



JURNAL KAJIAN WILAYAH

p-ISSN: [2087-2119](#)

e-ISSN: [2502-566x](#)

AKTIVITAS MENGISI WAKTU LUANG UNTUK LANSIA DI TIONGKOK : STUDI KASUS HONG KONG

LEISURE ACTIVITIES FOR THE CHINESE ELDERLY: CASE STUDY HONG KONG

Wabilia Husnah

*Pusat Penelitian Sumber Daya Regional, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (P2SDR-LIPI)
email: wabiliahusnah89@gmail.com*

Diterima: 2-10-2018

Direvisi: 3-12-2018

Disetujui: 27-12-2018

ABSTRACT

Ageing society has become a serious issue for many countries in the world, and China is no exception. Hong Kong is one of the regions that has the most elderly population in China. The elderly's preference of leisure activities is affected by the local culture. Through a qualitative approach, this study will discuss the cultural influences on the type of activities preferred by senior citizens of Hong Kong. This paper ends by concluding that Hong Kong has a unique culture. This region is a melting pot of Chinese and western cultures. The distinctive culture of Hong Kong leads to a unique preference of activities performed by the elderly. There is a mixture of Chinese tranquility and western pleasure in every activity. All of these activities have something in common, a mixture of Chinese and western cultures.

Keywords: *ageing society, culture; elderly, leisure activity, leisure time*

ABSTRAK

Masyarakat menua sedang menjadi masalah penting bagi berbagai negara di dunia, termasuk Tiongkok. Di Tiongkok sendiri, Hong Kong menjadi salah satu region yang jumlah penduduk lansianya paling banyak. Aktivitas mengisi waktu luang dibutuhkan oleh lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan hidup, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Aktivitas yang dipilih untuk mengisi waktu luang ini dipengaruhi oleh budaya suatu daerah. Penelitian ini akan melihat pengaruh budaya terhadap jenis aktivitas yang dilakukan lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang. Di akhir, tulisan ini menyimpulkan bahwa Hong Kong memiliki budaya yang unik. Merupakan *Special Administrative Region* di Tiongkok dan pernah dikuasai Inggris telah membuatnya memiliki budaya dengan perpaduan budaya Tiongkok dan budaya Barat. Kekhasan budaya Hong Kong membuat aktivitas yang dipilih oleh lansia dalam mengisi waktu luang pun sangat unik. Ada nuansa ketenangan ala Tiongkok dan kesenangan ala Barat dalam setiap aktivitas yang dipilih oleh lansia Hong Kong untuk mengisi waktu luang. Semua kegiatan tersebut selalu memiliki ciri khas yang sama: perpaduan antara budaya Tiongkok dan Barat.

<https://doi.org/10.14203/jkw.v9i2.799>

2087-2119 / 2502-566X ©2018 Jurnal Kajian Wilayah.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Accreditation Number (RISTEKDIKTI): 34/E/KPT/2018

Kata kunci: aktivitas mengisi waktu luang, budaya, lansia, masyarakat menua, waktu luang

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, masalah ageing society, menjadi isu kependudukan yang paling hangat dibahas. *United Nation Development of Economic and Social Affairs* (UN DESA) menyebutkan bahwa pada tahun 1950 terdapat 205 juta jiwa penduduk lansia di dunia. Angka ini meningkat drastis menjadi 814 juta pada tahun 2013, dan terus meningkat di tahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 2 milyar jiwa (UN, 2013). Peningkatan jumlah lansia ini disebabkan oleh beberapa faktor, yakni penurunan fertility rate dan peningkatan *life expectancy* masyarakat di seluruh dunia.

Dengan meningkatnya jumlah lansia di suatu negara, negara tersebut memiliki tanggung jawab tambahan dalam beberapa aspek, misalnya mengenai pemenuhan segala kebutuhan lansia, baik kebutuhan jasmani maupun rohani. Salah satu kebutuhan lansia yang tidak bisa dielakkan adalah kebutuhan lansia untuk memiliki waktu luang untuk menikmati hidup. Banyak lansia yang sering menganggap kegiatan mengisi waktu luang adalah kegiatan yang menuntut keterampilan tinggi, mahal, sulit, memakan banyak waktu, melelahkan, tidak bermanfaat, dan karenanya tidak cocok untuk mereka yang sudah berusia lanjut. Padahal, partisipasi dalam aktivitas mengisi waktu luang sangat bermanfaat untuk mereka, baik dari sisi psikologis maupun fisik. Aktivitas mengisi waktu luang disinyalir akan membuat lansia memiliki kualitas hidup dan kepuasan hidup yang lebih baik (Cheung et al., 2009). Aktivitas mengisi waktu luang akan membantu lansia untuk menjadi *active ageing* (menua dengan aktif).

Aktivitas mengisi waktu luang menjadi salah satu aspek yang dibutuhkan oleh setiap lansia di belahan dunia

manapun, tidak terkecuali di Tiongkok. Tiongkok sendiri menjadi salah satu negara yang sudah memasuki *ageing society*. Dari tahun ke tahun, jumlah penduduk lansia (penduduk dengan usia 65 tahun keatas) di Tiongkok terus merangkak naik, dari 3.56% pada tahun 1953 menjadi 6.96% pada tahun 2000 dan 8.87% pada tahun 2010, bahkan menjadi 9.7% pada tahun 2013 (Li, 2014; Zhou & Feng, 2015). Untuk kasus Hong Kong sendiri, jumlah lansia di Hong Kong cukup banyak dan peningkatannya bisa dikatakan sangat cepat. Pada tahun 2014, hanya terdapat 15% penduduk lansia di daerah administratif khusus ini. Pada tahun 2017, jumlah lansia di Hong Kong meningkat menjadi 16, 53%. Diperkirakan, angka ini akan meningkat menjadi 19% pada 2019, 23% pada 2024, dan mencapai 36% pada tahun 2064. (Census and Statistics Department Hong Kong Special Administrative Region, 2015; Index mundi, tanpa tahun)

Pentingnya aktivitas mengisi waktu luang bagi lansia turut dibahas dalam ajaran Konfusianisme, ajaran yang membentuk budaya Tiongkok hingga saat ini. Konfusius mengajarkan konsep “5 Hal yang Harus Dimiliki Orangtua”. Kelima hal yang harus dimiliki orangtua adalah: orang tua harus memiliki dukungan secara finansial dan material yang layak (*lǎo yǒu suǒ yǎng*), orang tua harus memiliki pelayanan kesehatan (*lǎo yǒu suǒ yī*), orang tua harus memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan (*lǎo yǒu suǒ xué*), orang tua harus memiliki prestasi/ pencapaian (*lǎo yǒu suǒ wéi*), dan orangtua harus memiliki kebahagiaan (*lǎo yǒu suǒ lè*) (Yuan, 2001). Hak lansia untuk memperoleh kebahagiaan yang terdapat di poin terakhir ini, salah satunya adalah hak untuk melakukan aktivitas mengisi waktu luang, yang tentunya akan membawa kebahagiaan bagi lansia tersebut.

