Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 1-13

Subjective well-being pada generasi z: Mengenali keterkaitan *leisure satisfaction* dan *subjective well-being* pada generasi z

Lidya Patricia
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Jend. Sudirman No. 51, Karet Semanggi, Jakarta 12930
Immanuel Yosua
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jl. Jend. Sudirman No. 51, Karet Semanggi, Jakarta 12930
E-mail: immanuel.yosua@atmajaya.ac.id

Abstract

Generation Z is the largest demographic group in Indonesia today. Unlike other generations, this group tends to emphasize the importance of Subjective Well-Being (SWB) in their lives, to maintain their mental health. One factor considered related to SWB in Generation Z is Leisure Satisfaction. This is because leisure has become an integral part of Generation Z's life. Therefore, this study aims to investigate the relationship between Leisure Satisfaction and SWB and further explore how each dimension of Leisure Satisfaction relates to SWB. This study employed quantitative research design, with 436 participants recruited using convenience sampling. The data collected was analyzed using correlation analysis with the JASP application tool. The results showed a moderate correlation between Leisure Satisfaction and SWB, both overall and by dimension. Furthermore, at the dimensional level, educational and aesthetic dimensions emerged as the two dimensions more related to SWB. These findings indicate the importance of considering satisfying leisure time utilization as a means of promoting SWB. Engagement in educational and aesthetic leisure activities is advised, alongside ongoing exploration of other aspects that can potentially enhance SWB.

Keywords: *Leisure Satisfaction, Subjective Well-Being, Generation Z, Indonesia*

Abstrak

Generasi Z merupakan kelompok demografis terbesar di Indonesia saat ini. Berbeda dengan generasi lain, kelompok ini cenderung menekankan pentingnya Subjective Well-Being (SWB) dalam kehidupan mereka, untuk menjaga kesehatan mental. Salah satu faktor yang dianggap terkait dengan SWB pada Generasi Z adalah Leisure Satisfaction. Hal ini karena waktu luang telah menjadi bagian integral dari kehidupan Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Leisure Satisfaction dan SWB, dan lebih jauh lagi mengeksplorasi bagaimana setiap dimensi Leisure Satisfaction berhubungan dengan SWB. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan sebanyak 436 partisipan yang direkrut menggunakan metode convenience sampling. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan teknik korelasi menggunakan aplikasi JASP. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi dengan kekuatan moderat antara Leisure Satisfaction dan SWB, baik secara keseluruhan maupun ditinjau perdimensi. Lebih lanjut, pada tingkat dimensi, dimensi pendidikan dan estetika muncul sebagai dua dimensi yang paling terkait dengan SWB. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan pemanfaatan waktu luang yang memuaskan sebagai cara untuk meningkatkan SWB. Keterlibatan dalam kegiatan waktu luang yang bersifat edukatif dan estetis disarankan, sambil mengeksplorasi aspek-aspek lainnya yang berpotensi meningkatkan SWB.

Kata kunci: *Leisure Satisfaction, Subjective Well-Being, Generasi Z, Indonesia*

Pendahuluan

Generasi Z mendominasi populasi masyarakat Indonesia pada saat ini (A'yun, 2025). Generasi Z merupakan sekelompok individu dengan kelahiran 1997 hingga 2012 dan berada di antara Generasi Milenial dan Alpha (Milasgita, 2024). Generasi Z merupakan generasi yang berpendidikan tinggi, mampu beradaptasi terhadap teknologi, meskipun pada sisi sebaliknya juga menjadi Generasi yang paling banyak didiagnosis dengan gejala depresi dan kecemasan (Mahayosnand & Sabra, 2024). Studi yang dilakukan oleh Jakpat di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 59,1% Generasi Z merasakan adanya gangguan kesehatan mental, jauh melampaui kelompok milenial yaitu sebesar 39,8%, dan Generasi Z yaitu sebesar 24,1% (Jakmin, 2023). Hal ini juga konsisten dengan hasil survei yang dilakukan oleh American Psychological Association di Amerika Serikat. Berdasarkan studi tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 27% Generasi Z cenderung melaporkan kesehatan mental mereka sekedar cukup atau kurang, dibandingkan Generasi Milenial dan Generasi X, yaitu sebesar 15% dan 13%. Generasi Z, bersama Milenial juga lebih cenderung mendapatkan tritmen atau terapi dari profesional kesehatan mental, yaitu sebesar 37% dan 35%, dibandingkan Generasi Z dan Baby Boomers, yaitu sebesar 26% dan 22% (Bethune, 2019). Empat faktor yang ditemukan mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z, mengacu kepada hasil studi literatur, meliputi tekanan akademik dan karir, *digital overload*, rasa isolasi dan kesepian serta ketidakpastian global (Matilda et al., 2025).

