

Kajian Kolerasi Kesejahteraan Emosi Pelajar Cemerlang: Signifikasi Positif Aktiviti Senggang

Correlation Study of Emotional Wellbeing of Excellent Students: Positive Signification of Leisure Activities

Zahanim Ahmad¹, Abdul Razaq Ahmad² & Mohd Mahzan Awang³

Terima	Wasit	Muat Naik e-Jurnal
20 APRIL 2019	15 JULAI 2019	21 JULAI 2019

ABSTRAK

Masa senggang adalah cabang sains sosial yang memberi tumpuan kepada memahami dan menganalisa masa lapang dalam masyarakat. Masa senggang boleh digambarkan sebagai keadaan dimana apabila seseorang itu berinteraksi dengan alam sekitar dengan cara yang optimum. Pengurusan masa senggang yang efektif dapat menjamin kesejahteraan emosi positif dalam diri seseorang. Kepentingan kesejahteraan emosi adalah sangat penting kerana ia dapat memberikan pengaruh terhadap kecemerlangan hidup dari segi akademik dan urusan kehidupan yang lain. Namun begitu aktiviti masa senggang di Malaysia masih lagi kurang difahami dan tidak dirancang dan menyebabkan aktiviti masa senggang tidak dapat dimanfaatkan terutamanya golongan muda di Malaysia. Justeru, satu kajian diadakan bagi mengenal pasti apakah tahap penglibatan pelajar cemerlang kolej matrikulasi dalam aktiviti masa senggang dan melihat hubungannya dengan kesejahteraan emosi. Kajian ini melibatkan seramai 100 pelajar cemerlang akademik lelaki dan perempuan dari pelbagai etnik. Pengumpulan data kuantitatif melalui borang soal selidik yang telah dibahagikan kepada tiga bahagian utama, iaitu; sosiodemografi, aktiviti masa senggang dan kesejahteraan emosi positif berdasarkan kepada Subjective Wellbeing Assessment for Survey Research yang telah disusun berdasarkan skala likert. Data dianalisis dengan menggunakan ujian kolerasi pearson bagi melihat hubungan aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan emosi. Hasil analisis didapati nilai pekali r di antara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan emosi adalah diantara 0.32-0.43 dengan nilai $p < 0.05$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan diantara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan emosi. Manakal ujian T pula menunjukkan terdapat perbezaan antara jantina terhadap aktiviti sukan dan rekreasi, namun begitu kesemua pelajar lelaki dan perempuan menunjukkan penglibatan terhadap aktiviti masa senggang dengan skor sederhana tinggi. Kajian ini telah menunjukkan bahawa semakin tinggi penglibatan aktiviti masa senggang semakin tinggi kesejahteraan individu.

Kata kunci: Masa senggang, kesejahteraan emosi, emosi positif, pelajar cemerlang.

¹ Zahanim Ahmad, calon sarjana Fakulti Pendidikan UKM, dan pensyarah di Pusat Pengajian Teras, KUIS. zahanim@kuis.edu.my.

² Abdul Razaq Ahmad, Profesor dan Pengerusi Pusat Pendidikan & Kesejahteraan Komuniti, UKM. razaq@ukm.edu.my.

³ Mohd Mahzan Awang, Pensyarah Kanan dan Pengerusi Pusat Kepelbagaian Pendidikan, UKM. mahzan@ukm.edu.my.

ABSTRACT

Leisure is a branch of social science that focuses on understanding and analyzing leisure time in society. The leisure time can be described as a condition where one interacts with the environment in an optimum way. Effective leisure time management can ensure the well-being of positive emotions in one's self. The importance of emotional well-being is very important as it can influence the excellence of academic life and other life affairs. However, leisure activities in Malaysia are still poorly understood and unplanned and may result in unavailability of leisure time especially for young Malaysians. Hence a study was conducted to identify the degree of involvement of excellent students of matriculation colleges in leisure activities and to see their relationship to the emotional well-being. The study involved a total of 100 excellent male and female students from various ethnic groups. Quantitative data collection through questionnaires was divided into three main sections, namely; sociodemography, leisure activities and emotional well-being based on the Subjective Wellbeing Assessment for Survey Research (SWASR) that have been developed on a Likert scale. The data were analyzed using Pearson correlation test to observe the relationship between leisure activities and emotional well-being. The result of the analysis found that coefficient of r between leisure time and emotional well being was between 0.32-0.43 with $p < 0.05$. This suggests that there is significant relationship between leisure activities and emotional well-being. However, the T test shows that there are differences between sex and sports activities, but all male and female students show their involvement in leisure activities with moderate high scores. This study has shown that the higher the involvement of leisure activities increases the well-being of one's emotional well-being.

Keywords: *Leisure time, emotional wellbeing, positive emotion, excellent students.*

Pendahuluan

Emosi adalah perasaan yang kuat dan pelbagai jenis seperti kasih, keriang, benci, takut, cemburu, keseronokan atau gangguan pada perasaan. Ia juga dilihat satu ciri jiwa manusia yang mempamerkan perasaan kuat yang berpunca daripada psikologi (mental) dan emosi seseorang yang dapat berlaku secara naluri bergantung kepada situasi yang berlaku dalam kehidupan. Emosi juga menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu, iaitu sangat menyenangkan atau sangat mengganggu kehidupan. Emosi memainkan beberapa peranan penting dalam kehidupan manusia antaranya adalah demi meneruskan kelangsungan hidup emosi berfungsi dalam memberi isyarat apabila keperluan sebagai manusia biasa tidak dipenuhi. Sebagai contoh apabila