Pemerintah Hong Kong sendiri menyadari pentingnya aktivitas mengisi waktu luang untuk lansia, dengan menyebutkan bahwa hal tersebut bisa membuat lansia menjadi semakin sehat, melatih fungsi kognitif lansia, mengekspresikan emosi, mencegah isolasi sosial, membantu lansia mempelajari hal baru, mempertahankan kemampuan dalam perawatan diri, meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan dan perilaku yang meletup-letup (Elderly Health Service, 2016)

Menurut Wu (2015), aktivitas mengisi waktu luang adalah gambaran dari budaya dan pola hidup manusia. Sehingga, makna waktu luang bisa dianalisis dalam konteks sosial (Kelly, 1999). Masyarakat di tiap daerah memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengisi waktu luang. Budaya, kebiasaan, cara hidup dan perkembangan masyarakat di suatu daerah akan mempengaruhi makna, lokasi, jenis, dan cara mereka mengisi waktu luang (Husnah, 2016). Pilihan aktivitas mengisi waktu luang berkaitan dengan banyak hal, seperti kondisi pribadi, sosial, kesehatan mental, dan pemahaman mengenai makna kebahagiaan secara keseluruhan (Beard & Ragheb, 1980). Aktivitas mengisi waktu luang yang disukai oleh masyarakat di suatu daerah, belum tentu disukai oleh masyarakat di daerah lain.

Aktivitas mengisi waktu luang pun bertransformasi seiring dengan perkembangan zaman. Evolusi dari masyarakat di suatu daerah akan menciptakan perubahan mengenai jenis, lokasi, cara, dan berbagai hal terkait aktivitas mengisi waktu luang yang disukai. Begitu juga dengan Hong Kong. Hong Kong menjadi bagian dari Tiongkok sejak masa pemerintahan Dinasti Qin (221-206 SM). Populasi penduduk Hong Kong meningkat pada masa Dinasti Han (206-220 SM) dengan banyaknya orang Han yang bermigrasi ke Hong Kong (Hong Kong Tourism Board, 2002). Uniknya, Hong Kong menerima

pengaruh budaya Barat setelah diduduki Inggris tahun 1842. Sehingga, kini Hong Kong menjelma menjadi perpaduan antara Tiongkok dengan Barat. Maka, melihat bagaimana percampuran antara budaya Tiongkok dan budaya barat mempengaruhi pembentukan konsep waktu luang dan aktivitas yang dipilih lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang menjadi hal yang menarik.

Sebenarnya, sudah banyak tulisan yang meneliti tentang aktivitas mengisi waktu luang untuk lansia di Hong Kong (lihat Leung et al., 2011; Chui, 2006). Leung et al. (2011) misalnya, menyatakan bahwa aktivitas mengisi waktu luang bagi lansia di Hong Kong merefleksikan karakteristik gaya hidup orang Hong Kong. Sementara, Chui (2006) mengemukakan bahwa aktivitas mengisi waktu luang untuk lansia di Hong Kong dipengaruhi oleh gender, pendidikan, status pekerjaan, dan tingkat kesehatan. Tapi, sampai saat ini masih sedikit yang mengulas peran budaya dalam membentuk aktivitas mengisi waktu luang lansia Hong Kong. Dengan populasi lansia yang semakin banyak, bagaimana lansia Hong Kong mengisi waktu luangnya menjadi pertanyaan penting. Penelitian ini akan melihat pengaruh budaya terhadap jenis aktivitas yang dilakukan lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang dari dulu hingga saat ini.

Tulisan ini merupakan penelitian kualitatif. Data dan informasi yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui studi pustaka, berupa dokumen-dokumen yang bersumber dari internet dan perpustakaan. Data yang didapatkan melalui studi pustaka dari berbagai disiplin ilmu, diantaranya budaya, ilmu sosial, psikologi. Data tersebut menyangkut kondisi lansia di Tiongkok dan Hong Kong, waktu luang serta pemanfaatan waktu luang oleh lansia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif analisis dengan menggunakan perspektif budaya. Perspektif budaya ini

digunakan untuk menganalisis pengaruh budaya terhadap jenis aktivitas yang dilakukan lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang.

TINJAUAN PUSTAKA

Active Ageing (Lansia yang Aktif)

Menurut WHO (2002), “*Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.*” Tujuan dari active ageing adalah untuk memperpanjang harapan hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup para lansia di usianya (WHO, 2002). Dengan hidup aktif, diharapkan lansia bisa meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga kepuasan dalam hidupnya juga bisa meningkat.

Waktu Luang

Mendefinisikan ‘waktu luang’ bukanlah hal yang mudah. Waktu luang sangat erat kaitannya dengan masing-masing individu, begitu pula dengan aktivitas mengisi waktu luang. Apa yang dikatakan sebagai aktivitas mengisi waktu luang bagi seseorang, bisa saja menjadi pekerjaan bagi orang lain. Sebaliknya, apa yang menjadi beban untuk satu individu, justru bisa dimaknai sebagai aktivitas mengisi waktu luang oleh individu lain. Waktu luang juga tidak bisa dilepaskan dengan tradisi dan kondisi sosial masyarakatnya. Seseorang dari budaya yang berbeda, memiliki cara pandang yang berbeda mengenai bentuk waktu luang.

Dalam bahasa mandarin, waktu luang disebut *xiu xián*. *Xiu xián* terbentuk dari dua karakter, yakni *xiu* dan *xián*. Karakter *xiu* terbentuk dari dua karakter, yakni *rén* (manusia) dan *mù* (sebatang pohon). Secara harfiah, karakter ini berarti seseorang sedang berbaring di bawah pohon untuk beristirahat. Sebagai masyarakat yang menggantungkan hidupnya dari sektor agrikultur, pada zaman dahulu, istirahat dengan berbaring di bawah pohon merupakan hal yang biasa dilakukan

oleh orang Tiongkok setiap hari. Proses beristirahat seperti ini setelah seharian bekerja keras di ladang, memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi mereka. Seperti inilah gambaran aktivitas untuk mengisi waktu luang bagi masyarakat Tiongkok tradisional: sederhana, namun memberikan kenyamanan.

Sementara, dalam kamus Erya, kamus pertama di Tiongkok yang diperkirakan dibuat sejak tahun 3 SM, karakter *xiu* memiliki dua arti, makna pertama adalah “berhenti sejenak, seperti burung yang hinggap di pohon”, dan “istirahat”. Makna lain dari karakter ini adalah “keindahan”, “baik,” “berharga,” and “berbudi luhur” (Liu, Yeh, Chick & Zinn, 2008). Sedangkan, kamus Kangxi, kamus terlengkap yang disusun pada masa pemerintahan Kaisar Kangxi pada Dinasti Qing, memberikan definisi yang kurang lebih sama, yakni “keberuntungan”, “suka cita”, “kebaikan” dan “berkah” (Ma & Liu, 2009). Terlihat bahwa karakter *xiu* memiliki konotasi yang indah, baik, berharga dan beruntung. Karakter *xiu* menggambarkan proses istirahat yang indah, membawa keberuntungan, suka cita dan kebaikan. Karakter *xiu* tidak hanya menggambarkan waktu luang yang digunakan untuk berekreasi, tapi juga merilekskan jiwa dan pikiran agar tetap tenang. Jadi, karakter *xiu* tidak hanya tentang ketentraman raga, tapi juga jiwa.