Upaya menjaga *Subjective Well-Being* (SWB) pada Generasi Z menjadi langkah penting yang dibutuhkan untuk mempertahankan kesehatan mental yang dimiliki. Secara umum SWB dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif terhadap peristiwa hidup individu secara keseluruhan (Diener, 2009). Seseorang dikatakan memiliki SWB yang baik ketika ia memiliki kepuasan hidup secara keseluruhan serta pengalaman emosi dan suasana hati yang menyenangkan pada tingkat yang tinggi (Diener, 2009). Sebaliknya seseorang dengan SWB yang rendah cenderung kurang bahagia serta memiliki suasana hati yang negatif (seperti mudah merasa cemas, takut, kurang bersemangat, dan penuh amarah) (Pramudita & Pratisti, 2014). Berbagai faktor telah ditemukan berhubungan dengan *well-being* pada Generasi Z. Studi Dwidienawati et al. (2025) misalnya menemukan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan signifikan dalam mempengaruhi *well-being* pada Generasi Z. Studi lain oleh Smith (2025) menunjukkan bagaimana penggunaan sosial media berperan dalam memprediksi *mental illness identity* pada Generasi Z. Disamping itu seberapa besar Generasi Z memandang pemanfaatan waktu luang mereka memuaskan atau tidak juga berpotensi berperan penting dalam membentuk SWB menurut peneliti.

Waktu luang telah menjadi hal yang umum dimanfaatkan Generasi Z dalam kesehariannya. Studi yang dilakukan oleh IDN Research Institute (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia memanfaatkan waktu luang mereka untuk menonton film, mendengarkan musik, berolahraga, bermain *game*, dan *traveling* (IDN Research Institute, 2024). Studi lain yang dilakukan oleh Jakpat pada Desember 2024 terhadap sebanyak 1155

partisipan Generasi Z, menunjukkan bahwa sebanyak 63% partisipan menghabiskan waktu luang untuk menggulir media sosial, diikuti partisipan yang mengisi waktu luang dengan menonton film (57%), mendengarkan musik atau *podcast* (53%), bermain game (53%), bermain dengan teman (38%), berolahraga (32%), dan membaca buku (27%) (Rizaty, 2025). Selain itu ditemukan pula bahwa Generasi Z menghabiskan waktu luangnya dengan mengikuti kursus *online* atau webinar, merencanakan keuangan, mengelola media sosial, berkebun, tidur, merawat diri, dan membaca buku (Sayaka, 2021).

Berbagai aktivitas tersebut bukan dilakukan tanpa alasan. Menurut Wang & Wong (2014), kegiatan waktu luang yang bermakna dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk menjadi diri sendiri dan memperkuat hubungan dengan orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan. Interaksi sosial dan komunikasi interpersonal yang terjadi dalam kegiatan tersebut mampu memperkuat identitas diri maupun identitas sosial seseorang, yang lebih jauhnya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidupnya. Selain itu aktivitas waktu luang yang dilakukan juga dapat memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan diri dari stres, mendukung pemenuhan tujuan hidup, hingga berkontribusi terhadap peningkatan SWB. Adapun kondisi ini secara umum dapat dijelaskan dengan konsep *Leisure Satisfaction*. *Leisure Satisfaction* dalam hal ini dapat didefinisikan sebagai gambaran persepsi dan emosi positif yang dialami, diperoleh, dan dicapai individu melalui partisipasi individu dalam aktivitas waktu luang (*leisure activities*), yang menunjukkan tingkat kepuasan suatu individu (Beard & Ragheb, 1980). Aktivitas waktu luang dilakukan di luar waktu wajib individu, seperti bekerja, belajar, dan tidur, serta dilaksanakan dengan kesadaran penuh, kebebasan memilih, dan kemandirian (Li et al., 2021).

Penelitian terdahulu telah mengaitkan *Leisure Satisfaction* dengan SWB. Penelitian-penelitian tersebut secara umum mengaitkan aktivitas spesifik di waktu luang dengan SWB. Studi Tian et al. (2020) di Cina terfokus pada bagaimana kegiatan *serious leisure*, seperti maraton, dapat memprediksi *Leisure Satisfaction*, yang selanjutnya memperkuat SWB pelari tersebut. Studi Ismaryati (2023) di Indonesia meneliti bagaimana *Leisure Satisfaction* dalam konteks *Leisure Reading* berhubungan dengan SWB. Kegiatan-kegiatan lainnya seperti menonton film (Xu, 2021), mendengarkan musik (Aggarwal & Bhatt, 2024), berinteraksi dengan orang lain pada waktu luang (seperti lewat bersosialisasi maupun *traveling*) (Kim et al., 2024), maupun aktivitas olah raga (An et al., 2020) juga ditemukan berkaitan erat dengan SWB.

