

Leisure, Produktivitas, Dan Keadilan Waktu Dalam Organisasi: Systematic Literature Review Berbasis Self-Determination Theory Dan Work-Life Balance

Leisure, Productivity, And Time Justice In Organizations: A Systematic Literature Review Based On Self-Determination Theory And Work-Life Balance

Warsidia^a, Harry Zacharias Soeratin^b

Prodi: S1 Manajemen Kampus: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jakarta^a

Prodi: S2 Manajemen Kampus: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jakarta^b

warsidi@upnvj.ac.id^a, harrysoeratin@upnvj.ac.id^b

Abstract

This article aims to synthesize the relationship between leisure and work productivity through a Systematic Literature Review (SLR) approach adapted from PRISMA. The study is motivated by the tendency of organizations to frame leisure as laziness or wasted time, although previous studies indicate that leisure may function as psychological recovery, a source of creativity, and a driver of sustainable performance. The review corpus consists of ten scholarly articles addressing leisure at macroeconomic, organizational, and individual levels. The analysis employs narrative synthesis and theoretical mapping using Self-Determination Theory (SDT) and Work-Life Balance (WLB). The findings show that the leisure-productivity relationship is non-linear. Insufficient leisure may increase fatigue and reduce performance, whereas excessive and unstructured leisure may undermine work discipline. High-quality leisure, including purposeful breaks, leisure crafting, meaningful off-job activities, and leisure-time incentives, may support recovery, creativity, innovation, and work focus. The review also reveals that access to leisure is not evenly distributed because it is shaped by workload, gender, domestic responsibilities, and organizational structures. The article highlights the need for productive and equitable leisure policies, such as leisure-time bonuses, realistic micro-breaks, workload audits, and organizational cultures that do not glorify overwork.

Keywords: Leisure; Productivity; Time Justice; Self-Determination Theory; Work-Life Balance; Systematic Literature Review

Abstrak

Artikel ini bertujuan menyintesis hubungan antara *leisure* atau waktu luang dengan produktivitas kerja melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) berbasis adaptasi PRISMA. Kajian ini berangkat dari persoalan bahwa *leisure* dalam organisasi sering dipersepsikan sebagai kemalasan atau pemborosan waktu, padahal berbagai studi menunjukkan bahwa *leisure* dapat berperan sebagai mekanisme pemulihan psikologis, sumber kreativitas, dan penguat kinerja berkelanjutan. Korpus kajian terdiri atas sepuluh artikel ilmiah yang membahas *leisure* dalam konteks makroekonomi, organisasi, dan individu. Analisis dilakukan melalui sintesis naratif dan pemetaan teoretis menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) dan *Work-Life Balance* (WLB). Hasil kajian menunjukkan bahwa hubungan *leisure* dan produktivitas bersifat non-linear. Kekurangan *leisure* dapat meningkatkan kelelahan dan menurunkan kinerja, sedangkan kelebihan *leisure* yang tidak terstruktur dapat melemahkan disiplin kerja. *Leisure* berkualitas, seperti istirahat terarah, *leisure crafting*, aktivitas bermakna di luar kerja, dan insentif berupa waktu luang, dapat mendukung pemulihan, kreativitas, inovasi, serta fokus kerja. Kajian ini juga menemukan bahwa akses terhadap *leisure* tidak selalu merata karena dipengaruhi oleh beban kerja, gender, tanggung jawab domestik, dan struktur organisasi. Implikasi artikel ini menekankan pentingnya desain kebijakan *leisure* yang produktif dan adil, seperti bonus waktu luang, *micro-break*, audit beban kerja, dan budaya kerja yang tidak mengglorifikasi *overwork*.

Kata Kunci: Leisure; Produktivitas; Keadilan Waktu; Self-Determination Theory; Work-Life Balance; Systematic Literature Review

1. Pendahuluan

Krisis Pemaknaan *Leisure* di Dunia Kerja Modern

Di banyak organisasi, *leisure* masih dipersepsikan secara sempit sebagai kemalasan, pemborosan waktu, atau sekadar “hadiah” setelah bekerja keras. Paradigma ini menciptakan dikotomi tajam antara kerja (*work*) dan waktu luang (*leisure*), seolah-olah keduanya selalu saling meniadakan. Padahal, literatur mutakhir menunjukkan bahwa hubungan kerja *leisure* jauh lebih kompleks: waktu luang dapat menjadi sumber pemulihan psikologis, kreativitas, dan bahkan peningkatan produktivitas hingga titik tertentu.

Studi-studi makro berbasis model pertumbuhan dan *time-use* menunjukkan bahwa:

- a. Kekurangan *leisure* berhubungan dengan kelelahan, stres, dan penurunan kinerja jangka panjang.
- b. Kelebihan *leisure*, terutama jika tidak dikelola, juga dapat menurunkan disiplin kerja dan produktivitas.
- c. Hubungan *leisure* dengan produktivitas cenderung non-linear dan memiliki titik optimal.