Manusia berasa sunyi kerana keperluan untuk berhubung dengan orang lain tidak dapat dipenuhi dan berasa takut apabila keperluan keselamatan tidak dipenuhi Mehmet (2013). Emosi juga penting bagi seseorang untuk membuat keputusan. Apabila sistem hubungan emosi dalam otak terjejas dan rosak, manusia tidak berupaya membuat keputusan walaupun keputusan yang mudah, ini adalah disebabkan oleh manusia tidak akan tahu bagaimana rasa tentang pilihannya. Selain itu, emosi juga diperlukan bagi meramal tingkah laku sendiri dan tingkah laku orang lain seperti suka, marah, sedih, takut, bimbang, kecewa dan tertekan. Tanpa emosi dalam diri manusia, seseorang tidak dapat berkomunikasi ini adalah kerana emosi membantu kita berkomunikasi antara satu sama lain dengan ekspresi wajah serta dapat menyampaikan maklumat tentang apa yang dirasakan. Seseorang juga tidak dapat merasa gembira sekiranya ketiadaan emosi. Apabila manusia berasa gembira mereka akan puas, merasa selesa, dan nikmat perasaan yang datang apabila keperluan emosi

dipenuhi dengan baik. Dengan adanya emosi, kita dengan yakin dapat menyatakan perasaan dan mengutarakan apa yang dirasa sebagai contoh, keadaan yang tidak selesa akan wujud rasa tidak selesa. Namun begitu, seseorang harus padai menguruskan emosi supaya mendapat kesejahteraan emosi kearah yang lebih positif.

Menurut Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan (2015), Mehmet (2013) & Seed & Lloyd (1997), kesejahteraan emosi dipengaruhi oleh aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh individu. Bagi mereka yang tidak mengamalkan aktiviti masa senggang yang berfaedah atau tidak menggunakan masa senggangnya secara efektif, kegembiraan, kepuasan hidup tidak boleh dicapai seterusnya akan memberikan kesan terhadap kesejahteraan emosi. Kepuasan terhadap aktiviti masa senggang bukan sahaja terhadap kesejahteraan emosi tetapi juga memberi tekanan terhadap tekanan kepada pelajaran dalam kalangan mahasiswa. Di peringkat pengajian tinggi misalnya mahasiswa, terdedah dengan faktor risiko yang mungkin memberi impak negatif kepada kesejahteraan emosi, seperti penggunaan masa senggang yang tidak efektif, ketidakpuasan dalam masa senggang, tekanan dalam pembelajaran serta pengurusan masa (Misra & McKean, 2000). Mana-mana faktor ini boleh memberi impak yang mendalam terhadap harga diri mahasiswa dan kemampuan mereka untuk belajar, berfikir serta berfungsi dalam masyarakat. Walaupun terdapat banyak kajian lepas yang dijalankan terhadap aktiviti masa senggang, namun ianya masih lagi kurang dijalankan di Malaysia serta tidak menyentuh aspek hubungannya dengan kesejahteraan emosi. Kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk melihat tahap penggunaan aktiviti masa senggang dalam kalangan pelajar cemerlang kolej matrikulasi serta hubungannya dengan kesejahteraan emosi. Diharapkan hasil daripada kajian ini boleh menyumbang kepada pengurusan kolej supaya dapat merancang dan menyusun program kearah membangunkan sikap positif terhadap penyertaan dalam aktiviti masa senggang yang boleh memberikan kesan kepada kesejahteraan emosi pelajar serta dapat memberikan sumbangan kepada penulisan berkaitan dengan masa senggang dan kesejahteraan emosi.

Sorotan Kajian

i. Kesejahteraan emosi

Kesejahteraan emosi merupakan keupayaan seseorang untuk memahami dan menilai emosi dan menggunakannya untuk memajukan kehidupan dengan arah yang positif. Definisi kesejahteraan emosi menurut World Health Organization (2014) adalah rasa kesejahteraan yang positif yang membolehkan seseorang dapat berfungsi dalam masyarakat dan memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mempunyai kesihatan mental yang baik mempunyai keupayaan untuk pulih dengan berkesan dari penyakit, perubahan atau kemalangan. Kesejahteraan emosi adalah cabang kesejahteraan psikologi. Apabila berbicara mengenai kesejahteraan emosi, sarjana sering menyentuh topik berkaitan kesejahteraan subjektif.

Menurut Dost (2005), berdasarkan kepada kajian semasa berkaitan kesejahteraan terdapat pelbagai konsep tentang kesejahteraan, seperti contoh kesejahteraan subjektif, kesejahteraan psikologi, kesejahteraan hidup, kualiti hidup, kesejahteraan kesihatan dan berfikiran positif. Walaupun makna bagi setiap konsep kesejahteraan di atas tidaklah sepenuhnya sama, namun ia berkaitan antara satu sama lain yang mana kesemua konsep tersebut memberikan seseorang sentiasa berfikiran positif, dan gembira dalam kehidupannya.

Terdapat dua perspektif asas mengenai kesejahteraan subjektif/emosi. Pertama ialah konsep kesejahteraan eudemonik dan yang kedua adalah konsep kesejahteraan hedonik (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002, & Ryan & Deci, 2000). Kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologi masing-masing muncul daripada konsep saintifik dan paradigma yang berbeza. Kesejahteraan subjektif adalah dilihat dari perspektif hedonik, sementara kesejahteraan psikologi dilihat dari perspektif eudemonik. Kesejahteraan subjektif/hedonik umumnya merujuk kepada kebahagiaan, kegembiraan, mood yang positif, sentiasa berasa puas dengan kehidupan seperti dalam bidang pekerjaan, aktiviti dalam masa senggangnya dan dalam pelajaran sebaliknya, kesejahteraan psikologi ditakrifkan sebagai berupaya menghadapi cabaran, berusaha, dan pembangunan sendiri menerima keadaan diri, merasa ada pemilikan diri (Ryan & Deci, 2000 & Waterman, 1993). Intervensi bagi membangunkan kemahiran seseorang dalam meningkatkan kecekapan kemahiran dalam ruang kehidupan yang tertentu seperti menghadiri program-program pendidikan psikologi seperti ceramah motivasi, mengikuti kumpulan bagi membincangkan perkara berkaitan pembangunan karier amatlah diperlukan bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi seseorang (Lent, 2004). Ringkasnya kesejahteraan psikologi adalah konsep pembinaan individu untuk membangunkan dirinya dengan teratur bagi mendapatkan perasaan dan rasa bahagia. Dalam konteks ini, individu yang sejahtera psikologi dapat berfikir secara matang dan membuat keputusan yang lebih rasional dan kesejahteraan subjektif/emosi secara ringkasnya sebagai dapat menerima dan mengurus segala permasalahan dengan bijak dan rasional walaupun terdapat masalah, namun berjaya menguruskannya dan akhirnya individu akan merasa sentiasa bahagia dan gembira.