Sedangkan karakter *xián* merupakan gabungan dari karakter *mén* (pintu) dan *mù* (sebatang pohon). Karakter ini diasosiasikan seperti kayu yang ditaruh melintang di belakang pintu untuk mengunci pintu, dan melukiskan area yang terproteksi dan tidak bisa diganggu. Dari karakter ini, tergambar area atau waktu untuk beristirahat yang bebas dan tidak terganggu oleh apapun dari luar.

Dilihat dari penjelasan kedua karakter *xiu xián* di atas, waktu luang pada masyarakat Tiongkok tradisional adalah

waktu yang bebas dan menenangkan. Konsep waktu luang tersebut bisa terbagi dalam tiga hubungan, yakni: pertama, hubungan manusia dengan alam. Baik dalam karakter *xiu* maupun *xián*, penggambaran mengenai mengisi waktu luang selalu berhubungan dengan alam. Pada karakter *xiu*, beristirahat dilakukan dengan cara berbaring di bawah pohon. Sementara dalam karakter *xián*, orang bisa merasakan ketenangan dengan beristirahat di rumah, di bawah siraman sinar rembulan yang masuk lewat celah-celah pintu. Kedua, hubungan manusia dengan manusia lain. Setiap manusia membutuhkan ketenangan, kebaikan, dan kenyamanan dalam hidupnya. Bila jiwa seorang individu merasakan ketentraman, maka bisa dipastikan ia akan membawa orang-orang di sekitarnya ke dalam ketentraman pula. Ketiga, hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Waktu luang harus diisi dengan aktivitas yang memberikan ketentraman jiwa dan raga. Dengan ketentraman yang ia rasakan, ia bisa meresapi hidup dan mengenali dirinya sendiri.

Menurut Husnah (2016), konsep waktu luang yang digambarkan dalam aksara *xiu xián* di atas tidak bisa dilepaskan dari dua ajaran yang penting di Tiongkok, Konfusianisme dan Taoisme. Kedua ajaran ini menekankan bahwa aktivitas mengisi waktu luang adalah aktivitas yang menenangkan jiwa dan raga. Tujuan melakukan aktivitas mengisi waktu luang adalah untuk memuaskan kebutuhan psikis dan spiritual seseorang, untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang, dan meningkatkan hubungan antara manusia dengan alam, manusia dengan manusia, bahkan antara orang tersebut dengan pribadinya (Ma & Liu, 2009).

Dalam Taoisme, terdapat konsep kunci yang disebut Tao. Secara harfiah, Tao artinya jalan. Maksudnya adalah jalan menuju kebaikan. Dalam Taoisme, manusia tidak bisa dilepaskan dari alam dan harus mengikuti prinsip dari alam

untuk mengisi pengalaman hidup, misalnya dengan menjadi satu dengan alam (Yeh, 1993). Manusia dianjurkan untuk hidup dengan cara alami dan memiliki gaya hidup santai, agar dapat menemukan kebenaran yang hakiki (Liu et al., 2008). Mengikuti sabda alam akan membawa kedamaian dan membuat setiap insan mengerti makna hidup. Dalam Taoisme juga ada ajaran yang disebut Wu Wei yang berarti “tidak melakukan apa-apa”. Maksudnya, manusia akan merasakan keindahan dunia bila ia tidak melakukan apa-apa, hanya “mengikuti kemana angin berhembus” dan “mengikuti kemana air mengalir”.

Adalah Zhuangzi, satu kitab yang merangkum pemikiran Taoisme. Dalam kitab tersebut, terdapat satu bab berjudul “Pengembaraan yang Bebas dan Mudah” (*xiāo yáo yóu*). Karakter *yáo* dalam judul ini memiliki arti menyebrang, melampaui. Sementara karakter *yóu* berarti berenang atau mengapung. Pengembaraan yang dimaksud dalam kitab ini adalah perjalanan melampaui batas-batas kehidupan biasa. Bebas mengikuti kehendak alam, berenang seperti ikan yang mengikuti arus air (Kohn, 2016). Dalam kitab ini juga diceritakan mengenai anak perempuan yang bebas melanglangbuana melampaui empat lautan (Chen, 2016). Kita bisa menyimpulkan bahwa dalam Taoisme, kebebasan dan ketenangan adalah inti dari aktivitas mengisi waktu luang. Hiburan dalam mengisi waktu luang adalah tidak melakukan apa-apa, membiarkan alam menuntun kita. Seperti proses kita berenang mengikuti arus air, terbang mengikuti hembusan angin: tenang, bebas, dan tanpa batasan.

Selain Taoisme, Konfusianisme juga merupakan ajaran yang mempengaruhi kehidupan masyarakat Tiongkok. Konfusianisme menyebar ke berbagai negara, terutama ke negara yang kemudian menjadi unit-unit politik yang dikembangkan kemudian, seperti Hong Kong dan Taiwan (Arcodia, 2003). Di Hong

Kong sendiri, Konfusianisme berperan penting dalam keluarga dan hubungan antar individu (Xpat.live, 2016).

Melihat bagaimana Konfusianisme memandang aktivitas mengisi waktu luang, tidak bisa dilepaskan dari konsep manusia yang ideal menurut Konfusianisme. Untuk menjadi manusia sejati dalam ajaran Konfusius, seseorang harus memiliki kemahiran dalam enam disiplin ilmu (*liù yì*). Keenam disiplin ilmu tersebut adalah ritual (*lǐ*) musik (*lè*), memanah (*shè*), mengemudikan kereta atau mengendarai kuda (*yù*), menulis atau membuat kaligrafi (*shū*), dan matematika (*shù*) (Wen Yi, 2010). Bahkan, Konfusius pernah mengatakan bahwa untuk mengajarkan seseorang, kamu harus memulai dengan puisi, menekankan ritual dan mengakhiri dengan musik” (Wen Yi, 2010). Mahir dalam keenam disiplin ilmu tersebut merupakan syarat mutlak untuk menjadi manusia sejati. Maka, pada masa Tiongkok tradisional kaum terpelajar biasa melakukan keenam aktivitas tersebut untuk mengisi waktu luang.

Konfusius pun mengajarkan untuk mendukung pikiran yang bebas dan santai. (Liu et al., 2008). Bagi Konfusian, aktivitas mengisi waktu luang adalah aktivitas estetis manusia yang paling luhur dan indah (Ma & Liu, 2009). Ide ini muncul dalam sebuah kisah dalam kitab *Analek Konfusius*:

“Suatu hari, Konfusius menanyakan keempat muridnya, Zi Lu, Ceng Xi, Ran You, dan Gong Xi Hua, apa yang mereka akan lakukan jika kemampuan mereka sepenuhnya diakui.

Zi Lu mengatakan, ia akan berkuasa di daerah yang relatif kecil, yang terancam oleh pasukan dari negara yang lebih besar di sekelilingnya, dan yang sedang menderita kegagalan panen. Di bawah pemerintahannya, dalam waktu tiga tahun masyarakatnya akan terhindar dari ketakutan dan tahu bagaimana caranya menjaga diri mereka sendiri.