Di tingkat mikro dan organisasi, penelitian tentang *job boredom*, *leisure crafting*, *work from home* (WFH), dan alokasi waktu antara kerja berbayar, kerja domestik, serta *leisure* selama pandemi menunjukkan bahwa:

- a. Aktivitas *leisure* singkat di tempat kerja dapat berfungsi sebagai *micro-break* yang membantu pemulihan perhatian.
- b. *Leisure* di luar jam kerja, bila diisi dengan aktivitas bermakna (olahraga, hobi kreatif, pembelajaran), meningkatkan kreativitas, kesehatan mental, dan kepuasan kerja.
- c. Akses terhadap *leisure* berkualitas sangat dipengaruhi struktur sosial ; misalnya gender dan kelas sehingga tidak semua orang menikmati “hak atas *leisure*” dalam porsi yang sama.

Di tengah temuan ini, artikel manajerial berbasis eksperimen seperti “*Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time*” (Vogelsang, 2024) dan tulisan populer “*Give Employees More Leisure to Boost Productivity*” (Timo Vogelsang, 2025) menawarkan gagasan: alih-alih sekadar menekan *leisure* di jam kerja, organisasi dapat memberikan insentif berupa waktu luang terstruktur di luar jam kerja untuk mendorong fokus dan kinerja.

Fokus dan Pertanyaan Kunci

Berdasarkan berbagai sumber tersebut, tiga pertanyaan kunci yang ingin dijawab makalah ini adalah:

1. Bagaimana *leisure* berhubungan dengan produktivitas kerja di tingkat makro, organisasi, dan individu menurut temuan 10 artikel yang dijadikan sebagai referensi.
2. Bagaimana *Self-Determination Theory* (SDT) dapat menjelaskan cara individu dan kelompok belajar memaknai dan mempraktikkan *leisure* sebagai bagian dari pola kerja mereka?
3. Bagaimana *Work-Life Balance* (WLB) membantu memahami peran *leisure* dalam meningkatkan produktivitas karyawan?

Tujuan Penulisan

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menyajikan sintesis sistematis dari 10 artikel tentang *leisure* dan produktivitas kerja yang tersedia dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR).
2. Menyusun kerangka teoretis yang memposisikan SDT sebagai *grand theory* dan WLB sebagai teori pelengkap/*emerging* untuk membaca fenomena *leisure* produktivitas.
3. Merumuskan implikasi praktis bagi organisasi dan manajer dalam merancang kebijakan kerja *leisure* yang lebih produktif sekaligus lebih adil.

Resume Artikel *Give Employees More Leisure to Boost Productivity*

Artikel *Give Employees More Leisure to Boost Productivity* mengusulkan bahwa memberikan waktu luang atau cuti kepada karyawan sebagai bonus kinerja, bukan uang tunai, dapat secara *paradoks* meningkatkan produktivitas kerja. Mekanismenya sederhana: ketika karyawan memiliki akses ke waktu luang di rumah, mereka menjadi kurang tergoda untuk melakukan aktivitas pribadi (*browsing*, belanja *online*, atau menjelajahi media sosial) selama jam kerja. *On-the-job leisure* sendiri menyebabkan biaya signifikan bagi perusahaan. Studi yang dilakukan oleh Connor (2015) menunjukkan 31% karyawan membuang sekitar 1 jam per hari untuk aktivitas pribadi. *On-the-job leisure* tidak hanya mengakibatkan adanya waktu yang terbuang, tetapi juga diperlukan waktu tambahan untuk kembali fokus setelah *on-the-job leisure* (Connor dalam Vogelsang, 2024). Lebih lanjut studi Vogelsang (2024) di Universitas *Cologne* melakukan eksperimen dengan 125 peserta dibagi yang dibagi tiga kelompok:

- Kelompok Kontrol: Tidak ada bonus
- Kelompok Penerima Bonus Uang: Bonus moneter
- Kelompok Penerima Bonus *Leisure*: Waktu istirahat tambahan (izin pulang lebih awal)

Hasil dari eksperimen ini adalah kelompok bonus *leisure* menunjukkan kinerja tertinggi karena berkurangnya *browsing* internet pribadi. *Leisure time bonus* juga mengurangi *leisure time* di kantor. Adanya tren empat hari kerja (*four-day work week*) dan adanya preferensi karyawan terhadap fleksibilitas dalam waktu bekerja menunjukkan bahwa pemberian bonus *leisure time* mulai menjadi hal yang diterima. Manajer MSDM juga melihat adanya keuntungan lain, yaitu bonus *leisure time* lebih mudah diimplementasikan dan mengurangi kecemburuan antar pegawai. Oleh karena itu bonus *leisure time* menciptakan situasi *win-win*: karyawan lebih puas dan perusahaan lebih produktif.

Kerangka Teoritis dan Sintesis Riset *Self-Determination Theory* (SDT)

Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985; Chen & Choi, 2025) menegaskan bahwa individu secara inheren termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka di berbagai bidang; sehingga, ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi di satu bidang, individu mungkin berusaha memenuhinya di bidang lain. Dalam konteks kerja *leisure*, SDT menjelaskan bahwa ketika kebutuhan *leisure* karyawan tidak terpenuhi di luar waktu kerja, maka karyawan akan melakukan *on-the-job leisure* untuk memenuhi kebutuhan istirahatnya. Eksperimen dalam artikel "*Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time*", misalnya, menunjukkan bahwa ketika insentif kinerja diberikan dalam bentuk bonus *leisure* di luar jam kerja, peserta

belajar menahan diri dari *on-the-job leisure* di jam kerja dan meningkatkan fokus kerja. Ini adalah contoh nyata bagaimana SDT menjelaskan bahwa bonus *leisure time* dapat meningkatkan produktivitas pegawai.