Mengikut teori kesejahteraan psikologi individu bergantung kepada sifat positif terhadap aspek-aspek tertentu dalam kehidupan. Seseorang individu mestilah mempunyai hubungan yang positif sesama manusia, dominon terhadap alam sekitar, dapat menerima keadaan diri seadanya, berupaya melupakan sejarah masa lampau, mempunyai matlamat dan makna dalam kehidupannya, pembangunan sendiri dan berupaya membuat keputusan sendiri (Mehmet, 2013) Hal ini jelas menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang rapat diantara kesejahteraan psikologi, kegembiraan dan kesejahteraan psikologi (Ryff & Singer, 1998).

Konsep kesejahteraan subjektif/emosi umumnya merujuk kepada kegembiraan individu dalam kehidupan, dengan kata lain kegembiraan, kebahagiaan psikologi yang meningkatkan pembangunan diri, dan keupayaan dalam mengatasi segala permasalahan yang hadir dalam sesebuah kehidupan.

ii. Aktiviti masa senggang dan kesejahteraan emosi positif

Senggang adalah cabang sains sosial yang memberi tumpuan kepada memahami dan menganalisis masa lapang dalam sesuatu masyarakat. Senggang boleh digambarkan sebagai keadaan dimana apabila seseorang itu berinteraksi dengan alam sekitar dengan optimum, dengan kehadiran perkara-perkara berikut secara serentak atau berasingan iaitu individu adalah bebas dan tidak terikat dalam apa jua bentuk, aktiviti yang dijalankan adalah pilihan sukarela, penyertaan adalah menyenangkan dan aktiviti yang disertai adalah sebagai aktiviti dan budaya yang telah diiktiraf sebagai aktiviti masa senggang (Felicia, 2012). Menurut Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan (2015) masa senggang yang diperuntukkan oleh setiap individu dalam kehidupannya serta aktiviti yang dilakukannya berfaedah dan produktif akan memberikan kesan pada aspek kesejahteraan mencakupi kesejahteraan subjektif, emosi, kegembiraan dan kepuasan dalam hidup akhirnya akan memberi impak yang tinggi dalam kualiti hidup. Kajian yang dilakukan oleh Cynthia & Collen (2004) mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan emosi positif dengan kepuasan dalam hidup. Manusia akan berasa puas dalam kehidupannya apabila segala keperluan psikologi dan

fizikal dapat dipenuhi. Hal ini termasuklah dapat meluangkan masa melakukan aktiviti senggang dengan lebih berkesan dan berfaedah. Seed & Lloyd (1997) berpendapat bahawa kehidupan seseorang individu tidak akan seimbang jika tanpa diisi masa senggang. Individu yang tidak menggunakan masa senggang bagi menjalani aktiviti yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan cenderung berasa tertekan dengan kehidupan sekaligus memberi kesan terhadap kesejahteraan emosinya. Menurut teori aktiviti, Havighurst (1963) telah menjelaskan bahawa aktiviti masa senggang memainkan peranan yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan emosi seseorang individu. Dalam kajian yang dilakukan oleh Galid (2007) terhadap warga emas menunjukkan keputusan yang menyokong kepada teori aktiviti, iaitu aktiviti masa senggang telah menunjukkan hubungan yang sangat signifikan dalam mencapai kesejahteraan emosi.

Aktiviti masa senggang juga memberikan impak yang besar terhadap modal insan kerana mereka akan terhindar daripada melakukan masalah sosial yang kian membimbangkan dalam kalangan remaja dan belia (Gloria, Mohd Mahzan, & Abdul Razaq, 2016). Kesan globalisasi dan pemodenan dan kemajuan dalam bidang teknologi pada abad ini memperlihatkan pelbagai aktiviti yang dapat dilakukan pada masa senggang dan bersifat moden. Pengeluaran pelbagai gadget elektronik dan kewujudan dunia tanpa sempadan kini menunjukkan fenomena kebergantungan aktiviti terhadap internet sebagai contoh kebergantungan dengan aplikasi media sosial seperti facebook, instagram dan twitter dengan tujuan untuk menjalinkan persahabatan dan rangkaian bersama keluarga dan rakan-rakan. Mereka juga juga lebih banyak memanfaatkan masa senggang dengan aktiviti berasaskan internet antaranya fenomena “upload” video menyanyi di laman Youtube ataupun Facebook yang mungkin bertujuan untuk mempromosi bakat diri ataupun sekadar suka-suka sahaja. Tidak hairanlah mengapa pengisian aktiviti masa senggang terhadap aktiviti atas talian menjadi skor tertinggi kerana situasi ini seiring dengan zaman moden yang terlalu bergantung dengan medium laman sosial dalam kehidupan mereka. Namun, terdapat juga golongan masyarakat yang dapat menjana pendapatan melalui aktiviti masa senggang berasaskan internet dengan mempromosi bakat menulis di laman blog-blog dengan cara mendapat rating tertinggi, penulis akan dapat menjana ekonomi daripadanya (Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan, 2015).