Kegiatan-kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat terhadap SWB dikarenakan kegiatan-kegiatan tersebut mampu menyediakan perasaan tenang dan positif, memfasilitasi interaksi dengan orang lain yang dapat memberikan dukungan emosional, maupun mengalihkan diri sejenak dari beban yang dialami. Selain itu kegiatan-kegiatan tersebut juga dapat mendorong peningkatan kesehatan fisik serta modifikasi variabel psikologis (seperti kecemasan, peningkatan efikasi diri, dst.) serta memberikan berbagai informasi yang dapat membantu individu melakukan koping secara

aktif/memfasilitasi tercapainya kepuasan hidup (Aggarwal & Bhatt, 2024; An et al., 2020; Ismaryati, 2023; Kim et al., 2024; Tian et al., 2020; Xu, 2021).

Meksipun demikian sayangnya studi-studi terdahulu tidak mampu memberikan pemahaman secara komprehensif mengenai bagaimana *Leisure Satisfaction* bisa berkaitan dengan SWB. Hal ini menjadi urgen dieksplorasi mempertimbangkan bahwa aktivitas waktu luang, yang dapat dijalani seseorang, memiliki jenis yang amat beragam. Selain itu bagaimana mekanisme masing-masing aktivitas ini untuk memperkuat SWB juga dapat berbeda-beda satu dengan yang lain, sehingga tidak memungkinkan temuan di satu aktivitas diterapkan ke aktivitas lainnya. Oleh karena itu pola yang lebih umum untuk melihat bagaimana Leisure Satisfaction berkaitan dengan SWB dibutuhkan untuk menjawab kebutuhan tersebut, utamanya dalam konteks Generasi Z.

Penelitian ini akan menggunakan kerangka teoritis *Leisure Satisfaction* mengacu pada (Beard & Ragheb, 1980). Menurut Beard & Ragheb (1980) *Leisure Satisfaction* dapat dibagi menjadi enam dimensi yang terdiri atas (1) *psychological*, (2) *educational*, (3) *social*, (4) *relaxational*, (5) *physiological*, dan (6) *aesthetic*. Individu yang memperoleh skor tinggi pada dimensi *psychological* melaporkan bahwa aktivitas waktu luang memberikan manfaat psikologis, seperti kebebasan, kesenangan, keterlibatan, dan tantangan. Pada dimensi *educational*, aktivitas waktu luang memberikan rangsangan intelektual, membantu dalam memahami diri sendiri serta lingkungan sekitar individu, dan mempelajari hal-hal baru. Pada dimensi *social*, aktivitas waktu luang memberikan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain. Pada dimensi *relaxational*, aktivitas waktu luang mengurangi stres dan ketegangan hidup. Pada dimensi *physiological*, aktivitas waktu luang menjadi ruang untuk mengembangkan kesehatan fisik, tetap sehat, mengatur berat badan, dan meningkatan kesehatan. Pada dimensi *aesthetic*, individu memandang tempat melakukan aktivitas luang menyenangkan, menarik, indah, dan dirancang dengan baik.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *Leisure Satisfaction* dan *Subjective Well-Being* (SWB) pada Generasi Z di Indonesia. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan masing-masing dimensi *Leisure Satisfaction* dan SWB pada Generasi Z di Indonesia.

Metode

Partisipan

Sebanyak 436 partisipan berpartisipasi dalam penelitian ini, yang diperoleh menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience*. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) Generasi Z; (2) Melakukan aktivitas waktu luang minimal dua jam per hari. Dari 436 partisipan tersebut, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (60.78%) dan memiliki pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Menengah Atas (61.70%). Berdasarkan time spent on leisure activities, mayoritas partisipan menggunakan waktu luangnya pada durasi 2 jam dan 3 jam, yaitu masing-masing sebesar 27.2%.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan tiga alat ukur. Untuk mengukur *Leisure Satisfaction*, peneliti menggunakan alat ukur *Leisure Satisfaction Scale* (LSS) bentuk singkat dari Beard & Ragheb (1980) yang telah diadaptasi oleh (Siregar & Grasiaswaty, 2021). Alat ukur ini sebetulnya terdiri dari sebanyak 24 aitem yang mengukur enam dimensi *Leisure Satisfaction*, dengan lima pilihan jawaban, yang berkisar antara 1 untuk "Hampir Tidak Benar untuk Anda" sampai dengan 5 untuk "Hampir Selalu Benar untuk Anda." Meskipun demikian dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan sebanyak dua puluh tiga aitem (Cronbach's α = .888), dikarenakan nilai korelasi aitem-total untuk aitem ke-13 bernilai .245.