Work-Life Balance (WLB)

Work-Life Balance (Fisher et al. 2009; Robbins & Judge, 2013) memandang bahwa terdapat konflik antara kehidupan kantor (*work*) dan kehidupan luar kantor (*life*). Oleh karena itu untuk meningkatkan produktivitas pegawai, diperlukan keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor. Dalam konteks *leisure* dan produktivitas, WLB membantu melihat bahwa konflik antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor dapat terlihat dari adanya *on-the-job leisure* yang menurunkan produktivitas kerja. Eksperimen dalam artikel "*Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time*" juga menunjukkan bahwa ketika insentif kinerja diberikan dalam bentuk bonus *leisure* di luar jam kerja, maka hal tersebut dapat membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor, yang selanjutnya memiliki dampak positif terhadap produktivitas. Dengan demikian, WLB melengkapi SDT: bahkan ketika individu merasa bahwa kebutuhan istirahatnya sudah terpenuhi (SDT), maka hal ini dapat membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (WLB).

Sintesis Empiris 10 Artikel *Leisure*–Produktivitas

Berdasarkan 10 artikel inti yang dianalisis secara sistematis. Artikel-artikel tersebut mencakup berbagai level analisis (makroekonomi, organisasi, dan individu) serta beragam metodologi (model teoretis, eksperimen, survei, *field tracking*, dan *narrative inquiry*):

1. *Leisure and innovation in horizontal R&D-based growth* (Boikos et al., 2022)
2. *Anticipation in leisure – Effects on labor–leisure choice* (Chatterjee et al., 2023)
3. *Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time* (Vogelsang, 2024)
4. *A curse on leisure? Resource rents and labor supply* (Al Youssef et al., 2024)
5. *Does job boredom benefit creativity? A cross-domain process through leisure crafting* (Chen & Choi, 2025)
6. *The asymmetric impact of leisure externalities on economic growth* (Boikos & Bucci, 2024)
7. *Leisure time under pressure: Exploring the impact of professional and personal demands on female Indonesian lecturers* (Astuty et al., 2025)
8. *Productivity of Working at Home and Time Allocation Between Paid Work, Unpaid Work and Leisure Activities During a Pandemic* (Huls et al., 2022)
9. *Does Leisure Contribute to the Improvement of Individual Job Performance? A Field Tracking Study Based on the Chinese Manufacturing Industry* (Wang et al., 2022)
10. *The Pandemic of Productivity: A Narrative Inquiry into the Value of Leisure Time* (Klaver & Lambrechts, 2021)

Secara ringkas, pola besar yang muncul dari 10 artikel ini adalah:

- a. *Leisure* sebagai input inovasi dan pertumbuhan (Artikel 1, 4, 6)
Leisure dapat berkontribusi pada inovasi dan pertumbuhan ekonomi ketika diintegrasikan dalam model pertumbuhan berbasis R&D dan ketika eksternalitas *leisure* di berbagai sektor diperhitungkan. Sebaliknya, jika *leisure* terkait rente

- sumber daya tidak dikelola, ia dapat menurunkan suplai tenaga kerja (*curse on leisure*).
- Leisure* sebagai mekanisme penyesuaian perilaku kerja (Artikel 2, 3)
Antisipasi terhadap *leisure* di masa depan memengaruhi keputusan jam kerja saat ini (*labor-leisure choice*), sedangkan pemberian bonus *leisure* di luar jam kerja terbukti mengubah pola perilaku: pekerja mengurangi *leisure* tak terstruktur di jam kerja dan meningkatkan fokus.
 - Leisure* sebagai respon terhadap kebosanan dan beban kerja (Artikel 5, 7, 8)
Job boredom dapat merusak kreativitas, tetapi melalui *leisure crafting* di luar jam kerja, kebosanan dapat dialihkan menjadi pendorong kreativitas lintas domain. Sementara itu, artikel tentang dosen perempuan Indonesia dan pekerja WFH menunjukkan bagaimana tuntutan profesional dan domestik menekan waktu *leisure*, terutama bagi kelompok tertentu.
 - Leisure* dan produktivitas individu: hubungan non-linear dan proses psikologis (Artikel 9)
Studi *field tracking* menemukan hubungan *inverted U-shape* antara waktu *leisure* harian dan kinerja kerja individual, dengan ambang optimal beberapa jam *leisure* per hari (dalam konteks studi). *Leisure* mempengaruhi kinerja melalui kesehatan fisik, kebahagiaan, dan pemulihan psikologis.
 - Leisure* sebagai ruang redefinisi makna produktivitas dan keberlanjutan (Artikel 10)
Narrative inquiry selama pandemi menunjukkan bahwa peningkatan *leisure* mengubah cara individu memaknai produktivitas, konsumsi, dan keberlanjutan. Banyak responden bersedia “menurunkan gigi” (*downshift*), mengurangi konsumsi material demi kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Sintesis keduanya dirangkum dalam **Tabel 1**.

