubungan dengan kepuasan hidup remaja. Selain itu, keadaan pandemi Covid-19 menimbulkan banyak keterbatasan yang berdampak bagi seluruh kalangan khususnya remaja yang seharusnya dapat memanfaatkan waktu luangnya atau mendapatkan pengalaman *leisure* yang positif. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk membahas pengalaman *leisure* remaja dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja khususnya di era pandemi. Remaja di Kota Bandung akan menjadi sampel dalam penelitian ini sekaligus menjadi batasan agar penelitian ini tidak terlalu meluas. Selain itu, minimnya penelitian yang membahas hubungan pengalaman *leisure* dan kebahagiaan remaja khususnya remaja di Kota Bandung membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Hubungan Leisure Experience Battery (LEB) Dengan Satisfaction with Life Scale (SWLS) Remaja Di Kota Bandung”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan dimensi kebosanan (*boredom*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung?
2. Bagaimana hubungan dimensi kesadaran (*awareness*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung?
3. Bagaimana hubungan dimensi tantangan (*challenge*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung?

4. Bagaimana hubungan dimensi kecemasan (*anxiety*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Menganalisis hubungan dimensi kebosanan (*boredom*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung.
2. Menganalisis hubungan dimensi kesadaran (*awareness*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung.
3. Menganalisis hubungan dimensi tantangan (*challenge*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung.
4. Menganalisis hubungan dimensi kecemasan (*anxiety*) dari *Leisure experience battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja di Kota Bandung.

### D. Manfaat Penelitian

Terdapat pula manfaat dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi akademisi, hasil dari penelitian diharapkan dapat memperluas kajian ilmu mengenai hubungan pengalaman *leisure* dan kepuasan hidup serta menjadi tambahan referensi pustaka bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Bagi praktisi, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu media informasi mengenai hubungan pengalaman *leisure* dan kepuasan hidup.

## E. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan disusun dalam lima bab yang masing-masing memiliki pembahasan yang terfokus tetapi saling berkaitan satu sama lainnya. Kelima bab tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. BAB I – Pendahuluan

Pada pendahuluan berisikan latar belakang yang melandasi penelitian mengenai hubungan *Leisure Experience Battery* (LEB) dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

### 2. BAB II – Tinjauan Pustaka

Pada tinjauan pustaka berisikan kajian teori para ahli maupun penelitian sebelumnya terkait *Leisure Experience Battery* (LEB), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian

### 3. BAB III – Metode Penelitian

Pada metode penelitian berisikan mengenai metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### 4. BAB IV – Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini berisikan pembahasan dari analisis hasil temuan selama penelitian.

### 5. BAB V – Penutup

Pada bab ini berisikan kesimpulan dari hasil analisis temuan penelitian dan saran yang direkomendasikan bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.