

AKTIVITI MASA SENGGANG DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEJAHTERAAN HIDUP PELAJAR UNIVERSITI

(Leisure Activities and Its Relationship to the Wellbeing of University Students)

Arnida Anuar, Mohd Mahzan Awang & Abdul Razaq Ahmad

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenal pasti hubungan di antara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan hidup pelajar prasiswazah. Seramai 242 orang pelajar prasiswazah dari beberapa buah universiti awam dan swasta di sekitar Lembah telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan boring soal selidik dan mengaplikasikan teknik persampelan rawak mudah. Bagi menentukan kesahan dan kebolehpercayaan soal selidik, kajian rintis telah dilakukan. Kajian rintis ini melibatkan 30 orang responden dan hasil nilai alfa Cronbach menunjukkan setiap item yang digunakan bagi mengukur konstruk yang dikaji mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi melebihi 0.70. Analisis statistik deskriptif iaitu dalam bentuk frekuensi dan peratus digunakan untuk menganalisis demografi responden manakala statistik inferensi iaitu korelasi Pearson pula digunakan untuk menganalisis hubungan di antara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan hidup pelajar prasiswazah. Hasil kajian menunjukkan bahawa aktiviti pasif seperti tidur tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan pelajar. Manakala bagi aktiviti kekeluargaan, sukan dan rekreasi, ilmiah dan sosial berhubung dengan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan pelajar dengan kekuatan hubungan pada tahap lemah. Kesimpulannya, aktiviti yang dilakukan oleh pelajar pada masa senggang atau waktu lapang mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan hidup pelajar secara menyeluruh. Oleh itu, kajian ini membuktikan bahawa pentingnya waktu senggang dalam kehidupan seharian dan ianya memberikan kefahaman kepada masyarakat khususnya pihak universiti dalam menggubal dan melaksanakan dasar-dasar pembangunan mahasiswa yang merangkumi elemen akademik dan bukan akademik demi kesejahteraan hidup pelajar.

Kata kunci: masa senggang, kesejahteraan hidup, jenis-jenis aktiviti, prasiswazah, universiti

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship between leisure activities and the well-being of undergraduate students. A total of 242 undergraduate students from several public and private universities around Klang Valley participated in this study. Primary data collection was conducted by using a questionnaire by applying simple random sampling techniques. A pilot study which involved 30 respondents was conducted to test the validation and reliability of the questionnaire. The results from the Cronbach alpha revealed that all items that were used to measure the constructs have high reliability value which is 0.70. Descriptive statistical analysis in the form of frequency and percentage is used to analyze the demographics of

respondents while inferential statistics that is Pearson correlation is used to analyze the relationship between leisure activities and student well-being. The results show that passive activity such as sleeping has no significant relationship with student well-being. While family-bonding activities, sports and recreational activities, scholarly and social activities are positively and significantly related to the well-being of students. In conclusion, there is a significant relationship between students participation in leisure activities and their well-being. This study proved that every man needs time to wind down with a rushing throughout the day and it provides understanding for the society, especially for universities in implementing policies that include both academic and non-academic elements for students development in the interests of their well-beingness.

Keywords: leisure time, students' well-being, types of activities, undergraduates, university

PENGENALAN

Secara ontologinya, kehidupan yang harmoni dan sejahtera adalah sesuatu yang sering diidamkan oleh setiap manusia. Kesejahteraan pada asasnya adalah perasaan bebas daripada tekanan, rasa gembira mengatasi sedih dalam jangka masa panjang, perasaan positif dengan kehidupan dan memperoleh apa yang diinginkan seiring dengan matlamat (Atchley, 2004). Billson (2005) pula merujuk kesejahteraan sebagai suatu keadaan optimum yang diukur berdasarkan aspek kepuasan, keyakinan, ketahanan dan kesihatan fizikal. Manakala Bretones dan Gonzales (2011) pula menyatakan kesejahteraan sebagai satu konsep yang mampu menjelaskan pelbagai bentuk kesejahteraan seperti pekerjaan, kebendaan mahupun perkahwinan. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kesejahteraan merupakan satu bentuk pengukuran kualiti hidup yang diukur secara psikologi atau dalaman yang melibatkan beberapa dimensi seperti keseronokan, keyakinan diri, kesihatan, kehidupan berkeluarga, pekerjaan, pendidikan dan kewangan dan lain-lain.