Tabel 1. Sintesis 10 Artikel *Leisure*-Produktivitas

NO	ARTIKEL	FOKUS UTAMA	KETERKAITAN DENGAN <i>GRAND THEORY</i> DAN <i>EMERGING THEORY</i>
1	<i>Leisure and innovation in horizontal R&D-based growth</i> (Boikos et al., 2022)	<i>Leisure</i> sebagai input dalam model pertumbuhan berbasis R&D; <i>leisure</i> dapat memperkuat inovasi dan pertumbuhan jangka panjang	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
2	<i>Anticipation in leisure – Effects on labor-leisure choice</i> (Chatterjee et al., 2023)	Antisipasi terhadap <i>leisure</i> masa depan memengaruhi keputusan jam kerja dan respon tenaga kerja terhadap kebijakan	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
3	<i>Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time</i> (Vogelsang, 2024)	Perbandingan insentif uang vs bonus <i>leisure</i> ; bonus <i>leisure off-the-job</i> meningkatkan kinerja dan mengurangi <i>leisure</i> tak terstruktur di jam kerja	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
4	<i>A curse on leisure? Resource</i>	Rente sumber daya memicu peningkatan	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di

	<i>rents and labor supply</i> (Al Yusef et al., 2024)	<i>leisure</i> dan penurunan suplai tenaga kerja; potensi “kutukan <i>leisure</i> ”	luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
5	<i>Does job boredom benefit creativity? A cross-domain process through leisure crafting</i> (Chen & Choi, 2025)	<i>Job boredom</i> mengurangi kreativitas, tetapi melalui <i>leisure crafting</i> di luar kerja kebosanan dapat dialihkan menjadi peningkatan kreativitas	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
6	<i>The asymmetric impact of leisure externalities on economic growth</i> (Boikos & Bucci, 2024)	Eksternalitas <i>leisure</i> di berbagai sektor (<i>output final</i> vs R&D) memiliki dampak asimetris pada pertumbuhan ekonomi	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
7	<i>Leisure time under pressure: Exploring the impact of professional and personal demands on female Indonesian lecturers</i> (Astuty et al., 2025)	Menelaah bagaimana tuntutan profesional dan domestik mempengaruhi <i>leisure</i> , produktivitas, dan kesejahteraan dosen perempuan Indonesia	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
8	<i>Productivity of Working at Home and Time Allocation Between Paid Work, Unpaid Work and Leisure Activities During a Pandemic</i> (Huls et al., 2022)	Dampak WFH terhadap produktivitas dan alokasi waktu kerja berbayar, kerja tidak berbayar, dan <i>leisure</i> selama pandemi	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
9	<i>Does Leisure Contribute to the Improvement of Individual Job Performance? A Field Tracking Study Based on the Chinese Manufacturing Industry</i> (Wang et al., 2022)	Menemukan hubungan <i>inverted U-shape</i> antara waktu <i>leisure</i> harian dan kinerja pekerja manufaktur; ada ambang optimal <i>leisure</i>	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran <i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
10	<i>The Pandemic of Productivity: A Narrative</i>	Menggali bagaimana peningkatan <i>leisure</i> selama pandemi	Teori ini menyinggung peran <i>leisure</i> dalam pemenuhan kebutuhan bidang di luar kantor (teori SDT) dan peran

<i>Inquiry into the Value of Leisure Time</i> (Klaver & Lambrechts, 2021)	mengubah cara individu memaknai produktivitas, konsumsi, dan keberlanjutan	<i>leisure</i> dalam membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan kantor dan kehidupan luar kantor (teori WLB).
--	--	---

Metodologi: Systematic Literature Review (SLR) dengan Pendekatan PRISMA Alasan Menggunakan SLR

Untuk menyusun kerangka konseptual yang kokoh dan transparan, pendekatan yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan adaptasi pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). SLR dipilih karena:

- Membantu menelaah literatur secara terstruktur dan sistematis,
- Meminimalkan bias seleksi artikel,
- Memungkinkan sintesis temuan lintas disiplin (ekonomi, manajemen, psikologi, sosiologi).

Berbeda dengan review naratif biasa yang cenderung lebih bebas, SLR menuntut peneliti menjelaskan bagaimana artikel dicari, dipilih, dan dianalisis.

Tabel 2. Hasil Sintesis Artikel

<i>Paper</i>	<i>SUMMARY</i>	<i>MAIN FINDINGS</i>	<i>METHODOLOGY</i>	<i>RESEARCH GAPS</i>
<i>Leisure And Innovation In Horizontal R&D-Based Growth</i> (Boikos Et Al., 2022)	Makalah ini menyelidiki apakah waktu luang (<i>leisure</i>) dapat bertindak sebagai eksternalitas yang memengaruhi inovasi dalam model pertumbuhan ekonomi berbasis R&D, serta menantang asumsi bahwa <i>leisure</i> selalu berdampak negatif terhadap pertumbuhan ekonomi.	Menemukan bahwa waktu luang dapat mendukung inovasi dan pertumbuhan ketika dikombinasikan dengan <i>spillover</i> pengetahuan dan eksternalitas sektoral. Terdapat tingkat <i>leisure</i> optimal yang memaksimalkan pertumbuhan, sehingga <i>leisure</i> tidak bisa diasumsikan hanya berdampak negatif pada	Pengembangan model pertumbuhan teoretis à la Romer yang memasukkan eksternalitas <i>leisure</i> dan <i>spillover</i> pengetahuan, kemudian pengujian empiris melalui estimasi persamaan pertumbuhan untuk memverifikasi prediksi model.	Perlu pengembangan model yang lebih rinci tentang bagaimana <i>leisure</i> dapat ditransformasikan menjadi aktivitas yang meningkatkan produktivitas, pemanfaatan data mikro yang lebih kaya, serta perancangan kebijakan publik optimal bagi sektor R&D yang memiliki eksternalitas <i>leisure</i> .