Ceng Xi mengatakan, jika ia memimpin daerah sebesar 60 hingga 70 li (sekitar 30.000 hingga 35.000 meter) atau mungkin 50 hingga 60 li (sekitar 25.000 hingga 30.000 meter), dalam tiga tahun, masyarakatnya akan bisa memiliki apapun yang mereka butuhkan.

Ran You mengatakan, dia akan berlaku sebagai asisten walikota, dan memakai pakaian kebesaran.

Gong Xi Hua, orang yang terakhir menjawab mengatakan, pada puncak musim semi, semua mengenakan pakaian musim seminya, saya akan membawa lima hingga enam orang laki-laki dan enam hingga tujuh orang perempuan pergi berenang di Sungai Yi, menikmati angin sejuk di Festival Tarian Hujan, kemudian pulang ke rumah sambil bernyanyi.

Konfusius mendesah dan berkata, “Ah, menyenangkan. Saya ikut denganmu.”

Ide dari Gong Xi Hua tersebut mencerminkan hidup yang menyenangkan, diisi dengan aktivitas yang menyenangkan, tanpa dibebani oleh masalah pemerintahan. Jawaban Konfusius yang menyetujui hal itu merupakan gambaran bahwa beliau pun mendukung untuk mengisi hidup dengan aktivitas yang menyenangkan tanpa beban.

Dari kedua filsuf ini, masyarakat Tiongkok diajarkan bahwa aktivitas mengisi waktu luang tidak semata-mata merupakan aktivitas bersenang-senang dan foya-foya belaka. Aktivitas mengisi waktu luang bagi masyarakat Tiongkok adalah aktivitas yang menenangkan, yang mengistirahatkan jiwa dan raga dari segala macam hiruk-pikuk duniawi. Jadi, tujuan hiburan adalah untuk memuaskan kebutuhan psikis dan spiritual seseorang, untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang, dan meningkatkan hubungan antara manusia dengan alam, manusia dengan manusia, bahkan antara orang tersebut dengan pribadinya (Ma & Liu, 2009). Hal ini berlaku untuk seluruh kalangan masyarakat, termasuk lansia.

Terlebih, lansia sudah memiliki keterbatasan dalam berberapa hal, sehingga aktivitas hiburan yang santai bisa membantu mereka mengistirahatkan tubuh dan menenangkan jiwa mereka.

Selain pengaruh dari Konfusianisme dan Taoisme, kondisi masyarakatnya yang menggantungkan diri pada aspek agrikultur ikut berperan dalam pembentukan konsep waktu luang di Tiongkok. Agrikultur telah berkembang selama ribuan tahun di Tiongkok, dan sebagian besar masyarakat Tiongkok tradisional hidup dengan mata pencaharian sebagai petani. Mereka bekerja keras dari pagi hingga malam di ladang atau sawah, setiap hari sepanjang tahun. Mereka tidak bisa merubah jadwal bertani atau berkebun, karena akan merusak tanaman yang mereka tanam. Mereka tidak memiliki banyak waktu di rumah. Ketika mereka pulang, mereka sudah terlalu lelah untuk melakukan aktivitas yang terlalu melelahkan. Mereka adalah masyarakat kelas menengah kebawah yang tidak memiliki banyak uang untuk melakukan aktivitas mengisi waktu luang yang menghabiskan banyak uang.

Pada era agrikultur, masyarakat Tiongkok tradisional hidup berkelompok di desa-desa pertanian, untuk mempermudah transportasi dan mempercepat mereka pergi ke ladang. Hal ini kemudian membentuk masyarakat Tiongkok sebagai masyarakat komunal. Hubungan dengan tetangga terdekat sangat erat. Mereka senang berkumpul bersama, dan melakukan aktivitas bersama. Apalagi, Konfusianisme mengajarkan pentingnya hubungan dengan lingkungan. Selain hubungan dengan masyarakat dan lingkungan sekitar, Konfusianisme juga mengajarkan pentingnya keluarga. Keluarga adalah pusat dari kehidupan manusia. Setiap manusia harus berkumpul dan hidup bersama dengan keluarganya, dan memastikan segala kebutuhan setiap anggota keluarganya terpenuhi. Dalam masyarakat Tiongkok tradisional, empat generasi harus hidup

bersama, yang disebut dengan istilah Empat Generasi Tinggal di Bawah Satu Atap (*si shì tóng táng*), yang artinya empat generasi, yang terdiri dari nenek-kakek, ayah-ibu, anak, dan cucu harus tinggal bersama dalam satu rumah. Dengan hidup bersama, secara tidak langsung ikatan di antara anggota keluarga akan sangat erat, dan mereka akan menghabiskan sebagian besar waktu mereka bersama-sama.

Ajaran Konfusianisme ini membentuk masyarakat Tiongkok bersifat kolektif. Triandis & Suh (2002) menyebutkan, Tiongkok memiliki budaya kolektif yang khas. Orang Tiongkok lebih menekankan pada kohesi dalam kelompok, menghormati norma dalam kelompok dan arahan serta kerja sama. Mereka memiliki ikatan yang kuat dengan keluarga, teman, dan lingkungan di sekitarnya. Mereka jarang melakukan kegiatan mengisi waktu luang sendiri, karena menganggap penting ikatan dengan keluarga, teman dan lingkungan. Mereka lebih suka berkumpul dan melakukan kegiatan secara bersama-sama. Sehingga, mereka sering menghabiskan waktu istirahat mereka dengan berbincang-bincang dengan keluarga, atau bermain dengan anak, atau mengunjungi rumah tetangga dan sanak kerabat. Tidak ada kegiatan yang terlalu rumit, hanya kegiatan yang sederhana, karena yang terpenting adalah kebersamaan.

Sementara itu, masuknya pengaruh barat sejak 1842 turut mempengaruhi pembentukan konsep waktu luang dalam kehidupan masyarakat Hong Kong. Waktu luang atau yang dalam bahasa Inggris disebut *leisure*, berasal dari bahasa Latin *licere* yang artinya mengizinkan atau diizinkan. Dalam kamus Oxford, *leisure* berarti “*freedom and opportunity to do something specified or implied*” (Oxford University Press, 2010). Godbey (1985) menyebutkan bahwa waktu luang diartikan sebagai kebebasan. Ia menyebutkan bahwa:

“Leisure is living in relative freedom from the external compulsive forces of one’s culture and physical environment so as to be able to act from internally compelling love in ways which are personally pleasing, intuitively worthwhile, and provide a basis for faith.”

Iso-Aloha (1979) menyebutkan bahwa inti dari *leisure* adalah kebebasan yang dirasakan oleh yang melakukan, motivasi dalam diri si pelaku dan orientasi kerja yang rendah. Sementara menurut Shawn (1984) inti dari *leisure* adalah kesenangan, fisik, emosional, relaksasi mental, kebebasan untuk memilih, motivasi intrinsik, dan kurangnya evaluasi dari diri sendiri dan orang lain. Ken Roberts menyebutkan hal serupa. Dalam bukunya yang berjudul *Contemporary Society and the Growth of Leisure* (1978) ia menyebutkan bahwa *“freedom form is a condition of leisure”*. Ini menandakan bahwa inti dari *leisure* dalam budaya barat adalah konsep tentang kebebasan: waktu luang dimaknai sebagai *freetime*, saat seseorang memiliki kebebasan dari kewajiban, dan memiliki kebebasan untuk menentukan aktivitas yang bisa dilakukan.