Menurut Nurul Hidayati et al. (2015) dan Mehmet (2013) kesejahteraan dipengaruhi oleh aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh individu. Kegembiraan dan kepuasan hidup tidak boleh dicapai bagi mereka yang tidak mengamalkan aktiviti masa senggang yang berfaedah atau tidak menggunakan masa senggangnya secara efektif, lantas menimbulkan tekanan dan memberikan kesan terhadap kesejahteraan hidup. Hal ini terbukti apabila seorang pelajar Malaysia yang melanjutkan pengajian di sebuah universiti di Jepun membunuh diri kerana tekanan dan kemurungan (Mstar Online, 2018). Baru-baru ini juga, rakyat Malaysia digemparkan dengan berita seorang penuntut universiti di utara tanah air membunuh diri dan meninggalkan sekeping nota menzahirkan kekecewaan dan kesedihan serta meminta maaf kepada keluarganya (Kosmo Online, 2021). Temu bual yang dijalankan oleh saluran berita Astro Awani bersama Pengarah Bahagian Operasi Kebombaan dan Penyelamat JBPM, Datuk Nor Hisham Mohammad melaporkan bahawa terdapat 188 kes yang dikendalikan oleh pihak bomba pada tahun 2019 dan ianya telah meningkat kepada 226 kes pada November 2020, iaitu peningkatan sebanyak 20%. Perkara ini selari dengan statistik yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 yang mana lebih daripada 800,000 individu membunuh diri setiap tahun atau kira-kira satu nyawa setiap 40 saat. Malah, ianya menjadi penyebab utama kematian di kalangan mereka yang berusia di antara 15 sehingga 29 tahun yang berpunca daripada kemurungan serta tekanan hidup yang berlarutan (Intan Nurhaila et al., 2011).

Desakan ekonomi dan persepsi masyarakat pada masa kini memberi tekanan kepada pelajar universiti mengerah tenaga dengan menghadiri kuliah, menyiapkan tugas, menjalankan kajian atau eksperimen, mengikuti aktiviti wajib kokurikulum, dan bekerja secara sambilan untuk mendapatkan wang tambahan. Waktu mereka sentiasa terisi dengan aktiviti yang membebankan mental dan fizikal sehingga tiada ruang untuk melakukan hobi atau bersenang-lenang pada waktu senggang. Waktu senggang merupakan sebahagian daripada masa di dalam kehidupan setiap manusia. Dari perspektif sosiologi, Mohd Mahzan Awang dan Abdul Razaq Ahmad (2018) menyatakan bahawa masa senggang ialah kajian bagaimana manusia mengisi dan menganjurkan masa lapang mereka. Kesenggangan boleh didefinisikan juga sebagai masa terluang yang digunakan untuk melakukan aktiviti yang menyeronokkan dan memberikan kepuasan kepada individu tersebut seperti bermain muzik, bersukan, memancing, berhibur dan lain-lain. Ketidakseimbangan pelajar dalam pengurusan masa belajar dan masa senggang contohnya, akan menyebabkan tekanan dan motivasi yang rendah (Nur Asiah & Zakiah, 2018). Dapatan ini turut disokong oleh Zahanim Ahmad et al. (2019) yang mana aktiviti yang dilakukan pada waktu senggang mempengaruhi kesejahteraan emosi individu. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa setiap manusia terutamanya mahasiswa perlu memperuntukkan masa untuk melakukan aktiviti yang disukai untuk melapangkan fikiran serta merehatkan diri sendiri di samping melakukan tugas hakiki bagi memastikan keseimbangan di antara pencapaian akademik, kesihatan fizikal dan mental serta kesejahteraan hidup secara amnya.

Justeru, pihak institusi pengajian tinggi juga memainkan peranan penting dalam menyediakan peluang untuk pelajar menyertai aktiviti-aktiviti seperti ini dengan menganjurkan kejohanan sukan dan khidmat bakti siswa umpamanya. Hal ini kerana, aktiviti-aktiviti masa senggang yang disertai oleh pelajar selalunya bergantung kepada minat, kesempatan serta peluang yang mereka perolehi. Selaras dengan hasil kajian yang dijalankan oleh Nurul Hidayati et al. (2015), penggunaan masa senggang adalah tertakluk kepada seseorang individu mengikut keinginannya sendiri sama ada untuk berehat, menghiburkan diri sendiri, menambah pengetahuan, meluaskan pengalaman dan meningkatkan jati diri di dalam suasana persekitaran sosial sama ada di rumah, di sekolah mahupun bersama masyarakat sekeliling. Lazimnya, aktiviti masa senggang yang melibatkan aktiviti luar dapat mengukuhkan hubungan kekeluargaan, menggalakkan gaya hidup sihat dan meningkatkan kesejahteraan. Lantaran itu, masalah kemurungan dan tekanan dapat di atasi sekali gus memelihara kesihatan mental individu.