perekonomian.				
<i>Anticipation In Leisure – Effects On Labor–Leisure Choice</i> (Chatterjee Et Al., 2023)	Artikel ini memperkenalkan <i>benchmark</i> referensi yang <i>forward-looking</i> untuk <i>leisure</i> dalam model siklus bisnis nyata (RBC) dan mengkaji bagaimana antisipasi terhadap <i>leisure</i> di masa depan memengaruhi keputusan kerja– <i>leisure</i> saat ini.	Menunjukkan bahwa antisipasi <i>leisure</i> dapat menghasilkan perubahan (<i>jump</i>) yang tajam dalam pilihan jam kerja dan <i>leisure</i> , serta membantu menjelaskan respons tenaga kerja terhadap guncangan secara lebih baik dibanding model RBC dengan referensi konsumsi saja atau yang hanya <i>backward-looking</i> .	Model RBC dinamis dengan preferensi yang memasukkan antisipasi <i>leisure</i> . Model diselesaikan dan dianalisis melalui simulasi numerik, termasuk analisis sensitivitas terhadap berbagai parameter.	Keterbatasan literatur mengenai konsekuensi makroekonomi dari antisipasi <i>leisure</i> . Diperlukan pengujian empiris dan kalibrasi yang lebih luas untuk menilai kemampuan model menjelaskan respon tenaga kerja terhadap berbagai jenis <i>shock</i> .
<i>Time Is (Not) Money: Incentive Effects Of Granting Leisure Time</i> (Vogelsang, 2024)	Studi ini membandingkan efektivitas bonus uang dan bonus waktu luang di luar jam kerja terhadap perilaku konsumsi <i>leisure</i> di tempat kerja dan kinerja tugas karyawan.	Hasil eksperimen menunjukkan bahwa pemberian bonus <i>leisure off-the-job</i> meningkatkan kinerja lebih besar dibanding bonus uang dan mendorong karyawan secara sukarela mengurangi	Eksperimen laboratorium <i>real-effort</i> dengan dua sesi tugas berdurasi 30 menit. Partisipan secara acak ditempatkan dalam kondisi insentif uang, insentif <i>leisure</i> , atau kontrol; termasuk penilaian praktisi HR	Efek bonus <i>leisure</i> kemungkinan bergantung pada konteks pekerjaan, budaya organisasi, dan karakteristik karyawan. Diperlukan studi lapangan jangka panjang untuk menentukan level optimal pengurangan <i>leisure</i> di tempat

		<i>leisure</i> tak terstruktur (misalnya <i>browsing</i>) selama jam kerja.	terhadap preferensi bonus uang vs bonus <i>leisure</i> .	kerja dan merancang kebijakan insentif yang tepat.
<i>A Curse On Leisure? Resource Rents And Labor Supply</i> (Al Yussef Et Al., 2024)	Artikel ini memperluas literatur “resource curse” dengan menganalisis bagaimana rente sumber daya dapat mendorong peningkatan <i>leisure</i> dan penurunan pasokan tenaga kerja, sehingga berpotensi menimbulkan “kutukan <i>leisure</i> ”.	Menunjukkan bahwa lonjakan rente sumber daya dapat mengurangi insentif kerja, mengalihkan alokasi waktu ke lebih banyak <i>leisure</i> , dan menurunkan partisipasi angkatan kerja. Pengembangan sektor publik tertentu dapat menjadi instrumen kebijakan untuk mengurangi dampak negatif ini.	Pendekatan teoretis melalui pembangunan model formal baru yang menggabungkan rente sumber daya, penawaran tenaga kerja, dan pilihan <i>leisure</i> , kemudian menganalisis kondisi keseimbangan dan implikasi kebijakan optimal.	Diperlukan kajian empiris yang lebih luas untuk menguji prediksi model di berbagai negara kaya sumber daya, serta analisis kebijakan alternatif yang dapat meningkatkan kesejahteraan tanpa menciptakan ketergantungan pada <i>leisure</i> berlebih.
<i>Does Job Boredom Benefit Creativity? A Cross-Domain Process Through Leisure Crafting</i> (Chen & Choi, 2025)	Studi ini mengeksplorasi bagaimana kebosanan kerja dapat sekaligus menghambat dan, pada kondisi tertentu, justru meningkatkan kreativitas melalui proses <i>leisure crafting</i> di luar kerja.	Ditemukan bahwa <i>job boredom</i> secara langsung menurunkan kreativitas, tetapi juga dapat mendorong karyawan merancang aktivitas <i>leisure</i> yang lebih	Survei dua gelombang terhadap 389 karyawan di Taiwan, menggunakan kuesioner terstandar untuk mengukur kebosanan kerja, <i>leisure crafting</i> , rutinitas kerja, dan	Perlu studi jangka panjang untuk menguji keberlanjutan efek <i>leisure crafting</i> terhadap kreativitas, serta penelitian di konteks budaya dan jenis pekerjaan lain, termasuk pengukuran lebih rinci