Penglibatan dalam aktiviti fizikal sebagai salah satu dimensi masa lapang telah menjadi satu aktiviti pilihan ramai yang semakin meningkat pada tahun-tahun kebelakangan ini (Henderson & Ainsworth, 2001). Individu semakin peka dengan kesihatan serta ingin mendapatkan bentuk badan yang sempurna, maka aktiviti fizikal semakin menjadi pilihan sebagai mengisi aktiviti masa senggang. Umum mengetahui bahawa kurangnya bersenam adalah risiko utama kepada penyakit kronik seperti jantung, kolesterol, obesiti, penyakit darh tinggi serta obesiti. Namun begitu masih lagi terdapat golongan kurang mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal. Kajian yang dilakukan keatas dia etnik terbesar di US oleh Simon, et al. (2006) menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang ketara antara kedua etnik dalam penglibatan mereka terhadap aktiviti fizikal. Faktor yang paling utama yang menyumbang kepada perubahan ini adalah sikap, kelas sosial yang berbeza dimana ianya terkesan daripada jenis pekerjaan yang dilakukan antara dua etnik tersebut. Perbezaan tahap penglibatan terhadap aktiviti fizikal juga berbeza diantara jantina lelaki dan perempuan. Kajian yang dijalankan ke atas pelajar di beberapa buah negara di Eropah oleh Steptoe, et al., (1997) menunjukkan lelaki lebih melibatkan diri dengan aktiviti fizikal berbanding perempuan, namun begitu tidak terdapat hubungan yang signifikan diantara aktiviti fizikal dan kesihatan diantara jantina lelaki dan perempuan. Walaupun pelajar perempuan agak kurang melakukan aktiviti fizikal namun mereka memilih atau beralih arah kepada aktiviti yang juga boleh

memberikan faedah kesihatan yang baik. Chiu,(2009) juga menjelaskan bahawa aktiviti fizikal yang dilakukan oleh mana-mana individu adalah dipengaruhi oleh motivasi dan efikasi sendiri kerana wujudnya sikap yang positif dan percaya dengan faedah terhadap pengisian masa lapang yang bermanfaat terhadap kesejahteraan emosi dan fizikal.

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif yang bertujuan untuk mengenal pasti tahap penggunaan masa senggang dalam kalangan pelajar di Kolej Matrikulasi Labuan. Selain itu juga, kajian bertujuan untuk melihat adakah terdapat hubungan diantara aktiviti masa senggang pelajar dengan kesejahteraan emosi.

Kajian ini melibatkan seramai 100 orang responden yang terdiri daripada pelajar cemerlang dari pelbagai etnik lelaki dan perempuan tahun 1 jurusan sains di Kolej Matrikulasi Labuan. Oleh kerana kajian ini dalam jangkamasa yang pendek dan mempunyai masa yang sangat terbatas, maka 100 sampel telah dipilih sebagai mewakili jumlah populasi. Menurut Rosenblatt.M (1955) bilangan sampel (n) melebihi daripada 30 adalah memadai dimana berdasarkan teori *Central Limit Theorem* pada asasnya menerangkan bahawa taburan data adalah normal dan dapat mewakili populasi dan memberikan keputusan yang tepat dengan syarat bilangan sampel mestilah melebihi 30.

Kajian rintis dijalankan terlebih dahulu sebelum kajian sebenar dilaksanakan bagi menentukan kesahan dan kebolehpercayaan soal selidik. Ianya juga bertujuan mendapatkan maklum balas mengenai aktiviti senggang yang dilakukan serta kesejahteraan emosi pelajar Kolej Matrikulasi Labuan. Kajian rintis telah dijalankan melibatkan 30 orang pelajar Asasi Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. Bagi mendapatkan nilai ketekalan item dalam instrumen yang dibina, nilai Alpha berasaskan keefisienan Cronbach digunakan (Pallant, 2010). Ia merupakan kaedah pengukuran nilai kebolehpercayaan yang selalu digunakan bagi set soal selidik. Hasil analisis yang dilakukan mendapati nilai pekali alpha bagi tahap kebolehpercayaan borang soal selidik yang digunakan adalah tinggi melebihi 0.70. Ujian kesahan juga dilakukan dimana set soalan telah disemak oleh pensyarah yang pakar dalam bidang Sosiologi. Penyelidik telah menentukan 2 skala masing-masing berkaitan mengukur aktiviti masa senggang serta kesejahteraan emosi berdasarkan kepada *Subjective Wellbeing Assessment for Survey Research (SWASR)* serta berdasarkan daripada hasil literasi sorotan literatur yang dibuat.

Sampel kajian diambil secara mudah daripada para pelajar yang mengikuti pengajian di Kolej Matrikulasi Labuan. Kajian ini menggunakan instrumen yang dibina dan digunakan sebagai alat pengukuran dalam pengumpulan maklumat. Skala bagi dimensi aktiviti senggang yang terdiri daripada sub skala yang terdiri daripada aktiviti atas talian, aktiviti liburan dan aktiviti sukan dan rekreasi dan juga skala bagi mengukur kesejahteraan emosi. Kajian ini menggunakan ukuran skala Likert lima pilihan iaitu Tidak Pernah, Jarang-jarang, Kadang-kadang, Kerap dan Sangat Kerap.

Soal selidik ini dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A ialah latar belakang responden, manakala bahagian B pula aspek aktiviti masa senggang. Bahagian A merupakan demografi responden yang terdiri daripada pelajar di kolej matrikulasi yang dibina untuk mendapatkan maklumat berkaitan jantina, agama, etnik. Bahagian B menilai dari aspek aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh pelajar pada

masa senggang. Bahagian C pula menilai dari aspek kesejahteraan emosi pelajar dalam kalangan pelajar kolej. Pengkaji menggunakan Pentaksiran skor min untuk menganalisa data-data yang didapati dari instrumen soal selidik ini. Pentaksiran skor min adalah berasaskan pentaksiran Nunnally dan Bernstein (1994) dengan menginterpretasikan min tahap penglibatan aktiviti senggang dan juga tahap kesejahteraan emosi pelajar. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 20 dan dapatan dinyatakan dengan menggunakan statistik min dan peratusan.

Pengkaji menggunakan Pentaksiran skor min untuk menganalisa data-data yang didapati dari instrumen soal selidik ini. Pentaksiran skor min adalah berasaskan pentaksiran Nunnally & Bernstein (1994) seperti di jadual 1. Bagi menentukan perbezaan, ujian T telah digunakan dalam menentukan perbezaan min antara kedua kumpulan. Statistik signifikan diukur dengan aras alpha $p < 0.05$ manakala bagi melihat hubungan antara pemboleh ubah, ujian kolerasi pearson digunakan.