Dapatan-dapatan daripada kajian terdahulu dilihat lebih memfokuskan tentang kebaikan aktiviti masa senggang dan kurang memperincikan tentang jenis aktiviti yang memudaratkan individu. Oleh itu, kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan di antara jenis-jenis aktiviti masa senggang dan kesannya terhadap kesejahteraan hidup pelajar prasiswazah di institut pengajian tinggi. Pembelajaran di universiti adalah proses pembelajaran bebas di mana pelajar sendiri yang menentukan apa yang mereka ingin lakukan. Diharapkan hasil daripada kajian ini dapat membantu mahasiswa merancang dan memilih aktiviti masa senggang yang bersesuaian agar mereka dapat membahagikan usaha dan masa yang mencukupi untuk pelajaran mereka, memilih strategi belajar yang berkesan dan secara langsung memberi nilai tambah kepada mereka untuk menjadi seorang individu yang lebih kreatif, berdisiplin, berfikiran terbuka dan berdaya saing. Pihak kementerian dan universiti juga memainkan peranan dalam menggubal dasar-dasar pembangunan mahasiswa yang merangkumi elemen akademik dan bukan akademik demi kesejahteraan hidup pelajar.

SOROTAN LITERATUR

Masa senggang atau dikenali sebagai *leisure* dalam bahasa Inggeris merupakan istilah yang berasal daripada bahasa Latin iaitu *licere* yang bermaksud “bebas”. Dalam konteks Malaysia, konsep masa senggang merujuk kepada masa lapang, di mana ianya melibatkan aktiviti yang tidak berkaitan dengan kerja atau rutin harian individu. Setiap manusia berhak dan bebas memilih aktiviti yang ingin dilakukan ketika masa lapang mereka. Kemampuan individu untuk memanfaatkan masa lapang mereka dengan aktiviti yang digemari akan menghasilkan kehidupan yang kurang tekanan dan lebih berkualiti. Model Aristotle (1915) menyatakan bahawa aktiviti masa lapang boleh dikategorikan kepada tiga peringkat iaitu peringkat hiburan, peringkat rekreasi dan peringkat ketiga mempunyai hubungan dengan keagamaan.

Aktiviti masa lapang pada peringkat hiburan kebanyakannya dihabiskan dengan sesuatu yang menyenangkan dan menyeronokkan bagi tujuan mendapatkan kegembiraan. Selalunya aktiviti pada peringkat ini menjadi keutamaan untuk dilakukan kerana lebih bersifat pasif dan santai seperti menonton wayang, bermain permainan alat elektronik dan bermain menggunakan aplikasi secara atas talian. Situasi ini akan menyebabkan seseorang itu leka tentang masa yang digunakan sehingga menggunakan sebanyak enam jam setengah dalam sehari untuk berhibur (Martin, 2005).

Seterusnya, pada peringkat sukan atau rekreasi pula masa lapang digunakan untuk aktiviti-aktiviti yang bersifat aktif dan menyihatkan seperti berjoging, mendaki gunung, berbasikal dan sebagainya. Sekiranya individu sudah mencapai kepuasan pada peringkat pertama, aktiviti di peringkat kedua ini pula akan dilakukan. Terdapat juga aktiviti riadah yang dilakukan berkaitan dengan komuniti dan sosial sama ada antara keluarga, jiran atau rakan taulan. Sebagai contoh, perkhemahan atau perjumpaan antara mereka yang dikenali akan membolehkan aktiviti seperti sukaneka atau aktiviti lain yang boleh mengeratkan lagi silaturahim antara ahli dijalankan. Aktiviti sukan dan rekreasi ini sememangnya memberi manfaat kepada individu kerana ianya mampu meningkatkan pembangunan fizikal, mental, emosi dan sosial seseorang (Lim Kong Chiu et al., 2015).

Pada peringkat ketiga ini aktiviti masa lapang dikhaskan kepada diri sendiri sama ada untuk refleksi sendiri, atau menambah ilmu pengetahuan berunsurkan kerohanian. Hal ini kerana, penerapan nilai agama adalah dilihat sebagai pemboleh ubah terhadap pencapaian akademik cemerlang, tingkah laku prososial dan juga dapat meningkatkan keyakinan diri individu (French et al., 2008). Di samping itu, individu yang mempunyai tahap kerohanian yang tinggi dilihat lebih mudah menerima latihan fizikal, bertanggungjawab dan memiliki sokongan sosial dan perkembangan kerohanian yang baik (Salleh & Zuria, 2009). Oleh yang demikian, individu bebas untuk menghadiri ceramah-ceramah keagamaan atau membaca buku-buku ilmiah di perpustakaan awam misalnya, untuk menambah pengetahuan dan memperbaiki kualiti kehidupan mereka.