		bermakna. <i>Leisure crafting</i> inilah yang kemudian meningkatkan kreativitas lintas domain.	kreativitas. Analisis menggunakan teknik statistik (misalnya <i>SPSS Process Macro</i>) untuk menguji hubungan mediasi.	terhadap aktivitas <i>leisure</i> di luar kerja.
<i>The Asymmetric Impact Of Leisure Externalities On Economic Growth</i> (Boikos & Bucci, 2024)	Artikel ini meneliti bagaimana eksternalitas <i>leisure</i> yang spesifik sektor (misalnya di sektor output akhir vs sektor R&D) berdampak berbeda terhadap pertumbuhan ekonomi dalam kerangka model pertumbuhan berbasis R&D multi-sektor.	Menunjukkan bahwa eksternalitas <i>leisure</i> di sektor output akhir dan di sektor R&D memiliki efek yang asimetris terhadap inovasi dan pendapatan. Dampak pertumbuhan terbesar muncul ketika eksternalitas <i>leisure</i> terjadi di sektor output akhir, sementara eksternalitas di sektor R&D lebih langsung memengaruhi jalur inovasi.	Pengembangan model pertumbuhan R&D multi-sektor yang diperluas dengan eksternalitas <i>leisure</i> sektoral dan analisis numerik menggunakan nilai parameter tertentu untuk membandingkan berbagai skenario.	Terbatasnya data untuk mengestimasi eksternalitas <i>leisure</i> per sektor secara empiris. Diperlukan metode empiris dan basis data yang lebih baik untuk mengkuantifikasi efek sektor-spesifik terhadap pertumbuhan.
<i>Leisure Time Under Pressure: Exploring The Impact Of Professional And Personal Demands On Female Indonesian Lecturers</i>	Penelitian ini mengkaji bagaimana tuntutan profesional dan tuntutan pribadi/keluarga memengaruhi waktu luang, produktivitas, dan	Usia dan pendidikan berhubungan positif dengan produktivitas akademik dan berkurangnya waktu <i>leisure</i> . Beban kerja profesional dan domestik yang tinggi	Rancangan kuantitatif non-eksperimental dengan survei potong lintang. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai karakteristik	Perlu eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana kebijakan institusional, otonomi kerja, dan budaya organisasi memengaruhi waktu <i>leisure</i> dosen

(Astuty Et Al., 2025)	kesejahteraan dosen perempuan di Indonesia.	menekan waktu luang dosen perempuan dan menimbulkan risiko kelelahan, sehingga dibutuhkan dukungan kelembagaan dan fleksibilitas beban kerja.	demografis, beban kerja, dan jam yang dihabiskan untuk aktivitas <i>leisure</i> , lalu dianalisis secara statistik.	perempuan, termasuk perbandingan antar jenis perguruan tinggi (negeri vs swasta) dan antar disiplin ilmu.
<i>Productivity Of Working At Home And Time Allocation Between Paid Work, Unpaid Work And Leisure Activities During A Pandemic</i> (Huls Et Al., 2022)	Studi ini menganalisis bagaimana pandemi COVID-19 dan kebijakan bekerja dari rumah (WFH) memengaruhi produktivitas kerja berbayar, kerja domestik tidak berbayar, dan alokasi waktu <i>leisure</i> , dengan fokus pada orang tua di Belanda selama masa <i>lockdown</i> .	Produktivitas kerja berbayar rata-rata menurun sekitar 5,5%, sementara waktu untuk kerja domestik dan pengasuhan meningkat. Penurunan produktivitas lebih besar pada responden dengan anak kecil, pendapatan rendah, dan tanpa ruang kerja terpisah di rumah.	Survei daring potong lintang yang dibagikan melalui berbagai jaringan dan asosiasi. Data dianalisis secara deskriptif dan melalui perbandingan subkelompok (misalnya menurut status orang tua, pendapatan, dan kondisi rumah).	Diperlukan penelitian tentang dampak jangka panjang WFH terhadap produktivitas, karier, dan kesehatan mental, termasuk implikasi terhadap cedera ergonomi serta kepuasan kerja dan kesejahteraan pekerja.
<i>Does Leisure Contribute To The Improvement Of Individual Job Performance ? A Field Tracking</i>	Penelitian ini menemukan bahwa waktu <i>leisure</i> memiliki hubungan kurva U-terbalik dengan kinerja kerja karyawan	Partisipasi <i>leisure</i> yang terlalu sedikit ataupun terlalu banyak sama-sama menurunkan kinerja. <i>Leisure</i> memengaruhi	Riset lapangan menggunakan buku catatan 24 jam untuk mencatat aktivitas harian pekerja manufaktur, kemudian dianalisis	Masih perlu penentuan yang lebih presisi mengenai jumlah <i>leisure</i> optimal dan pengujian apakah pola yang sama berlaku pada