Jadual 1. Jadual Penentu Skor Min

Nilai Min	Aras
4.01 hingga 5.00	Tinggi
3.01 hingga 4.00	Sederhana tinggi
2.01 hingga 3.00	Sederhana rendah
1.00 hingga 2.00	Rendah

Sumber (Nunnally & Bernstein, 1994)

Dapatan Kajian dan Perbincangan

Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan dengan menggunakan soal selidik untuk mengenal pasti tahap aktiviti pelajar Kolej Matrikulasi Labuan daripada jurusan sains. Statistik deskriptif seperti frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai digunakan untuk menjelaskan profil responden dan menjawab persoalan kajian. Taksiran skor min dan kekerapan digunakan bagi menentukan tahap aktiviti masa senggang, T test digunakan bagi mendapatkan perbezaan serta kolerasi Spearman bagi mendapatkan hubungan dan kekuatan bagi setiap pemboleh ubah.

Profil latar belakang responden kajian

Sampel kajian terdiri daripada 100 orang pelajar yang terbahagi kepada lelaki dan perempuan daripada jurusan Sains dan berumur 18 hingga 21 tahun. Latar belakang sampel kajian dipaparkan dalam Jadual 2. Seramai 31 orang (31%) pelajar lelaki dan 69 orang (69%) pelajar perempuan. Selanjutnya, seramai 15 orang (15%) terdiri daripada pelajar Melayu, 6 orang (6%) pelajar Cina manakala seramai 79 orang (79%) terdiri daripada etnik Bumiputera Sabah dan Sarawak. Labuan terletak berhampiran dengan negeri Sabah yang mempunyai majoriti etnik bumiputera yang terdiri pelbagai suku kaum. Hampir 80 peratus pelajar di Kolej Matrikulasi Labuan terdiri daripada etnik bumiputera Sabah dan Sarawak.

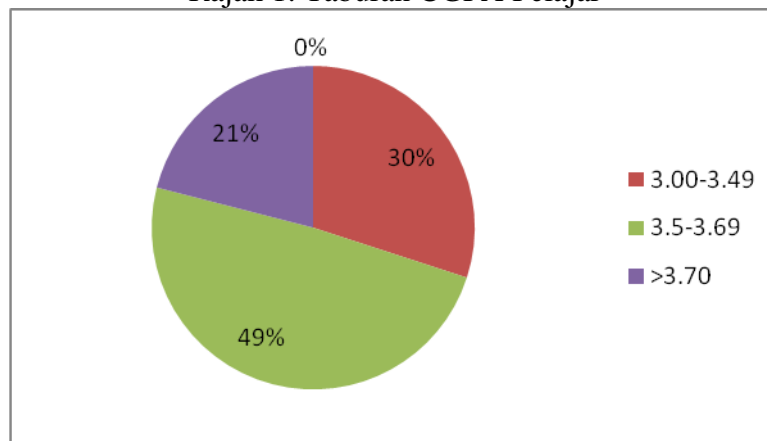
Selain itu, dari segi pencapaian akademik mereka yang diukur menggunakan nilai mata purata kumulatif (CGPA), didapati kesemua mereka menunjukkan tahap pencapaian akademik yang baik, iaitu memperolehi CGPA lebih besar dari 3.00 seperti ditunjukkan dalam Rajah 1. Analisis menunjukkan sebanyak 49 orang (49%) responden memperolehi CGPA di antara 3.50 hingga 3.69, diikuti dengan 30 orang (30%) mempunyai CGPA diantara

3.00-3.49 manakala selebihnya iaitu 21 orang (21%) memperolehi lebih dari 3.70. Ini sekali lagi menunjukkan mereka mempunyai pencapaian akademik yang baik dan hampir 80 peratus responden berpotensi untuk mendapat Ijazah Kelas Pertama.

Jadual 2: Profil Latar Belakang Kajian Responden

Demografi	Kekerapan	Peratusan
Jantina		
Lelaki	31	31%
Perempuan	69	69%
Jumlah	100	100%
Etnik		
Melayu	15	15%
Cina	6	6%
Bumiputera Sabah Sarawak	79	79%
Jumlah	100	100%

Rajah 1: Taburan CGPA Pelajar



Tahap aktiviti masa senggang pelajar

Analisis deskriptif dijalankan dengan melibatkan jumlah skor min bagi menentukan tahap aktiviti semasa masa senggang yang dilakukan oleh pelajar matrikulasi. Hasil analisis deskriptif ditunjukkan dalam Jadual 3.

Jadual 3 menunjukkan bacaan jumlah skor min setiap skala bagi pemboleh ubah aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh pelajar matrikulasi Labuan. Hasil daripada analisis yang dijalankan didapati aktiviti atas talian mendapat skor sederhana tinggi dengan bacaan min 3.5. Diikuti oleh aktiviti hiburan dimana skor juga sederhana tinggi iaitu dengan bacaan min 3.2. Aktiviti yang paling kurang dilakukan semasa masa senggang adalah aktiviti sukan dan rekreasi, iaitu dengan bacaan min 2.19. Pelajar lebih memilih aktiviti atas talian sebagai mengisi masa senggang mereka. Aktiviti atas talian yang sememangnya semakin popular dalam kalangan masyarakat terutamanya pelajar. Kesan globalisasi dan pemodenan dan kemajuan dalam bidang teknologi pada abad ini memperlihatkan pelbagai aktiviti yang dapat dilakukan pada masa senggang dan bersifat moden Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan,(2015). Aktiviti atas talian membolehkan individu bersosialisasi di alam

maya. Menjalinkan hubungan persaudaraan dan persahabatan tanpa sempadan, mendapatkan sebarang informasi, berkongsi memori serta menjana pendapatan dengan penglibatan diri terhadap aktiviti atas talian. Aktiviti hiburan juga menjadi pilihan bagi pelajar cemerlang mengisi masa lapang mereka. Setelah penat menelaah buku-buku dan kuliah, aktiviti hiburan diisi semasa waktu senggang. Di antara perkara dalam aktiviti hiburan yang menjadi pilihan adalah aktiviti membaca bahan bacaan seperti surat khabar, majalah dan buku-buku. Ini dapat menggambarkan kepada kita kebanyakan pelajar ini memperuntukkan waktu lapang mereka untuk membaca akhbar bagi mengembangkan pengetahuan semasa. Ini merupakan satu sikap yang sangat baik yang wajar dicontohi oleh pelajar lain.