Untuk mengukur *Subjective Well-Being* (SWB), peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), mengikuti (Jovanović, 2015). Setelah memperoleh data mentah, data yang telah terkumpul tersebut ditransformasikan ke dalam *z-score* karena kedua skala tersebut memiliki jumlah aitem dan cara perhitungan skor yang berbeda (Akhtar, 2017; Librán, 2006). Kemudian, *z-score* akan diubah ke *t-score* untuk menghindari nilai negatif. Setelah itu, kumpulan data yang diperoleh dimasukkan ke dalam formulasi berikut (Akhtar, 2017; Librán, 2006; Nainee et al., 2023):

Alat ukur SWLS menggunakan alat ukur hasil adaptasi (Akhtar, 2019). Alat ukur SWLS terdiri atas lima aitem dengan lima pilihan jawaban, yang berkisar antara 1 untuk "Sangat Tidak Sesuai" sampai dengan 7 untuk "Sangat Sesuai" (Cronbach's α = .807). Alat ukur PANAS menggunakan alat ukur hasil adaptasi (Akhtar, 2019). Alat ukur ini berjumlah 20 aitem yang terbagi menjadi dua dimensi yaitu *Positive Affect* dengan 10 aitem dan *Negative Affect* dengan 10 aitem. Akan tetapi pada dimensi *Positive Affect* penelitian ini hanya menggunakan sembilan aitem dikarenakan nilai korelasi aitem-total untuk aitem ke-12 bernilai .245. Alat ukur ini memiliki lima pilihan jawaban, yang berkisar antara 1 untuk "Hampir Tidak Pernah" sampai dengan 5 untuk "Hampir Selalu." Nilai Cronbach's α untuk *Positive Affect* adalah sebesar .812 dan untuk *Negative Affect* adalah sebesar .844.

Prosedur Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara dalam jaringan (daring) dengan menggunakan *Google Forms*, yang berlangsung antara 10 Maret sampai dengan 16 April 2025. Peneliti menyebarkan kuesioner penelitian kepada kenalan peneliti yang memenuhi persyaratan serta menyebarkan melalui media sosial Instagram dengan bantuan rekan-rekan peneliti. Pada bagian awal kuesioner, peneliti menjelaskan gambaran penelitian serta tujuan penelitian yang akan dilakukan, serta memberikan *informed consent* kepada calon partisipan penelitian sebagai persetujuan mengikuti penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi, yang bertujuan melihat hubungan antara *Leisure Satisfaction* dengan SWB. Sebelum analisis dilakukan, peneliti telah melakukan uji prasyarat untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Apabila hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, peneliti melanjutkan dengan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Sebaliknya apabila hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, peneliti melanjutkan dengan teknik analisis korelasi *Spearman*. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASP.

Hasil

Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti memeriksa hasil uji prasyarat normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa baik *Leisure Satisfaction* maupun SWB terdistribusi normal, sehingga peneliti melanjutkan analisis dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment.*

Tabel 2. *Hasil Uji Hipotesis*

	n	r	p	r^2
LS – t-SWB	436	.385	<.001	.148

LS = Leisure Satisfaction; SWB = Subjective Well-Being

Berdasarkan Tabel 2 ditemukan bahwa kedua variabel, *Leisure Satisfaction* dan SWB, berkorelasi satu sama lain dengan nilai r = .385, p<.001, mengacu pada koefisien korelasi Pearson, dengan kekuatan hubungan pada level moderat (Ratner, 2009). Adapun nilai koefisien determinasi r^2 dari hasil analisis ini menunjukkan angka .148, yang mengindikasikan bahwa sebesar 14.8% variabilitas SWB dapat dijelaskan oleh *Leisure Satisfaction*, sementara sebesar 85.2% variabilitas dijelaskan oleh variabel lainnya. Nilai ini tergolong sebagai kecil namun tetap signifikan, menurut Sugiyono (dalam Nurunnisha et al., 2020). Peneliti selanjutnya mengkorelasikan dimensi-dimensi *Leisure Satisfaction* dengan SWB, untuk melihat bagaimana hubungan masing-masing dimensi tersebut dengan SWB.

Tabel 3. *Hasil Analisis Korelasi Antara Dimensi Leisure Satisfaction dan SWB*

	LS-Psy	LS-Soc	LS-Edu	LS-Rel	LS-Phy	LS-Aes
SWB	.235***	.261***	.308***	.175***	.233***	.348***

***p<.001

LS-Psy = LS-Psychological; LS-Soc = LS-Social; LS-Edu = LS-Educational; LS-Rel = LS-Relaxation; LS-Phy = LS-Physiological; LS-Aes = LS-Aesthetic

Berdasarkan Tabel 3 ditemukan bahwa seluruh dimensi *Leisure Satisfaction* berkorelasi signifikan dengan SWB. Meskipun demikian mengacu pada (Ratner, 2009), hanya dimensi *educational* dan *aesthetic* dari *Leisure Satisfaction*, yang memiliki kekuatan hubungan positif moderat (dengan nilai antara .3 sampai dengan .7). Sedangkan sisanya cenderung mengindikasikan kekuatan hubungan yang lemah (value di bawah .3).