Leisure dalam budaya Barat berakar dari kebudayaan Yunani kuno, era saat perbudakan banyak terjadi. Di era ketika kerja keras harus dilakukan oleh para budak sepanjang hari, waktu ketika para budak boleh beristirahat dan tidak kerja, disebut sebagai “waktu luang”. *“Leisure”* dimaknai sebagai waktu yang berseberangan dengan “kerja”. Maka, waktu luang dalam budaya barat identik dengan sebuah kebebasan (Hunnicut, 2006).

Bila dalam budaya tradisional Tiongkok aktivitas yang dilakukan cenderung bersifat pasif, dalam budaya barat waktu luang erat kaitannya dengan aktivitas yang aktif dan penuh petualangan. Mereka juga menyukai aktivitas yang menyenangkan. Maka, bila kita perhatikan, orang barat suka mengisi waktu luangnya

dengan aktivitas seperti panjat tebing, berkemah, tenis, golf, berkuda, dan lain sebagainya. Budaya Tiongkok tradisional lain yang besebrangan dengan budaya barat adalah budaya kolektivisme Tiongkok. Tidak seperti masyarakat Tiongkok, masyarakat barat lebih bersifat individualis. Menurut Hofstede (1980), individualisme membuat orang lebih suka bertindak sebagai individu (bertindak perorangan) daripada sebagai anggota suatu kelompok atau bertindak kolektif. Hal ini kemudian menyebabkan munculnya perbedaan antara budaya Tiongkok dan barat dalam mengisi waktu luang. Dalam budaya Tiongkok, aktivitas yang dipilih untuk mengisi waktu luang adalah kegiatan bersama yang bisa membangun ikatan kuat dengan orang-orang terdekat, seperti bermain catur dan mahjong bersama komunitas, menari bersama, atau sekedar berkumpul di taman bersama-sama. Sementara aktivitas mengisi waktu luang dalam budaya Barat adalah aktivitas yang sifatnya individu, seperti membaca buku, menonton televisi, bersepeda, dan lain sebagainya.

Globalisasi juga ikut berperan terhadap transformasi budaya dan gaya hidup suatu negara. Sehingga, budaya Tiongkok tradisional di Hong Kong telah berubah secara signifikan, dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari masyarakat Hong Kong, mulai dari cara berpakaian, cara bertingkah laku, gaya rambut, bahkan cara mereka mengisi waktu luang. Semua telah mengalami perubahan seiring dengan masuknya pengaruh barat, modernisasi dan globalisasi di daerah tersebut.

PEMBAHASAN

Aktivitas Mengisi Waktu Luang oleh Lansia Hong Kong

Elderly Health Service memberikan panduan bagaimana cara lansia Hong Kong memilih aktivitas mengisi waktu luang yang sesuai dengan usia mereka. Institusi yang berada di bawah Departemen

Kesehatan Hong Kong ini menyebutkan, lansia harus memilih aktivitas yang mereka minati. Namun, mereka juga harus mempertimbangkan kondisi fisik dan kemampuan kognitif mereka. Misalnya, seseorang yang memiliki masalah nyeri lutut, tidak dianjurkan untuk mendaki gunung, tapi ia bisa memilih berjalan santai di jalur yang tidak terlalu berat. Atau, seorang lansia dengan ingatan yang buruk tidak disarankan untuk memasak sendiri, tapi masih bisa berkontribusi menyiapkan makanan dengan bantuan anggota keluarga lain. Lansia yang memiliki pendengaran yang buruk, diharapkan memilih membaca koran, alih-alih mendengarkan radio atau menonton televisi (Elderly Health Service, 2016).

Banyak hal yang bisa dilakukan lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang sehari-hari, baik aktivitas di dalam maupun di luar ruangan. Berikut adalah berbagai aktivitas yang biasa dilakukan oleh lansia Hong Kong untuk mengisi waktu luang mereka. Pertama, bersantai di rumah. Dengan terbatasnya kondisi fisik lansia, bersantai di rumah menjadi pilihan yang paling banyak dilakukan oleh lansia Hong Kong. Aktivitas bersantai di rumah yang sering dilakukan oleh lansia Hong Kong adalah menonton televisi (99%), mendengar radio atau musik (57%), dan memelihara hewan peliharaan atau tumbuhan (38%) (Cheung et al., 2009). Sejak tahun 1980an, menonton televisi menjadi aktivitas mengisi waktu luang yang paling populer di Tiongkok (Davis, 1995). Di Hong Kong sendiri, aktivitas ini juga menjadi kegiatan di dalam ruangan yang paling populer dilakukan oleh lansia. Berbagai *genre* bisa dinikmati di Hong Kong, mulai dari drama sabun Hong Kong, serial komedi, hingga *variety show*. Di antara semua *genre* tersebut, *genre* film seni bela diri menjadi produk Hong Kong yang paling diminati. Kedua, berolahraga. Lansia Tiongkok cukup menyukai olahraga (Chi, 2014).

Kegiatan ini adalah kegiatan yang banyak dipilih oleh para lansia di Hong Kong untuk mengisi waktu luangnya (Sivan, 2002). Ini diperkuat dengan sejumlah kebijakan yang mendukung aktivitas fisik untuk lansia yang dicanangkan pemerintah beberapa tahun belakangan ini. Misalnya, *The National Fitness Program* yang menekankan pentingnya lansia, terutama disabilitas, untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Ada juga *the 12th Five Year Plan of Chinese Sport Course* yang mengajak lansia, kaum difabel dan kelompok-kelompok berkebutuhan khusus lainnya untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, ada *12th Five-Year Plan of Chinese Aging Course* yang mengutarakan pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi lansia, terutama dengan peningkatan jumlah lansia di Tiongkok saat ini (Chi, 2014). Pemerintah Hong Kong sendiri mengeluarkan kebijakan untuk mendorong lansia terlibat aktif dalam kegiatan olahraga, dengan *The Healthy Exercise for All Campaign*. Maka, tidak mengherankan bila lansia di Hong Kong sangat akrab dengan aktivitas olahraga. Bagi para lansia yang kondisi kesehatannya sudah tidak sebaik ketika muda, berolahraga secara berkala sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Jenis olahraga yang dipilih lansia adalah yang tidak terlalu menguras tenaga dan gerakannya banyak melatih pernafasan, ketenangan dan konsentrasi, di antaranya *Tai Chi*, *Qi Gong*, yoga, berlari, berenang, mendaki gunung, bersepeda, bermain permainan bola, menari (Leung, Leung & Lam, 2011).