Manakala aktiviti sukan dan rekreasi mendapat jumlah skor min agak rendah. Penglibatan dalam aktiviti fizikal sebagai salah satu dimensi masa lapang telah menjadi satu aktiviti pilihan ramai yang semakin meningkat pada tahun-tahun kebelakangan ini (Henderson & Ainsworth, 2001). Namun begitu, masih terdapat juga yang tidak mahu menjadikan aktiviti sukan dan rekreasi sebagai mengisi masa lapang dan tidak menyukai dan tidak berminat dengan aktiviti sukan dan rekreasi. Antara penyebab utama yang menyumbang kepada perubahan ini adalah sikap dan kelas sosial yang berbeza (Simon, et al., 2006). Motivasi diri juga adalah faktor penarik dalam sesebuah masyarakat melakukan aktiviti fizikal, bertepatan dengan kajian yang dilakukan oleh Chiu (2009) bahawa aktiviti fizikal yang dilakukan oleh mana-mana individu adalah dipengaruhi oleh motivasi dan efikasi sendiri kerana wujudnya sikap yang positif dan percaya dengan faedah terhadap pengisian masa lapang yang bermanfaat terhadap kesejahteraan emosi dan fizikal. Dapatan ini menunjukkan bahawa tiada aktiviti-aktiviti tertentu yang dilakukan pada masa lapang yang boleh menggambarkan gaya hidup mereka, sebaliknya mereka mempunyai aktiviti yang pelbagai pada masa lapang. Kepelbagaian kepada aktiviti-aktiviti ini sebenarnya banyak bergantung kepada kecenderungan, situasi dan personaliti diri masing-masing.

Jadual 3: Tahap Aktiviti Masa Senggang Pelajar

Pemboleh ubah	Min	Interpretasi
Aktiviti atas talian (internet)	3.5	Sederhana tinggi
Aktiviti hiburan	3.2	Sederhana tinggi
Aktiviti sukan dan rekreasi	2.19	Sederhana rendah

Tahap Kesejahteraan Emosi Pelajar

Analisis deskriptif dijalankan dengan melibatkan jumlah skor min bagi menentukan tahap kesejahteraan emosi pelajar kolej matrikulasi. Hasil daripada analisis deskriptif tersebut ditunjukkan seperti didalam jadual 4 dibawah. Keputusan mendapati skor min bagi kesejahteraan emosi pelajar kolej matrikulasi adalah tinggi iaitu min 4.3. Bacaan yang tinggi menunjukkan golongan pelajar cemerlang di kolej matrikulasi mempunyai kesejahteraan emosi yang baik. Menggunakan masa senggang yang efektif, kegembiraan, kepuasan hidup yang berkualiti dapat dicapai seterusnya dapat memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi. Pelajar-pelajar cemerlang di kolej matrikulasi mempunyai tahap yang sederhana tinggi dalam penglibatan mereka terhadap aktiviti masa senggang yang disukai. Menurut Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan (2015), Mehmet (2013) & Seed & Lloyd (1997), kesejahteraan emosi dipengaruhi oleh aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh individu. Kepentingan mempunyai kesejahteraan emosi yang tinggi dalam kalangan pelajar kolej dapat mengelakkan daripada kesan negatif, dan juga tekanan dalam pelajaran. Misra & McKean, (2000). Kesejahteraan emosi memainkan beberapa peranan penting dalam kehidupan

manusia antaranya adalah demi meneruskan kelangsungan hidup emosi berfungsi dalam memberi isyarat apabila keperluan sebagai manusia biasa tidak dipenuhi. Sebagai contoh apabila manusia berasa sunyi kerana keperluan untuk berhubung dengan orang lain tidak dapat dipenuhi dan berasa takut apabila keperluan keselamatan tidak dipenuhi. Apabila kesejahteraan emosi diperolehi, seseorang dapat membuat keputusan dengan lebih rasional. Apabila sistem hubungan emosi dalam otak terjejas dan rosak, manusia tidak berupaya membuat keputusan walaupun keputusan yang mudah, ini adalah disebabkan oleh manusia tidak akan tahu bagaimana rasa tentang pilihannya. Dapatan ini menjelaskan bahawa pelajar cemerlang di Kolej Matrikulasi Labuan mempunyai tahap kesejahteraan emosi yang tinggi dan ini membantu pelajar untuk memperolehi keputusan yang cemerlang. Apabila emosi sejahtera, pelajar dapat menguruskan elemen-elemen dari sudut rohani dan jasmani. Keseimbangan dalam menguruskan elemen-elemen tersebut dapat mempengaruhi dan meningkatkan motivasi pelajar supaya lebih berkeyakinan dan berdisiplin dalam meneruskan menuntut ilmu di menara gading.

Jadual 4: Tahap Kesejahteraan Emosi Pelajar

Pemboleh ubah	Min	Interpretasi
Kesejahteraan emosi	4.3	Tinggi

Perbezaan antara jantina lelaki dan perempuan terhadap aktiviti masa senggang

Ujian statistik T dipilih bagi menguji perbezaan min antara jantina pelajar lelaki dan perempuan kolej matrikulasi terhadap aktiviti masa senggang. Nilai $p < 0.05$ adalah signifikan. Hasil daripada analisis ujian T dipaparkan didalam jadual 5 dibawah. Keputusan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min bagi aktiviti sukan dan rekreasi diantara pelajar lelaki dan perempuan dengan nilai $p=0.003$, manakala bagi aktiviti atas talian dan aktiviti hiburan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dengan nilai p masing masing $p=0.59$ dan $p= 0.28$. Masing-masing memperuntukkan masa senggang dengan melakukan aktiviti yang disukai. Lelaki lebih menggunakan masa senggang dengan aktiviti sukan dan rekreasi yang banyak melibatkan pergerakan anggota fizikal seperti bersukan dan bersenam berbanding pelajar perempuan, hal demikian bertepatan dengan kajian yang dijalankan ke atas pelajar di beberapa buah negara di Eropah oleh Steptoe, et al., (1997) menunjukkan lelaki lebih melibatkan diri dengan aktiviti fizikal berbanding perempuan, namun begitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktiviti fizikal dan kesihatan bagi jantina lelaki dan perempuan. Walaupun pelajar perempuan agak kurang melakukan aktiviti fizikal namun mereka memilih atau beralih arah kepada aktiviti yang juga boleh memberikan faedah kesihatan fizikal dan mental yang baik.