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bagaimana *Leisure Satisfaction* berhubungan serta mampu menjelaskan SWB yang dimiliki Generasi Z. Bagi Generasi Z aktivitas-aktivitas waktu luang dipandang sebagai aktivitas yang berharga, dikarenakan kecenderungan mereka untuk lebih berorientasi pada keseimbangan kehidupan-pekerjaan, yang turut didorong perspektif YOLO *(You Only Live Once)* (Lee et al., 2024). Temuan ini sejalan pula dengan berbagai hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya (Aggarwal & Bhatt, 2024; Ismaryati, 2023; Tian et al., 2020; Wang & Wong, 2014; Xu, 2021). Dalam hal ini keterlibatan dan kepuasan dalam aktivitas waktu luang dapat memberikan manfaat positif dalam kehidupan seseorang, yang lebih jauhnya akan menjaga atau mempertahankan SWB yang dimiliki orang tersebut. Beberapa contoh manfaat tersebut antara lain: (1) membangun interaksi dengan orang lain serta memunculkan perasaan didukung; (2) memberikan *insight* dan pertumbuhan pribadi; (3) menjadi sarana melepaskan diri dari tekanan hidup sehari-hari serta pelepasan emosi negatif (Aggarwal & Bhatt, 2024; Ghani et al., 2016; Ismaryati, 2023; Tian et al., 2020; Wang & Wong, 2014; Xu, 2021), dsb.

Oleh karena itu menjadi penting bagi Generasi Z untuk turut mempertimbangkan keikutsertaan dalam aktivitas waktu luang yang menyenangkan, agar dapat mendukung dan mempertahankan SWB yang dimiliki. Meskipun demikian dikarenakan nilai kekuatan korelasi pada level moderat, Generasi Z tetap perlu mengembangkan berbagai hal lain yang selama ini lebih solid dipandang berkontribusi dalam menjelaskan SWB, seperti resiliensi maupun dukungan sosial (lihat Dwidienawati et al., 2025), sehingga mampu mengoptimalkan SWB yang dimiliki. Lebih jauh nilai korelasi moderat ini juga sejalan dengan hasil studi meta analisis Kuykendall et al. (2015) yang mengindikasikan perlunya mengikuti beragam jenis kegiatan waktu luang agar dapat lebih mengoptimalkan SWB yang dimiliki.

Hasil penelitian selanjutnya juga menemukan bahwa seluruh dimensi *Leisure* Satisfaction berkorelasi dengan SWB, meskipun hanya *educational* dan *aesthetic* yang memiliki hubungan positif secara moderat dengan SWB. Kedua dimensi ini peneliti duga lebih berkaitan dengan SWB dikarenakan keduanya menjadi aktivitas yang bisa menstimulasi terciptanya kreativitas, sebagai salah satu identitas terpenting Generasi Z (Bennett, 2024). Dengan terlibat dalam kegiatan waktu luang yang edukatif dan estetis, mereka mampu mendapatkan inspirasi-inspirasi baru yang mendorong munculnya kreativitas, sehingga dengan demikian turut berperan penting dalam mendukung SWB yang dimiliki. Selain itu kedua dimensi ini dapat dikatakan berkaitan erat dengan SWB dikarenakan keduanya berkaitan dengan kebahagiaan itu sendiri, dimana *aesthetic* erat berkaitan dengan aspek kenikmatan dari *well-being* (*hedonic well-being*) sementara *educational* erat berkaitan dengan aspek pertumbuhan pribadi dari *well-being (eudamonic well-being)* (Ryan & Deci, 2001).

Secara spesifik berkaitan dengan dimensi *educational,* hasil penelitian ini mengkonfirmasi kecenderungan Generasi Z sebagai generasi pembelajar serta memiliki kreativitas dan inovasi. Aktivitas intelektual yang mereka lakukan lewat mencoba hal-hal baru maupun belajar lewat platform digital (Hayati, 2024), mampu mengasah kreativitas dan inovasi yang berhubungan signifikan dengan SWB yang dimiliki Generasi Z. Hal ini dikarenakan dengan keikutsertaan dalam aktivitas waktu luang yang menstimulasi intelektual dan membantu memahami diri sendiri ataupun lingkungan sekitar (seperti membaca, mengikuti pelatihan, dsb.), dapat mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan kepuasan hidup, serta mendukung proses aktualisasi diri. Dengan demikian, keterlibatan dalam kegiatan ini mampu memberikan dampak positif yang terukur pada *subjective well-being* (Kuykendall et al., 2015).

Selain itu, bagaimana Generasi Z mengembangkan preferensi terhadap aktivitas waktu luang yang bersifat *educational,* dapat dijelaskan pula melalui karakteristik mereka yang tumbuh dalam era teknologi dan akses informasi yang cepat. Dalam era perkembangan teknologi seperti saat ini, Generasi Z terpapar dengan berbagai bentuk pembelajaran yang fleksibel, interaktif, dan mudah diakses, melalui berbagai platform digital (seperti video tutorial, pelatihan daring, maupun konten edukatif di media sosial) (Tuada & Raihani, 2025). Metode belajar semacam ini dianggap lebih relevan dengan gaya hidup mereka yang dinamis dan berbasis teknologi, sehingga tidak lagi terasa membosankan, melainkan justru menyenangkan dan bermakna. Selain itu dengan semakin beragam dan berkualitasnya konten edukatif yang ditawarkan, bahkan sering kali juga menghibur, dapat semakin memperkuat motivasi Generasi Z untuk belajar secara mandiri sesuai minat mereka masing-masing.