Qi gong dan *Tai Chi* menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat Tiongkok, termasuk Hong Kong. Kedua olahraga ini merupakan olah raga tradisional Tiongkok yang biasa dilakukan oleh lansia di pagi hari. Banyak lansia yang melakukan olah raga ini di tempat-tempat umum di Hong Kong, seperti di taman kota. *Tai Chi* dan *Qi Gong* sudah dikenal selama berabad-abad sebagai aktivitas

fisik yang tidak hanya bisa digunakan sebagai bela diri, namun juga bisa sebagai sarana untuk melatih kesehatan. Gerakan-gerakan yang ditampilkan dalam olahraga ini cenderung bersifat tenang, perlahan, dan lebih mengutamakan latihan pernafasan. Olahraga ini tidak hanya melatih kekuatan fisik, tapi juga kekuatan spiritual (Husnah, 2016). Maka, wajar bila banyak lansia melakukan olahraga ini untuk menjaga kesehatannya. Setiap pagi hari, taman dan tempat-tempat publik di Hong Kong dipadati oleh lansia yang melakukan *Taichi*. Bagi lansia, gerakan *Taichi* yang berfokus pada pengelolaan energi dan kontrol pernafasan tidak hanya berguna untuk kesehatan fisik, seperti meningkatkan konsentrasi, fungsi kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, imunitas, tapi juga berguna bagi kesehatan mental seperti menenangkan pikiran, menghilangkan depresi dan stress. (Chang, et al., 2010; Internations, Tanpa Tahun)

Selain *Taichi*, lansia Tiongkok juga suka menari di tempat publik secara berkelompok. Tarian ini dikenal dengan nama *Guangchang Wu*. Kita akan mudah menjumpai sekelompok lansia sedang melakukan tarian di area publik pada pagi maupun sore hari. *Guang Chang Wu* dilakukan berkelompok dengan sinkronisasi gerakan yang luar biasa sempurna. Gerakan yang perlahan, dan dinamis dalam *Guang Chang Wu* dapat melatih konsentrasi, melatih pernafasan, menjaga kesehatan dan menenangkan pikiran lansia. Selain itu, seperti halnya *Tai Chi* dan *Qi Gong*, tarian ini juga bisa membantu lansia menjaga kesehatan. Dengan berkumpul bersama di ruang publik dan melakukan tarian bersama-sama, lansia juga bisa sekaligus bersosialisasi dengan teman-teman seusianya. (Husnah, 2016)

Lansia Hong Kong juga suka menikmati kegiatan mendaki gunung dan jalan-jalan. Berjalan-jalan di gunung bisa menjadi aktivitas olahraga untuk tubuh

sekaligus aktivitas menenangkan jiwa bagi para lansia, sehingga hiburan ini menjadi salah satu kegiatan yang diminati oleh lansia di Hong Kong. 1970-1980-an bahkan menjadi masa kejayaan bagi kegiatan mendaki gunung dan jalan-jalan di Hong Kong. Aktivitas lain yang tidak bisa dilepaskan dari lansia di Hong Kong adalah bersepeda. Lansia di Hong Kong sangat menyukai tur bersepeda. Lansia bisa bersepeda sambil melihat pemandangan laut, gunung atau tempat-tempat bersejarah.

Kita bisa melihat jelas bahwa kegiatan-kegiatan fisik yang dilakukan oleh lansia di Hong Kong lebih banyak merupakan kegiatan yang sifatnya menenangkan. *Qi Gong*, *Tai Chi*, dan menari, menekankan pada gerakan-gerakan yang tenang, perlahan, memadukan antara gerakan fisik dan ketenangan pikiran. Mendaki gunung, berjalan-jalan dan bersepeda, bisa mengajak lansia melihat pemandangan alam yang tentu saja bisa menenangkan pikiran sekaligus mendekatkan lansia dengan alam. Hal ini selaras dengan konsep mengisi waktu luang dalam Konfusianisme dan Taoisme.

Selain olahraga-olahraga yang santai dan tenang tersebut, olahraga bernuansa barat yang ramai pun memiliki posisi penting di hati lansia Hong Kong. Salah satu yang kemudian paling dikenal adalah balap kuda. Pada 1845, lomba pacuan kuda pertama diadakan di Pokfulam (Leisure and Cultural Services Department, 2015). Dengan didirikannya *The Hong Kong Jockey Club* pada 1884, balap kuda semakin terkenal di Hong Kong. Pada abad kesembilan belas, balap kuda di Hong Kong menjadi semacam festival yang sangat meriah. Balapan digelar sekali dalam setahun, biasanya sekitar tahun baru Imlek. Euforia pacuan kuda menyebar ke seluruh lapisan masyarakat. Pacuan kuda seperti karnaval, dengan pedagang asongan yang menjual makanan, kios-kios, dan sekelompok orang yang membawa serta keluarganya. Pacuan kuda terus menjadi kegiatan yang terkenal di masyarakat Hong

Kong dari masa ke masa, terutama dengan adanya radio, televisi dan internet yang dengan mudah menyiarkan berita mengenai pacuan kuda. Pacuan kuda kemudian menjadi hiburan yang disukai oleh lansia di Hong Kong. Ketika musim pacuan kuda, sebagian lansia yang masih bertenaga akan melakukan pacuan kuda sendiri. Sementara, sebagian lansia lain akan lebih memilih untuk menonton pacuan kuda langsung di arena, atau berkumpul bersama lansia lainnya sambil mendengarkan siaran pacuan kuda lewat radio atau melihat lewat televisi. Tidak jarang para lansia ini menyisipkan perjudian di sela-sela aktivitas menonton pacuan kuda, bertaruh kuda mana yang akan memenangkan pertandingan.

Lansia Hong Kong pun senang melakukan olahraga otak seperti bermain *board games*. (Leung, Leung & Lam, 2011) *Board games* paling dikenal adalah catur Tiongkok, *weiqi*, *fantan*, *mahjong* dan *pai gow*. *Ma Jiang* atau yang lebih dikenal di Hong Kong sebagai *Mahjong* adalah permainan yang terkenal bagi masyarakat Hong Kong, terutama bagi lansia perempuan. Aktivitas ini memiliki sisi positif untuk lansia, yakni menjalin interaksi sosial, melarikan diri dari stress, melatih perhatian, memori dan perhitungan (Husnah, 2016). Orang-orang tidak hanya menikmati permainan *Mahjong* sebagai sebuah permainan belaka, namun juga sebagai aktivitas sosial dimana mereka bisa menghabiskan waktu bersama dengan para lansia lain. Merupakan hal yang lumrah, melihat meja-meja permainan *mahjong* berada di tempat-tempat teduh di pedesaan atau di taman-taman di Hong Kong (Calligraphy for God, 2014). *Mahjong* juga sangat terkenal karena bisa digunakan untuk judi, salah satu yang sangat disukai orang Hong Kong. Meskipun pemerintah pernah melarang aktivitas judi di Hong Kong pada 1844, tapi perjudian terus terjadi di penjuru Hong Kong (Kangda & Koh, 2009). Alasan lansia di Hong Kong berjudi tidak hanya

melulu karena untuk mencari uang, tapi karena berbagai latar belakang, seperti untuk menjalin interaksi sosial, melarikan diri dari stress, dan mengisi waktu luang. Selain itu, lansia yang melakukan permainan ini juga bisa mendapatkan sisi positif lain. *Mahjong* bisa membantu lansia melatih perhatian, memori dan perhitungan. Di Hong Kong terdapat kedai-kedai teh atau tempat-tempat yang khusus dipersiapkan sebagai arena permainan *mahjong* dan berbagai permainan sejenis.