<i>Study Based On The Chinese Manufacturing Industry</i> (Wang Et Al., 2022)	manufaktur di Tiongkok, serta memberikan wawasan tentang keseimbangan kerja-hidup dan alokasi waktu <i>leisure</i> yang optimal.	kinerja melalui peningkatan kesehatan fisik dan kebahagiaan, sehingga ada rentang <i>leisure</i> yang paling menguntungkan bagi performa kerja.	secara statistik (termasuk analisis <i>super-sample</i> dan pengujian sensitivitas) untuk mengidentifikasi pola hubungan antara <i>leisure</i> dan kinerja.	pekerja di sektor lain seperti pertanian serta jasa tradisional dan modern.
<i>The Pandemic Of Productivity: A Narrative Inquiry Into The Value Of Leisure Time</i> (Klaver & Lambrechts, 2021)	Studi ini mengeksplorasi bagaimana peningkatan waktu <i>leisure</i> selama pandemi mengubah cara individu memaknai produktivitas, keseimbangan kerja-hidup, dan keberlanjutan.	Ditemukan bahwa meningkatnya <i>leisure</i> dapat mendorong orang meninjau ulang prioritas hidup, mengurangi konsumsi yang tidak perlu, dan merancang ulang jadwal kerja demi kesejahteraan dan keseimbangan yang lebih baik, termasuk dampak positif potensial terhadap lingkungan.	Pendekatan <i>narrative inquiry</i> dengan wawancara mendalam secara daring (misalnya via Zoom) terhadap responden yang mengalami <i>furlough</i> atau bekerja dari rumah dan tidak memiliki tanggung jawab pengasuhan anak yang berat; data dianalisis secara tematik.	Perlu kajian lebih lanjut mengenai efek <i>leisure</i> terhadap keseimbangan antara produktivitas, kesejahteraan, dan konsumsi pro-lingkungan dalam jangka panjang, termasuk dalam konteks pasca-pandemi.

Seluruh artikel sudah teridentifikasi melalui tabel di atas, maka langkah PRISMA digunakan secara adaptif sebagai berikut:

1. Identifikasi (*Identification*)

- Sumber awal mencakup:
 - 10 artikel empiris dari file Excel (judul seperti pada Tabel 1),

- Beberapa artikel konseptual dan teoretis (misalnya *The False Duality of Work and Leisure*, *Work–Leisure Relations*, dsb.),
 - Teori utama: SDT (Deci & Ryan, 1985) dan WLB (Fisher et al. 2009).
 - Kriteria awal: artikel yang secara eksplisit mengaitkan *leisure* (waktu luang/aktivitas non-kerja) dengan produktivitas, kinerja, inovasi, *well-being*, atau pertumbuhan ekonomi.
2. *Screening*
- Seleksi dilakukan berdasarkan judul dan abstrak.
- a. Kriteria inklusi:
- Artikel penelitian empiris atau model teoretis yang membahas hubungan *leisure*–produktivitas,
 - Terbit di jurnal ilmiah/*working paper* bereputasi,
 - Tersedia informasi metode dan temuan utama.
- b. Kriteria eksklusi:
- Studi *leisure* murni pariwisata/hiburan tanpa kaitan ke kerja/produktivitas,
 - Artikel populer tanpa dasar empiris yang jelas (kecuali digunakan sekadar ilustrasi).
3. *Eligibility*
- Artikel yang lolos *screening* dibaca full-text untuk memastikan:
 - Relevansi dengan tema *leisure*–produktivitas,
 - Keterangan metodologi dan temuan,
4. *Inclusion* (Inklusi)
- Setelah proses di atas, 10 artikel empiris dalam Tabel ditetapkan sebagai korpus utama SLR (lihat Tabel 1 dan 2).
 - Artikel teoretis dan konseptual diperlakukan sebagai landasan teori untuk interpretasi, bukan sebagai bagian dari korpus empiris utama.

Fokus Analisis: Sintesis Naratif dan Pemetaan Teoretis

Karena metodologi dalam 10 artikel sangat beragam (model teoretis, eksperimen, survei, field tracking, narrative inquiry), SLR ini tidak melakukan meta-analisis statistik. Sebagai gantinya digunakan:

- Sintesis naratif (*narrative synthesis*) untuk mengelompokkan temuan dalam tema besar (non-linearitas *leisure*–produktivitas, kualitas *leisure*, beban kerja ganda, redefinisi produktivitas, dsb.).

Pembahasan dan Implikasi Manajerial

Pelajaran Kunci dari SDT dan WLB

Dari sintesis SLR dan kerangka teori, beberapa pelajaran kunci dapat diringkas:

1. *Leisure* bukan musuh produktivitas, melainkan komponen penting kinerja berkelanjutan.

Artikel R&D, field tracking, dan penelitian tentang kreativitas menunjukkan bahwa hingga batas tertentu, *leisure* meningkatkan inovasi, pemulihan energi, dan kinerja. Titik optimal berbeda-beda, tetapi pola *inverted U-shape* konsisten muncul.

2. Upaya mendorong *work–life balance* tidak cukup dengan edukasi individual.

Jika intervensi hanya berbentuk pelatihan manajemen waktu tanpa mengubah struktur beban kerja dan ekspektasi institusional, maka pekerja yang gagal

mencapai keseimbangan cenderung disalahkan, padahal masalahnya ada di struktur.

Implikasi bagi Organisasi dan Manajer

Berdasarkan temuan dan kerangka teori, beberapa implikasi praktis adalah:

1. Desain Insentif yang Mengakui Nilai *Leisure*

- Pertimbangkan kombinasi bonus uang dan bonus *leisure* waktu (cuti tambahan, jam pulang lebih awal, "*leisure day*") bagi karyawan dengan kinerja tinggi.
- Pastikan aturan jelas, transparan, dan dipahami sebagai hak, bukan kemurahan hati sementara.