Selanjutnya berkaitan dengan dimensi *aesthetic*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan waktu luang ditempat-tempat yang menyenangkan, menarik, indah, cenderung memiliki SWB yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan pandangan (Ragheb & Griffith, 1982) yang menekankan bahwa pengalaman estetis selama

waktu luang dapat memberikan stimulasi positif yang meningkatkan rasa nyaman serta apresiasi terhadap lingkungan, yang pada akhirnya mendukung SWB mereka. Aktivitas estetis yang dimaksudkan dalam hal ini mencakup mengunjungi taman, menikmati karya seni dan alam, ataupun memilih ruang rekreasi yang nyaman dan tertata secara visual (Kuykendall et al., 2015). Selain itu, kegiatan waktu luang yang dilakukan di luar ruangan atau di alam terbuka juga diketahui lebih efektif dalam meningkatkan emosi positif (seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup) maupun mengurangi stres (Okudan et al., 2025), yang pada akhirnya mendukung aspek kognitif dan afektif dari SWB.

Lebih jauh bagaimana dimensi *aesthetic* dapat berkaitan dengan SWB dapat dijelaskan pula oleh karakteristik Generasi Z itu sendiri. Generasi Z tumbuh dalam era digital yang sangat visual, utamanya ketika konten estetis mudah menyebar dan menjadi tren di media sosial. Menurut Nurlaila et al. (2024), paparan yang tinggi terhadap konten visual membuat Generasi Z terdorong untuk meniru dan menciptakan pengalaman yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga menarik secara visual, sebagai bentuk ekspresi diri dan eksistensi sosial. Kegiatan atau destinasi yang estetik menjadi sarana untuk menunjukkan identitas pribadi, terhubung dengan budaya atau nilai personal, serta menciptakan kenangan yang bermakna. Dengan demikian, preferensi Gen Z terhadap aktivitas berbasis estetik tidak hanya mencerminkan kebutuhan rekreasi, tetapi juga berkaitan erat dengan pencapaian SWB melalui jalur ekspresi dan pengakuan sosial.

Adapun berkaitan dengan keempat dimensi *Leisure Satisfaction* lainnya yang memiliki hubungan yang rendah dengan SWB dapat dijelaskan sebagai berikut. Pada dimensi *psychological,* yang berkaitan dengan aktivitas waktu luang yang bisa memberikan kebebasan, keterlibatan, tantangan, Generasi Z sebaliknya justru menunjukkan sikap yang kurang berdaya juang dalam menghadapi kehidupannya. Tekanan yang dipersepsikan untuk sukses dan di sisi lain perasaan takut gagal membuat mereka kurang berani mencoba hal-hal di luar zona nyamannya (Putri et al., 2025). Hal ini bisa menjelaskan mengapa aktivitas-aktivitas yang bersifat *psychological* berkorelasi lemah dengan SWB.

Pada dimensi *relaxational*, hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang rendah antara dimensi *relaxational* dan SWB. Kegiatan-kegiatan yang bernuansa relaksasi, merujuk pada *coping theory* Lazarus & Folkman (1984) hanya bersifat menanggulangi aspek emosional dari permasalahan, sehingga tidak bersinggungan langsung dengan kondisi yang dialami secara konkret. Oleh karena itu coping yang berfokus pada masalah menjadi sangat penting dilakukan karena berkaitan langsung dengan penanggulangan permasalahan yang terjadi (Gaol, 2016). Hal ini lebih jauh bisa menjelaskan mengapa dimensi *relaxational* dalam konteks Generasi Z di Indonesia tidak berkorelasi kuat dengan SWB, karena cenderung menciptakan *well-being* secara sementara.

Pada dimensi *social* dan *physiological,* Generasi Z tidak menempatkan interaksi langsung maupun olahraga sebagai hal terpenting dalam mengisi waktu luang. Hasil Survei Jakpat (2024) menunjukkan bahwa hanya sebanyak 38% Generasi Z yang mengisi waktu luang dengan bermain bersama teman dan hanya sebanyak 32% Generasi Z yang mengisi

waktu luang dengan berolahraga. Sebaliknya terdapat sebanyak 63% Generasi Z yang mengisi waktu luangnya dengan *scroll* media sosial (Sugiarti, 2025). Hal ini menjelaskan mengapa kegiatan-kegiatan waktu luang yang bersifat sosial dan fisik tidak berkorelasi kuat dengan SWB, karena peran kedua dimensi ini untuk mendukung SWB pada Generasi Z cenderung digantikan oleh media sosial.