Ketiga, berekreasi. Lansia Hong Kong senang pergi ke tempat hiburan, museum, teater, konser dan pameran, dan menonton pertunjukan (Leung, Leung & Lam, 2011). Mereka juga senang pergi ke tempat-tempat perbelanjaan atau taman-taman kota. Pertunjukan-pertunjukan yang sering disaksikan oleh lansia Hong Kong adalah pertunjukan musik barat, musik tradisional Tiongkok, opera barat, hingga opera Kanton yang banyak ditampilkan di gedung-gedung pertunjukan dan bioskop. Bioskop didirikan di pusat Hong Kong dan daerah barat Hong Kong pasca Inggris masuk ke Hong Kong. Pada awalnya tempat tersebut disiapkan untuk opera Kanton. Opera Kanton adalah bentuk teater rakyat yang terkenal di provinsi Guangdong dan Guangxi. Opera ini banyak ditampilkan di acara-acara penting seperti festival-festival dan ulang tahun dewa. Pada awal abad kedupuluh, terdapat beberapa teater yang dibangun di Hong Kong untuk menampilkan pertunjukan Opera Kanton, di antaranya Teater Ko Shing, Teater Tai Ping, Teater Lee dan Teater Central. Seiring dengan perkembangan zaman, opera Kanton tidak hanya ditampilkan di teater, tapi juga masuk ke rumah-rumah penduduk melalui radio hingga tahun 1950-an. Namun, setelah film Barat muncul, ditambah dengan munculnya perusahaan-perusahaan film di Hong Kong setelah tahun 1949, Hong Kong menjadi pusat pembuatan film. Hal ini membuat tempat pertunjukan tidak

hanya menjadi rumah bagi opera Kanton semata, namun juga menjadi tempat untuk mempertunjukkan seni barat seperti film dan opera barat. Bioskop besar pun berdiri dan film berkembang menjadi hiburan yang populer di Hong Kong pada 1950-an.

Sejak akhir tahun 1940 hingga 1960, sejumlah taman hiburan dibuka di Hong Kong, seperti *Great World Amusement Park*, *Lunar Park*, *Lai Chi Kok Amusement Park*, *Tsuen Wan Amusement Park* dan *Kai Tak Amusement Park*. Kemudian pada 1877 dibuka *Ocean Park* Hong Kong, dengan konsep taman rekreasi laut. Kemudian pada 2005 Hong Kong Disneyland dibuka untuk umum sebagai taman hiburan kelas dunia pertama di Hong Kong. Berbagai taman hiburan ini banyak didatangi lansia Hong Kong, terutama yang sedang berekreasi bersama keluarga.

Lansia Hong Kong juga senang pergi ke tempat-tempat perbelanjaan untuk berbelanja (Leung, Leung & Lam, 2011). Bisa dikatakan bahwa ini menjadi salah satu aktivitas yang juga sering dilakukan oleh lansia Hong Kong. Dari sebuah survei, sebanyak 32% dari responden yang diwawancarai menyatakan bahwa berbelanja bersama menjadi salah satu aktivitas yang rutin dilakukan oleh lansia Hong Kong (Cheung et al., 2009). Hong Kong merupakan surga bagi para penikmat belanja. Aneka tempat berbelanja tersedia di Hong Kong, seperti *Causeway Bay*, *Sheung Wan*, *Ladies Market*, *Langham Place*, *The Peak Market*, *Harbour City*, dan lain sebagainya.

Keempat, aktivitas seni. Aktivitas seni yang diminati lansia Hong Kong diantaranya menulis puisi, melukis kaligrafi Tiongkok, menggambar, membuat kerajinan tangan dan bermain alat musik. Dari survei yang dilakukan oleh Cheung et al.. (2009) diketahui bahwa terdapat sejumlah kecil lansia Hong Kong yang melakukan aktivitas seni dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti melakukan pertunjukan musik

(4,5%), menggambar atau menulis (4,5%), dan membuat karya seni atau kerajinan tangan (2,2%). Walaupun jumlah lansia yang melakukan aktivitas ini tidak sebanyak kelompok aktivitas yang lain, namun tetap saja aktivitas seni menjadi salah satu pilihan kegiatan yang bisa dilakukan oleh lansia Hong Kong.

Lansia Hong Kong memiliki banyak waktu luang untuk mereka habiskan. Sementara, waktu yang dimiliki oleh kaum muda sudah habis digunakan untuk aktivitas mereka. Penduduk usia produktif di Hong Kong sibuk bekerja sepanjang minggu, sementara anak-anak usia sekolah sibuk bersekolah. Mereka tidak memiliki cukup waktu untuk berkumpul dengan orang tua dan kakek-nenek mereka. Orang-orang di kelompok usia ini memiliki waktu yang terbatas untuk menjalin komunikasi dengan keluarga, terutama orang tua dan kakek-nenek mereka yang sudah lansia. Padahal, dalam tradisi Tiongkok yang dipengaruhi oleh Konfusianisme, setiap anak memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan orang tua akan hiburan. Maka, untuk memanfaatkan waktu yang mereka miliki semaksimal mungkin, mereka berusaha berkumpul dengan keluarga. Waktu luang akan dimanfaatkan oleh penduduk usia produktif di Hong Kong dengan mengajak para lansia untuk berlibur. Maka, hiburan-hiburan yang sudah dijelaskan di atas sering dilakukan oleh lansia bersama-sama dengan keluarga dekat, anak dan cucu. Meskipun, tidak sedikit juga lansia yang mengisi waktunya dengan melakukan aktivitas tersebut seorang diri, bersama pasangan, atau bersama temannya.

PENUTUP

Waktu luang sangat penting untuk lansia. Dengan terpenuhinya kebutuhan lansia akan hal tersebut, diharapkan membuat kualitas hidup mereka menjadi semakin baik. Ajaran Konfusianisme yang dianut masyarakat Tiongkok sendiri mengajarkan bahwa setiap

lansia memiliki hak untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya, termasuk mendapatkan waktu luang. Di sisi lain, dengan bertambahnya usia, lansia memiliki banyak keterbatasan secara fisik sehingga mereka cenderung memilih mengerjakan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan fisik mereka.