2. Pengelolaan WILB dan Micro-break secara Realistis

- Alih-alih melarang semua bentuk *leisure* di jam kerja, tetapkan batas wajar dan ruang istirahat singkat yang diakui.
- Komunikasikan bahwa fokus tinggi saat bekerja akan diimbangi dengan waktu luang yang sah di luar jam kerja.

3. Audit Keadilan Waktu (*Time Justice*)

- Lakukan audit beban kerja formal maupun informal untuk mengidentifikasi kelompok *time-poor* (misalnya dosen perempuan, orang tua dengan anak kecil, staf administratif dengan tugas tambahan).
- Sesuaikan target, pembagian tugas, dan dukungan (*childcare*, fleksibilitas jam) agar akses *leisure* lebih adil.

4. Bangun Budaya Kerja yang Sehat

- Hentikan glorifikasi *overwork* sebagai satu-satunya indikator dedikasi.
- Angkat figur teladan yang produktif sekaligus menjaga keseimbangan kerja-hidup.

Keterbatasan dan Arah Riset Lanjutan

Beberapa keterbatasan analisis ini:

- a. Jumlah artikel empiris yang disintesis relatif terbatas (10 artikel); konteksnya juga tidak sepenuhnya mewakili seluruh sektor dan negara.
- b. SLR ini bersifat konseptual-naratif, bukan meta-analisis kuantitatif.

Arah riset yang dapat dikembangkan:

1. Studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang intervensi terkait *leisure* (bonus *leisure*, pengaturan beban kerja, dll.) terhadap kinerja, kesehatan, dan karier.
2. Riset lintas budaya dan lintas kelas sosial untuk menguji perbedaan pola *leisure*-produktivitas di beragam konteks.
3. Pengembangan instrumen pengukuran kualitas *leisure*, tidak hanya jumlah jam.

Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa *Leisure* dan produktivitas memiliki hubungan yang kompleks dan cenderung non-linear. Ketiadaan *leisure* maupun kelebihan *leisure* sama-sama berpotensi menurunkan kinerja; ada titik optimal yang dipengaruhi konteks dan individu. Dengan demikian, mengelola *leisure* bukan sekadar urusan "mengurangi kemalasan", tetapi bagian dari strategi manajemen sumber daya manusia yang berorientasi pada kinerja berkelanjutan dan keadilan waktu bagi seluruh pekerja.

Daftar Pustaka

- Al Yussef, A., Hens, L., & Holm, J. (2024). A curse on leisure? Resource rents and labor supply. *Energy Economics*, 140(July), 107956. <https://doi.org/10.1016/j.eneco.2024.107956>
- Astuty, S., Marhawati, Hastuti, D. R. D., & Setialaksana, W. (2025). Leisure time under pressure: Exploring the impact of professional and personal demands on female Indonesian lecturers. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 36(March), 100553. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2025.100553>
- Boikos, S., & Bucci, A. (2024). The asymmetric impact of leisure externalities on economic growth. *Journal of Economic Asymmetries*, 30, e00388. <https://doi.org/10.1016/j.jeca.2024.e00388>
- Boikos, S., Bucci, A., & Stengos, T. (2022). Leisure and innovation in horizontal R&D-based growth. *Economic Modelling*, 107(July 2021), 105730. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2021.105730>
- Chatterjee, B., Escobar-Posada, R., & Monteiro, G. (2023). Anticipation in leisure—Effects on labor-leisure choice. *International Journal of Economic Theory*, 19(2), 384–412. <https://doi.org/10.1111/ijet.12358>
- Chen, I. S., & Choi, J. N. (2025). Does job boredom benefit creativity? A cross-domain process through leisure crafting. *European Journal of Innovation Management*, November. <https://doi.org/10.1108/EJIM-05-2024-0567>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. In *Journal of Research in Personality* (Vol. 19).
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Huls, S. P. I., Sajjad, A., Kanters, T. A., Hakkaart-van Roijen, L., Brouwer, W. B. F., & van Exel, J. (2022). Productivity of Working at Home and Time Allocation Between Paid Work, Unpaid Work and Leisure Activities During a Pandemic. *PharmacoEconomics*, 40(1), 77–90. <https://doi.org/10.1007/s40273-021-01078-7>
- Klaver, J. S., & Lambrechts, W. (2021). The pandemic of productivity: A narrative inquiry into the value of leisure time. *Sustainability (Switzerland)*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/su13116271>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational Behavior (15th Edition)*. Pearson Education, Inc.
- Vogelsang, T. (2025). Give Employees More Leisure to Boost Productivity. In *California Management Review*. <https://cmr.berkeley.edu/2025/02/give-employees-more-leisure-to-boost-productivity/>
- Vogelsang, T. (2024). Time is (Not) Money: Incentive Effects of Granting Leisure Time. *European Accounting Review*, 33(2), 435–459. <https://doi.org/10.1080/09638180.2022.2096089>
- Wang, P., Wei, X., Hu, D., & Meng, F. (2022). Does Leisure Contribute to the Improvement of Individual Job Performance? A Field Tracking Study Based on the Chinese Manufacturing Industry. *Sustainability (Switzerland)*, 14(11), 9–12. <https://doi.org/10.3390/su14116594>