Model Aristotle (1915) ini menjelaskan bahawa terdapat pelbagai jenis aktiviti masa senggang dan tidak tertakluk kepada aktiviti sukan dan pasif sahaja. Menerusi kepelbagaian ini, setiap individu khususnya pelajar universiti harus bijak memilih aktiviti yang dilakukan untuk mengisi masa lapang kerana ianya berkait rapat dengan kesejahteraan hidup mereka. Sementelah kehidupan sehari-hari mahasiswa banyak dihabiskan di universiti, maka pihak institusi pengajian tinggi itu sendiri haruslah menyediakan kemudahan infrastruktur dan infostruktur bagi menyokong keperluan aktiviti waktu senggang. Persekitaran yang kondusif merangsang minat pelajar untuk menghasilkan output yang bermutu. Maka, penyertaan dan penglibatan mahasiswa dalam aktiviti masa senggang amat digalakkan untuk melahirkan

bakal pemimpin dan pewaris negara yang cergas dan cerdas. Kehidupan mereka bukan hanya berkisarkan tentang pelajaran semata-mata, tetapi juga melibatkan jaringan sosial dan kemahiran-kemahiran insaniah yang lain. Keterlibatan dalam aktiviti sosial dapat membina sifat kepimpinan yang cekap dan berkesan dalam kalangan pelajar universiti. Menurut Harber (2011) proses membentuk dan melahirkan pemimpin yang terbaik memerlukan masa yang panjang dan ianya merupakan proses yang berterusan sejak zaman persekolahan. Lantaran itu, Kementerian Pengajian Tinggi telah mewajibkan pelajar untuk melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum seperti khidmat masyarakat dan acara sukan demi membina keterampilan kepimpinan kerja berpasukan dan kualiti sahsiah yang lain (Lim Kong Chiu et al., 2015). Di samping itu, tindakan ini selaras dengan penggubalan Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara (PSPTN) yang menggariskan beberapa Projek Agenda Kritikal (CAP) untuk melahirkan modal insan yang mempunyai keupayaan pengetahuan dan inovasi serta memupuk minda kelas pertama (KPT, 2011).

Strategi yang dilaksanakan oleh pihak kementerian ini dilihat memenuhi keperluan ketiga-tiga konsep masa senggang yang dianjurkan oleh Aristotle (1915) dan selanjutnya menekankan peri pentingnya kesejahteraan hidup yang terdiri daripada komponen kegembiraan, kepuasan hidup, hubungan sosial, kesihatan fizikal dan ilmu pengetahuan. Aktiviti seperti ini juga mampu untuk berfungsi sebagai wadah penyatuan masyarakat berbilang kaum di Malaysia dan mengurangkan impak solidariti mekanik yang mana masyarakat industri moden cukup didasarkan kepada perjanjian kontrak antara individu yang didorong oleh kepentingan diri sendiri tanpa di dahului oleh kesepakatan. Kajian-kajian terdahulu juga turut menegaskan bahawa penglibatan individu dalam aktiviti masa senggang akan meningkatkan kesejahteraan emosi, jasmani, emosi, sosial dan pencapaian akademik individu (Zahanim Ahmad et al., 2019; Nurul Hidayati et al., 2015; Lim Kong Chiu et al., 2015). Namun begitu, terdapat juga aktiviti masa senggang yang mendatangkan kesan negatif seperti yang dinyatakan oleh Winday (2016) dalam kajiannya bahawa kanak-kanak berpotensi untuk menjadi obes apabila meluangkan terlalu banyak masa melayari internet, menonton televisyen dan bermain permainan video atas talian. Justeru, jenis-jenis aktiviti masa senggang yang dilakukan amat penting untuk memastikan pembangunan modal insan yang berwibawa, berkarisma dan berkualiti.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian yang dijalankan ini adalah berbentuk kuantitatif yang menggunakan soal selidik sepenuhnya sebagai instrumen kajian. Menurut Azizi Yahaya et al. (2006), soal selidik merupakan kaedah yang efisien bagi mengutip data dalam jumlah yang banyak pada kos yang rendah dalam tempoh yang singkat. Sebanyak 242 borang soal selidik telah diberikan kepada pelajar prasiswazah di beberapa buah universiti awam dan swasta di sekitar Lembah Klang pada bulan Januari hingga Februari 2020 dengan menggunakan teknik persampelan rawak mudah. Edaran borang soal selidik dilakukan setiap hari berlokasi di kafeteria kolej kediaman atau fakulti pengajian dan ianya dikutip semula sebaik sahaja responden menjawab semua item yang terkandung di dalamnya.