Jadual 5: Perbezaan Aktiviti Masa Senggang Pelajar antara Jantina Lelaki dan Perempuan

	Pemboleh ubah	Sig
Jantina	Aktiviti atas talian	0.59
	Aktiviti hiburan	0.28
	Aktiviti Sukan Rekreasi	0.003

Signifikan $p < 0.05$

Perbezaan antara jantina lelaki dan perempuan terhadap kesejahteraan emosi

Ujian statistik T dipilih bagi menguji perbezaan min antara jantina pelajar lelaki dan perempuan kolej matrikulasi terhadap kesejahteraan emosi. Nilai $p < 0.05$ adalah signifikan. Keputusan analisis ujian ditunjukkan dalam Jadual 6 seperti di bawah. Hasil analisis ujian T seperti dalam Jadual 6 menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dengan nilai $p=0.25$ terhadap kesejahteraan emosi antara pelajar lelaki dan perempuan. Pelajar lelaki dan perempuan mempunyai tahap yang sama terhadap kesejahteraan emosi. Dapatan ini menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai kesejahteraan emosi yang tinggi mampu dalam pengurusan masa yang efektif, belajar, berfikir dengan bijak dan kreatif serta mampu untuk berfungsi dengan positif dalam masyarakat kelak.

Jadual 6: Perbezaan antara Jantina Lelaki dan Perempuan terhadap Kesejahteraan Emosi

	Pemboleh ubah	Sig
Jantina	Kesejahteraan Emosi	0.25

Signifikan $p < 0.05$

Ujian Pearson kolerasi r bagi menguji hubungan aktiviti masa senggang pelajar kolej matrikulasi dengan kesejahteraan emosi

Bagi melihat hubungan diantara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan emosi, ujian *Statistic Pearson Correlation Coefficient* telah digunakan nilai r akan diinterpretasi berdasarkan kepada jadual penentu kekuatan hubungan r value seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 7.

Jadual 7: Jadual Penentu Kekuatan Kekuatan Hubungan R Value

Kekuatan hubungan	Nilai
Rendah	$r = .10 - .29$
Sederhana	$r = .30 - .49$
Tinggi	$r = .50 - 1.0$

Sumber: Cohen, 1988

Keputusan analisis yang dijalankan didapati terdapat hubungan positif yang sederhana diantara aktiviti atas talian dengan kesejahteraan emosi dengan nilai $r=0.411$, $p<0.05$. semakin tinggi tahap aktiviti atas talian semakin tinggi kesejahteraan emosi pelajar. Begitu juga dengan aktiviti hiburan dimana terdapat hubungan positif yang sederhana dengan kesejahteraan emosi dengan nilai $r=0.432$. $p<0.05$. Aktiviti sukan dan rekreasi juga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan emosi dengan bacaan nilai $r=0.432$, $p<0.05$. Semakin tinggi tahap aktiviti sukan dan rekreasi semakin tinggi tahap kesejahteraan emosi pelajar. Dapatan ini jelas membuktikan bahawa kesejahteraan emosi positif seseorang berhubung rapat dengan kepuasan hidupnya. Seseorang akan merasa puas apabila keperluan emosi dan fizikal dapat dipenuhi, hal demikian termasuk mempunyai peluang dalam meluangkan masa melakukan aktiviti masa senggang yang disukai dengan lebih berkesan dan berfaedah (Cynthia & Collen, 2004). Menurut teori aktiviti, Havighurst (1963) telah menjelaskan bahawa aktiviti masa senggang memainkan peranan yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan emosi seseorang individu. Dalam kajian yang dilakukan oleh Galid (2007), menunjukkan keputusan yang menyokong kepada teori aktiviti iaitu aktiviti masa senggang telah menunjukkan hubungan yang sangat signifikan dalam mencapai kesejahteraan emosi.

Jadual 8: Ujian Pearson Correlation Coefficient Hubungan Aktiviti Masa Senggang dengan Kesejahteraan Emosi

	Aktiviti Senggang	Nilai Pearson	Kolerasi Sig
Kesejahteraan Emosi	Aktiviti Atas Talian	0.411	0.013
	Aktiviti Hiburan	0.432	0.028
	Aktiviti Sukan Rekreasi	0.321	0.041

Kesimpulan

Kesejahteraan emosi dipengaruhi oleh aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh individu. Bagi mereka yang tidak mengamalkan aktiviti masa senggang yang berfaedah atau tidak menggunakan masa senggangnya secara efektif, kegembiraan, kepuasan hidup tidak boleh dicapai seterusnya akan memberikan kesan terhadap kesejahteraan emosi. Kepuasan terhadap aktiviti masa senggang bukan sahaja terhadap kesejahteraan emosi tetapi juga memberi tekanan terhadap pelajaran dalam kalangan mahasiswa. (Nurul Hidayati, Abdul Razaq, & Mohd Mahzan (2015), Mehmet (2013) & Seed & Lloyd (1997)). Cynthia & Collen (2004) mendapati terdapat hubungan yang signifikan diantara kesejahteraan emosi positif dengan kepuasan dalam hidup. Manusia akan berasa puas dalam kehidupannya apabila segala keperluan psikologi dan fizikal dapat dipenuhi ini termasuklah dapat meluangkan masa melakukan aktiviti senggang dengan lebih berkesan dan berfaedah. Seed & Lloyd (1997) berpendapat bahawa kehidupan seseorang individu tidak akan seimbang jika tanpa diisi masa senggang.