Kesimpulan

Bagaimana menjaga *Subjective Well-Being* (SWB) menjadi salah satu perhatian utama yang dimiliki Generasi Z saat ini. Hasil penelitian menemukan bahwa *Leisure Satisfaction* (baik secara keseluruhan ataupun per dimensi) berhubungan signifikan dengan SWB pada level moderat. Ditinjau dari analisis per dimensi, dua dimensi pada *Leisure Satisfaction* yang berkorelasi erat dengan SWB adalah dimensi *educational* dan dimensi *aesthetic*. Kedua dimensi ini berkaitan dengan SWB dikarenakan mampu menstimulasi kreativitas, sebagai salah satu identitas terpenting yang dimiliki Generasi Z, serta menciptakan *well-being* baik secara *hedonic* maupun *eudamonic*.

Penelitian ini dengan demikian berkontribusi secara teoritis dalam pengembangan literatur mengenai SWB dalam konteks Generasi Z di Indonesia. Pengembangan program-program mengisi waktu luang, khususnya yang bersifat edukatif dan menciptakan pengalaman estetis (seperti membaca, mengikuti pelatihan/diskusi-diskusi, menikmati karya seni, dsb.), dapat direkomendasikan sebagai sarana promosi dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan SWB pada Generasi Z. Studi ini dengan demikian menjadi amat penting dalam rangka memastikan keberhasilan pengaplikasian hasil penelitian ini, karena berbasiskan temuan penelitian dari masyarakat setempat.

Meskipun demikian mempertimbangkan bahwa kekuatan hubungan secara umum tergolong moderat, Generasi Z tetap disarankan untuk mampu mengeksplorasi dan mengembangkan hal-hal lain yang dirasakan dapat mendukung dan mempertahankan SWB yang dimiliki. Selain itu keberadaan partisipan penelitian yang mayoritas berasal dari Pulau Jawa (76.84%) membuat hasil penelitian ini kurang bisa digeneralisasikan ke daerah-daerah lain. Studi-studi lanjutan mengenai Leisure Satisfaction pada pulau-pulau lain di luar Jawa dengan demikian menjadi urgen dilakukan untuk mengkonfirmasi konsistensi temuan hasil penelitian ini.

Referensi

A'yun, M. Q. (2025, February 5). Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang [Understanding Generation Z: Challenges, Behaviors, and Opportunities]. *BPS Kabupaten Gorontalo*. https://gorontalokab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html

Aggarwal, N., & Bhatt, S. (2024). Impact of Music on Subjective Well Being of Young Adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*, *6*(2), 1–16. https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.17899

Akhtar, H. (2017, September 1). Mengubah skor ke bentuk skor standar (Z-score) dan skor terstandar T (T-score) di SPSS [Converting scores to standard score (Z-score) and standardized T-score (T-score) in SPSS]. *Semesta Psikometrika*. https://www.semestapsikometrika.com/2017/09/mengubah-skor-ke-bentuk-skor-standar-di.html

Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 29. https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40

An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 1–10.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, *12*(1), 20–33. https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416

Bennett, O. (2024, August 20). How Gen Z Is Transforming The Art Worlds: Trends, Investments, And Digital Engagement. *Woke Waves*. https://www.wokewaves.com/posts/gen-z-reshaping-art-world

Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. *Monitor on Psychology*, *50*(1). https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5

Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1–11. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Ghani, N., Mansor, M., & Zakariya Khalilah. (2016). *Patterns of Gen Zs' Leisure Time Behaviour and Their Needs towards Urban Recreational Park: A Review*. https://ipsas.upm.edu.my/dokumen/IISS_021_kidin.pdf

Hayati, E. N. (2024). Karakteristik Belajar Generasi Z Dan Implikasinya Terhadap Desain Pembelajaran Ips. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *4*(8), 8. https://doi.org/10.17977/um065.v4.i8.2024.8

IDN Research Institute. (2024). Indonesia Gen Z Report 2024. In *IDN Media*. https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf

Ismaryati, N. (2023). *Hubungan leisure satisfaction terhadap subjective well-being dan happiness dalam konteks leisure reading pada generasi z [120 / 5.000 The relationship between leisure satisfaction and subjective well-being and happiness in the context of leisure reading* . University of Indonesia.

Jakmin. (2023, March 16). Gen Z, Generasi yang Paling Banyak Merasa Terkena Gangguan Kesehatan Mental [Gen Z, the Generation Most Affected by Mental Health Disorders]. *Jakpat*. https://jakpat.net/info/gen-z-generasi-yang-paling-banyak-merasa-terkena-gangguan-kesehatan-mental/

Jovanović, V. (2015). A bifactor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *87*, 45–49. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.026

Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students? *World Leisure Journal*, *66*(1), 12–25.

Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *141*(2), 364–403. https://doi.org/10.1037/a0038508

Lee, K.-E., Lee, K. E., Min, H. Y., & Heo, J. (2024). "Why is Gen Z crazy about leisure?" : An Analysis of Leisure Motivation Factors for Generation Z using the Q Methodology. *Conference: 2023 Tourism, Hospitality, and Event Conference for Researchers, Educators, Practitioners, and Students, Las Vegas, Nevada, US*, *May*. https://www.researchgate.net/publication/378526409

Li, J., Zeng, B., & Li, P. (2021). The Influence of Leisure Activity Types and Involvement Levels on Leisure Benefits in Older Adults. *Frontiers in Public Health*, *9*(July), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659263

Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *Spanish Journal of Psychology*, *9*(1), 38–44. https://doi.org/10.1017/S1138741600005953

Mahayosnand, P. P., & Sabra, S. (2024). Generation Z: Increasing Self-Perceived Employability and Well-being through Serious Leisure. *GILE Journal of Skills Development*, *4*(3), 87–92.

Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z'S Mental Health Challenges. *PHENOMENON : Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, *3*(1), 38–52. https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i1.1402

Milasgita, A. (2024, November 17). Gen Z tahun berapa? Ini urutan 7 generasi berdasarkan tahunnya [What year is Gen Z? Here's the order of the 7 generations by year]. *DetikJogja*. https://www.detik.com/jogja/berita/d-7642308/gen-z-tahun-berapa-ini-urutan-7-generasi-berdasarkan-tahunnya

Nainee, S., Mohd Hashim, I. H., & Mohamad Yusof, M. (2023). Generativity and Subjective Wellbeing of Malaysian Old Adults: The Role of Gender and Living Arrangement. *SAGE Open*, *13*(4), 1–8. https://doi.org/10.1177/21582440231204100

Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, *1*(6), 95–102. https://journal.appisi.or.id/index.php/konsensus/article/view/464/742

Nurunnisha, G. A., Rohmattulah, A., Maulansyah, M. R., & Sinaga, O. (2020). Analysis Of Consumer Acceptance Factors Against Fintech At Bandung Smes-Palarch's. *Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, *17*(5), 841–855. https://www.researchgate.net/publication/356640628

Okudan, B., Isik, O., Yagmur, R., Bastik Salkim, C., Talaghir, L. G., & Iconomescu, T. M. (2025). Nature-based activities and mental well-being in adults: a study on perceived health outcomes. *Frontiers in Public Health*, *13*(June), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1611830

Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2014). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. https://eprints.ums.ac.id/30414/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf

Putri, S. I. S., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2025). Resiliensi pada Gen Z: Bagaimana Peranan Optimisme? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01), 65–75. https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12629/7396

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research*, *14*, 295–306. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527

Ratner, B. (2009). The correlation coefficient: Its values range between 1/1, or do they. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, *17*(2), 139–142. https://doi.org/10.1057/jt.2009.5

Rizaty, M. A. (2025, January 1). Hasil survei hal yang dilakukan gen Z di waktu senggang [Survey results on what Gen Z does in their free time]. *DataIndonesia.Id*. https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-hal-yang-dilakukan-gen-z-di-waktu-senggang

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, *52*, 141–166. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2021/05/2001_RyanDeci_Happiness.pdf

Sayaka, M. (2021, December 2). 8 Tips Mengisi Waktu Luang Agar Tidak Mati Gaya Ketika di Rumah Saja [8 Tips for Filling Your Free Time So You Don't Get Bored While Staying at Home]. *Kompas.Com*. https://buku.kompas.com/read/206/8-tips-mengisi-waktu-luang-agar-tidak-mati-gaya-ketika-di-rumah-saja

Siregar, M. E. L., & Grasiaswaty, N. (2021). Studi Awal Adaptasi Alat Ukur Leisure Satisfaction Di Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *12*(2), 105–125. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11690

Smith, T. (2025). Mental Illness Identity and Social Media Use in Generation Z. *Honors Undergraduate Theses*.

Sugiarti, U. (2025). Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang dengan Media Sosial. *GoodStats*. https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM

Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., & Fan, C. Y. (2020). The Role of Leisure Satisfaction in Serious Leisure and Subjective Well-Being: Evidence From Chinese Marathon Runners. *Frontiers in Psychology*, *11*(November), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581908

Tuada, N. J., & Raihani, N. P. (2025). Generasi Z, Tantangan dan Peluang Bagi Pendidikan. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, *5*(1), 224–234. https://prin.or.id/index.php/cendikia/article/view/3517/3324

Wang, M., & Wong, M. C. S. (2014). Happiness and Leisure Across Countries: Evidence from International Survey Data. *Journal of Happiness Studies*, *15*(1), 85–118. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9417-z

Xu, Z. (Jason). (2021). How the Entertaining Effects of Movies Help People to Reduce Chronic Stress and Increase Happiness. *International Journal of Social Science and Humanity*, *11*(4), 102–105. https://doi.org/10.18178/ijssh.2021.v11.1048.