

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebahagiaan subjektif pada usia remaja ditentukan oleh kesuksesan akademik dan terpenuhinya kepuasan di waktu luang. Namun demikian, ketidakmampuan peserta didik untuk mengaktualisasikan proses belajar dan mengajar (PBM) secara maksimal, menurunnya motivasi, kewalahan, dan tekanan belajar karena beban nilai, tanggung jawab yang semakin meningkatkan kejenuhan belajar. Sehingga, permasalahan tersebut berasosiasi dengan menurunnya kebahagiaan subjektif peserta didik. Berbanding terbalik dengan kejenuhan belajar, peserta didik cenderung memanfaatkan waktu senggang dengan aktivitas yang menyenangkan di luar aktivitas PBM untuk meningkatkan kebahagiaan. Sehingga, penelitian ini menguji secara operasional asosiasi kebahagiaan subjektif berdasarkan karakteristik peserta didik, kejenuhan belajar, dan kepuasan waktu luang.

Metode: Pada penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* atau disebut sebagai *correlational* yang dilakukan pada unit analisis peserta didik sekolah menengah atas (SMA) di Kota Batam, Kepulauan Riau. *Proportionate stratified random sampling* dipilih sebagai salah satu cara pengambilan sampel agar setiap subkelas mewakili sampel dan memberikan interpretasi yang informatif. Jumlah sampel akhir 322 dengan metode analisis kasus lengkap sebagai proses pengolahan data. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear multivariabel.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat asosiasi yang signifikan antara karakteristik peserta didik dengan kebahagiaan subjektif. Terdapat asosiasi negatif yang signifikan antara kejenuhan belajar dengan kebahagiaan subjektif di level 5%. Temuan ini menjelaskan bahwa, masih ditemukannya kewalahan, stres akademik, kecemasan yang menjadi faktor menurunnya kebahagiaan subjektif. Terdapat asosiasi positif yang signifikan antara kepuasan waktu luang dengan kebahagiaan subjektif di level 5%. Artinya, peserta didik mampu mengaktualisasikan kepuasan waktu luang untuk meningkatkan kebahagiaan subjektif.

Kesimpulan: Praksis pedagogis menjadi cara peserta didik memaksimalkan nilai dan tanggung jawab untuk mencapai nilai, mengembangkan potensi, dan keberhasilan akademik. Meskipun demikian, upaya mencapai capaian pembelajaran tertentu menjadi terhambat karena faktor kecemasan, kelelahan, dan ketidakmampuan di sekolah yang menurunkan kebahagiaan subjektif. Kontekstualisasi dari hal tersebut dapat dilihat pada peserta didik SMA Kota Batam, yaitu keadaan di mana kejenuhan belajar terjadi karena tekanan untuk mencapai keberhasilan akademik serta corak wilayah yang bergerak pada sektor industri, sehingga menurunkan motivasi dan minat untuk mencapai keberhasilan akademik. Meskipun demikian, peserta didik mampu mengaktualisasikan aktivitas waktu luang, seperti olahraga ataupun rekreasi. Sehingga, terpenuhinya kepuasan di waktu luang, cenderung dapat meningkatkan kebahagiaan subjektif.

Kata Kunci: *Kejenuhan Belajar, Kepuasan Waktu Luang, Kebahagiaan Subjektif, Peserta Didik, Regresi Linear Multivariabel*

ABSTRACT

Background: Subjective happiness in adolescence is determined by academic success and leisure satisfaction. However, the students' inability to actualize the learning and teaching process (PBM) optimally decreased motivation, overwhelm, and learning pressure due to heavy academic workload and responsibilities, further increase academic burnout. Thus, these problems are associated with a decrease in subjective happiness. In contrast to academic burnout, the students' are likely to take leisure time with enjoyable activities apart from PBM activities to increase happiness. Thus, this study operationally examines the association of subjective happiness based on the students' characteristics, academic burnout, and leisure satisfaction.

Methods: This study uses a cross-sectional method or also known as correlational, which uses the students' high school as the unit of analysis in Batam City, Kepulauan Riau. Proportionate stratified random sampling was chosen as one of the sampling methods so that each subclass represents the sample and provides an informative interpretation. The final sample size was 322 with the complete case analysis method was used for data processing. Furthermore, multivariable linear regression was chosen as the analysis technique.

Results: Statistically, the result showed that there was no significant association between the students' characteristics and subjective happiness. There was a significant negative association between the academic burnout and subjective happiness at the 5% level. This finding explains that there is still overwhelming, academic stress, and anxiety, which are factors to decrease subjective happiness. There is also a significant positive association between leisure satisfaction and subjective happiness at the 5% level. This means that the students' could actualize leisure satisfaction to increase subjective happiness.

Conclusion: Pedagogical praxis is a way for the students to maximize their value and responsibility to develop potential and complete the learning process at school. However, achieving learning outcomes is challenged by factors such as anxiety, exhaustion, and inadequacy at school that reduce subjective happiness. The contextualization among high school students, in Batam City, Indonesia, where academic burnout happens due to the pressure to achieve academic success and the characteristics of the industrial sector, thus reducing motivation and interest in achieving academic success. Nevertheless, students could actualize leisure activities, such as sports or recreation. Therefore, satisfaction in leisure time tends to increase subjective happiness.

Keywords: Academic Burnout, Leisure Satisfaction, Subjective Happiness, the Students, Multivariable Linear Regression