Hong Kong adalah daerah yang unik, budayanya merupakan perpaduan antara budaya Tiongkok dan budaya barat. Budaya Hong Kong ini juga berpengaruh pada cara pandang lansia Hong Kong terhadap konsep waktu luang dan aktivitas yang dipilih oleh mereka dalam mengisi waktu luang. Dari penjabaran di atas, dapat terlihat bahwa kegiatan yang dilakukan lansia Hong Kong dalam mengisi waktu luang mereka sangat bervariasi. Lansia Hong Kong melakukan aktivitas mengisi waktu luang dengan ciri khas masyarakat Tiongkok tradisional, yang menenangkan, sederhana, tidak mengeluarkan banyak uang serta bisa mengumpulkan anggota keluarga dan lingkungan sekitar. Aktivitas dengan ciri khas tersebut di antaranya bersantai di rumah, olahraga *Taichi* dan *Qigong*, tarian *Guangchang Wu*, bermain catur Tiongkok, berjalan santai, dan lain sebagainya. Namun, ide barat mengenai konsep waktu luang pun mempengaruhi pemilihan aktivitas mengisi waktu luang saat ini. Sekarang, lansia Hong Kong juga suka melakukan aktivitas-aktivitas mengisi waktu luang bergaya barat yang cenderung bersifat meriah, memiliki tantangan, mengeluarkan banyak uang, untuk bersenang-senang dan cenderung dilakukan oleh satu orang atau individu. Aktivitas yang termasuk dalam kategori ini di antaranya adalah balapan kuda, berbelanja, mendaki gunung, menonton pertunjukan dan lain sebagainya. Aktivitas mengisi waktu luang oleh lansia Hong Kong tidak hanya dimaknai sebagai suatu bentuk pengistirahatan jiwa, yang membuat jiwa menjadi tenang, damai dan tentram, tapi juga sebagai bentuk aktivitas yang sarat

suka cita, kesenangan, hiruk pikuk, glamor, hingga foya-foya. Hong Kong adalah perkawinan eksotisme tradisi dan hiruk pikuk modernitas, aktivitas yang dilakukan oleh lansia di Hong Kong adalah aktivitas di mana ketenangan timur dan kesenangan barat bersua.

PUSTAKA ACUAN

- Arcodia, C. (2003). Confucian Values and Their Implications for the Tourism Industry. Accessed on June 4, 2018 from http://espace.library.uq.edu.au/view/uq:10175/ca_cviti.pdf.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20–33.
- Calligraphy for God. (2014). 5 Popular Leisure Activities in China. Accessed on June 4, 2018 from <http://www.calligraphyforgod.com/leisure-activities-china.html>.
- Census and Statistics Department Hong Kong Special Administrative Region. (2015). Hong Kong Population Projections 2015-2064. Accessed on May 30, 2018 from <https://www.statistics.gov.hk/pub/B1120015062015XXXXB0100.pdf>.
- Chang, Y.K., Nien Y.H., Tsai, C.L., & Etnier, J.L. (2010). Physical Activity and Cognition in Older Adults: The Potential of Tai Chi Chuan. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18, 451-472.
- Chen, Guying. (2016). *The Philosophy of Life: A New Reading of the Zhuangzi*. Leiden : Brill.
- Cheung M.C., Ting W., Chan L.Y., Ho K.S., & Chan W.M. (2009). Leisure Participation and Health-related Quality of Life of Community-dwelling Elders in Hong Kong. *Asian J Gerontol Geriatr* 2009, 4, 15–23. Accessed on May 23, 2018 from http://www.hkag.org/Publications/AJGG/V4N1/p15_2009-46-OA.pdf.
- Chi, Y. (2014). *Reasons and Characteristics of Shanghai Elderly Sport Participation*. Master's Thesis Department of Sport Sciences Faculty of Sport and Health Sciences University of Jyväskylä.
- Davis, D.S. (1995). *Urban Spaces in Contemporary China: The Potential for Autonomy and Community in Post Mao China*. New York: Cambridge University Press.
- Elderly Health Service, Department of Health The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. (2016). *Activity and Elder*. Accessed on May 23, 2018 from http://www.elderly.gov.hk/english/healthy_ageing/exe_leisure_travel/activity_and_elder.html.

- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-related Values*. Beverly Hills, CA: Sage. Hunter.
- Hunnicut B.K. (2006) *The History of Western Leisure*. In Rojek C., Shaw S.M., Veal A.J. (Eds), *A Handbook of Leisure Studies*. Palgrave Macmillan, London. 55-74.
- Index Mundi, (n.d). *China vs. Hong Kong*. Accessed on May 4, 2018 from <https://www.indexmundi.com/factbook/compare/china.hong-kong/demographics>.
- Kangda, F. & Koh, M. (2009). *Hong Kong*. Hong Kong: Times Publishing Limited.
- Kelly, J.R. (1999). *Leisure and Society: A Dialectical Analysis*. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: prospects for the Twenty-First Century*. State College, PA: Venture. 81-95.
- Kohn, L. (2016). *Science and the Dao*. Cambridge, Mass.: Three Pines Press.
- Li, W. (2014). *Contemporary China's Society*. China intercontinental Press.
- Leisure and Cultural Services Department. (2015). *Hong Kong's Popular Entertainment*. Accessed on May 16, 2016 from http://www.heritagemuseum.gov.hk/documents/2199315/2199693/Entertainment_E.pdf.
- Leung, G.T.Y., Leung, K.F., & Lam, L.C.W. (2011). *Classification of Late-life Leisure Activities among Elderly Chinese in Hong Kong*. *East Asian Arch Psychiatry*, 123-127.
- Liu, H.M., Yeh, C.K., Chick, G.E., & Zinn, H.C. (2008). *An Exploration of Meanings of Leisure: A Chinese Perspective*. *Leisure Science*, 30, 482-488.
- Ma, H. & Liu, E. (2009). *Social Transformation: The Value of Traditional Leisure Culture of China Revisited*. *World Leisure Journal*, 51, 3-13.
- Oxford University Press. (2010). *Oxford English Dictionary*. Accessed on November 1, 2017 from <http://dictionary.oed.com/>.
- Roberts, K. (1978). *Contemporary Society and the Growth of Leisure*. London: Longman.
- Shawn, S. (1984). *The Meaning of Leisure in Everyday Life*. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.
- Sivan, A. (2002). *Leisure Participation of Hong Kong Elderly: Policy and Practice*. In Yao, Y.C., *Leisure and Life Satisfaction among Tai Chi and Public Square Dance Participants in Hong Kong*. Master's thesis, Lingnan University, Hong Kong. Accessed on June 4, 2018 from http://commons.ln.edu.hk/soc_etd/38/.
- Triandis, H.C. & Suh, E.M. (2002). *Cultural Influences on Personality*. *Annual Review of Psychology*, 53, 133-160.
- United Nations (UN). (2013). *World Population Ageing 2013*. Accessed on October 23, 2015 from <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf>.
- Wen, Y. (2010). *Six Arts of Ancient China*. Accessed on June 7, 2016 from http://www.chinaculture.org/chineseway/2010-01/06/content_365922_2.htm.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- Xpat.live. (2016). *Hong Kong Culture*. Accessed on June 2, 2016 from <https://hongkong.xpat.life/culture>.
- Yeh, C.K. (1993). *Hsiao-yao: The Chinese Way of Leisure*. Doctoral's Dissertation, University of Illinois at Urbana Champaign.
- Yuan, L. (2001). *China's Population Policy: Aging, Gender, and Sustainability*. *Journal of Research on Women and Gender*, 39-55.
- Zhou, M.M. & Feng, X.L. (Eds). (2015). *Bluebook of Elderly Care as an Industry in Beijing: Annual Report on the Development of Elderly Care as an Industry in Beijing*. Social Sciences Academic Press. China.