Secara kesimpulan, hasil kajian didapati pelajar terlibat dengan aktiviti masa senggang dengan masing –masing memperolehi tahap yang sederhana tinggi terhadap aktiviti atas talian dan aktiviti hiburan. Manakala skor min yang rendah bagi aktiviti sukan dan rekreasi. Keputusan kajian juga menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan emosi pelajar. Pelajar yang melakukan aktiviti masa senggang memperolehi kesejahteraan emosi yang tinggi. Oleh itu tidak dinafikan bahawa aktiviti masa senggang adalah penting bagi para pelajar. Kesejahteraan emosi berkait rapat dalam membentuk gaya hidup seseorang pelajar yang boleh membantu meningkatkan kecemerlangan akademik mereka. Secara keseluruhannya dapat disimpulkan bahawa kecemerlangan akademik seseorang pelajar itu banyak dipengaruhi oleh kesejahteraan emosi mereka. Dengan meluangkan dan melakukan aktiviti masa senggang, dapat mengimbangkan diri pelajar dari sudut rohani, jasmani, intelek dan juga kesejahteraan emosi. Oleh yang demikian, keterlibatan dan pemilihan aktiviti masa senggang perlu diberikan penekanan didalam diri pelajar supaya mendapat kesejahteraan emosi yang tinggi dan dapat memberikan kesan terhadap pencapaian kecemerlangan didalam bidang akademik khususnya dan juga untuk urusan kehidupan yang lain amnya. Pendedahan terhadap kepentingan pengisian aktiviti masa senggang yang berfaedah ini tidak wajar dipandang remeh kerana ia dilihat sebagai aspek yang mudah namun pelaksanaannya adalah sukar sekiranya masyarakat khususnya pelajar masih tidak mendapat kesedaran dan mementingkan nilai individualistik semata-mata. Justeru, semua pihak wajar berkerjasama dalam memastikan pembangunan sendiri yang positif, sejahtera, holistik dan menyumbang kepada hidup yang berkualiti.

Penghargaan

Artikel ini adalah berasaskan kertas kerja yang dibentangkan di *The Second of International Conference on Education and Regional Development 2017 (ICERD 2nd)* Bandung, Indonesia. Penambahbaikan dilakukan terhadap beberapa bahagian di dalam artikel yang diterbitkan ini.

Rujukan

- Babbie. (1990). *Surveys Research Methods (2nd Ed)*. Belmont: CA: Wadsworth.
- Baharin, M., Jamaludin, A., Azmahani, A., Mohd Hidayat, J., & Muzaffar, Z. (2015). Gaya Hidup Pelajar Cemerlang Dalam Persekitaran.
<https://www.researchgate.net/publication/268346358>.
- Chiu, K. L. (2009). Universiti Students' Attitude, Self-Efficacy And Motivation Regarding Leisure Time Physical Participation. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 24, 1–15.
- Cynthia, C. P., & Collen, H. D. (2004). The Power Of The Positive : Leisure And Well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 225-245 38(2).
- Felicia, A. N. (2012). Gender and Leisure a Sociological Perspective. *American Journal Of Sociological Research*, 52-57, 2(4).
- Galid, N. (2007). Retirees' Leisure: Activities,. *Leisure Studies*, 26, No. 1, 65–80.
- Gloria, A., Mohd Mahzan, A., & Abdul Razaq, A. (2016). Pengalaman Awal Kanak-Kanak Dan Aktiviti Masa Senggang Dalam Kalangan Mahasiswa Di Malaysia. *Internationals Conference On Education And Regional Development 2016 (ICERD)*. Bandung Indonesia: Universitas Pendidikan Bandung.
- Havighurst, R. J. (1963). *Successful aging*, in: R. Williams, C. Tibbitts & W. Donahue (Eds) *Processes of*. New York: Atherton Press.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2001). Researching Leisure And Physical Activity With Women Of Colour: Issues And Emerging Questions. *Leisure Sciences*, 23, 21-34.
- Kamarul Azmi. (2010). Guru Cemerlang Pendidikan Islam Sekolah Menengah Di Malaysia: Satu Kajian Kes. *Thesis Phd Bangi:Universiti Kebangsaan Malaysia*.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1007-1022 82 (6).
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Articles. *Education and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Lent, R. W. (2004). Toward A Unifying Theoretical And Practical Perspective On Well-being And Psychosocial Research . *Journal Of Counselling Psychology*, 51 (4), 482-507.

- Mehmet, C. (2013). Psychological Wellbeing and Internet Addiction Among University Students. *The Turkish Online Journal of Education technology*, 134-14- 12(3).
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation To Their Anxiety, Time Management And Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 1-12.
- Nunnally, J. C., & Bernstein. (1994). *Psychometric Theory (3rd Edition)*. New York: Mc Graw Hill .
- Nurul Hidayati, H., Abdul Razaq, A., & Mohd Mahzan, A. (2015). Pengaruh Masa Senggang Dalam Memperkasa Modal Insan Dan Meningkatkan Kualiti Hidup Belia. *7 th International Seminar on Regional Education* , (pp. 408-416).
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual*. England: Mc Graw Hill Education .
- Rosenblatt, M. (1955). A Central Limit Theorem And A Strong Mixing Condition. *Columbia University*, Vol 42.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination Theory and facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development , And Well-being . *American Psychologist*, 68-78 55 (1).
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours Of Positive Human Health . *Psychological Inquiry* , 1-28, 9.
- Seed, P., & Lloyd, G. (1997). *Quality of Life*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publisher Ltd.
- Simon, J. M., Deborah, A. J., Barbara, E. A., Jared, P. R., Susan, S. L., & Caroline, A. M. (2006). Race/Ethnicity, Social Class, And Leisure-Time Physical Inactivity. *American College Of Sports Medicine*, 44-51.
- Stephens, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrøm, L. (1997). Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates, and. *Preventive Medicine*, 26, 845–854.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conception Of Happiness: Contrast Of Personal Expressiveness (Eudaimonia) And Hedonic Enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology* , 64 678-691.
- World Health Organization. (2014). *Mental Health: A State Of Well-being*. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/