Kajian rintis telah dijalankan terlebih dahulu melibatkan 30 orang pelajar prasiswazah di Universiti Kebangsaan Malaysia bagi menentukan kesahan dan kebolehpercayaan soal selidik. Nilai alpha berasaskan keefisienan Cronbach digunakan bagi mendapatkan nilai ketekalan item dalam instrumen yang dibina. Hasil analisis yang dilakukan mendapati nilai

pekali alpha bagi tahap kebolehpercayaan borang soal selidik yang digunakan adalah tinggi melebihi 0.70. Instrumen yang dibina sendiri bagi kajian ini telah menjalani ujian kesahan yang mana ianya telah disemak oleh pensyarah yang pakar dalam bidang Sosiologi. Skala bagi dimensi aktiviti senggang terdiri daripada sub skala yang terdiri daripada aktiviti kekeluargaan, pasif, sukan dan rekreasi, ilmiah dan sosial dan juga skala bagi mengukur kesejahteraan hidup iaitu kegembiraan, kepuasan hidup, hubungan sosial, kesihatan fizikal dan ilmu pengetahuan. Skala likert 5 mata digunakan bagi memudahkan responden memilih jawapan berdasarkan pilihan yang telah diberikan.

Borang soal selidik dibahagikan kepada 5 konstruk terdiri daripada 80 item keseluruhannya. Bahagian A adalah mengenai demografi responden yang mengandungi 3 item bertujuan mengumpul maklumat responden iaitu jantina, etnik dan umur. Maklumat ini penting sebagai asas membentuk konstruk demografi kajian. Manakala Bahagian B pula mengandungi 20 item bertujuan mendapatkan maklumat tentang pengaruh persekitaran sosial dalam memilih aktiviti masa senggang. Bahagian C mengandungi 25 item mengkaji jenis-jenis aktiviti yang dilakukan ketika masa senggang manakala Bahagian D mengandungi 25 item bagi tujuan menilai kesejahteraan hidup dan akhir sekali, Bahagian E yang mengandungi 10 item berkaitan dengan kemahiran interpersonal dan jaringan sosial.

Data yang diperoleh dalam kajian ini diproses dengan menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science (SPSS)*. Statistik deskriptif menghuraikan gambaran awal berkaitan dengan profil responden seperti jantina, etnik dan umur menggunakan nilai frekuensi dan peratusan untuk mengetahui kekerapan bagi pemboleh ubah tersebut. Statistik inferensi berbentuk analisis korelasi Pearson pula digunakan untuk menentukan hubungan di antara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan hidup pelajar. Analisis korelasi menilai kekuatan dan arah hubungan atau kaitan antara pemboleh ubah yang diselidik namun tidak menentukan sebab dan penyebabnya. Berikut adalah Jadual Tafsiran Pekali Korelasi yang digunakan di dalam kajian ini:

Jadual 1: Tafsiran Pekali Korelasi

Pekali (r)	Interpretasi Hubungan
0.80 hingga 1.00	Sangat kuat
0.60 hingga 0.80	Kuat
0.40 hingga 0.60	Sederhana
0.20 hingga 0.40	Lemah
0.00 hingga 0.20	Sangat lemah/tiada

Nota: setiap nilai adalah sama ada positif atau negatif

Sumber: Salkind (2012)

DAPATAN KAJIAN

Demografi Responden

Jadual 2 menunjukkan profil demografi responden bagi kajian ini yang terdiri daripada jantina, etnik dan umur. Seramai 242 orang responden dipilih dalam kajian ini melibatkan 70 orang lelaki dan 172 orang perempuan.

Jadual 2: Profil Demografi Responden Kajian

Item	Kumpulan	Frekuensi	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	70	28.9
	Perempuan	172	71.1
Etnik	Melayu	185	76.4
	Cina	27	11.2
	India	28	11.6
	Lain - Lain	2	0.8
Umur	19 - 21	173	71.5
	22 - 24	65	26.9
	25 ke atas	4	1.6

N=242, 100%

Analisis Korelasi Pearson

Analisis inferensi iaitu korelasi Pearson yang terperinci pula dijalankan bagi melihat hubungan antara 5 jenis aktiviti masa senggang dengan 5 komponen kesejahteraan hidup pelajar prasiswazah. Hipotesis nul diuji dan hasil analisis korelasi Pearson adalah seperti jadual berikut:

Jadual 3: Korelasi antara Aktiviti Masa Senggang dengan Kesejahteraan Hidup Pelajar Prasiswazah

Pemboleh ubah	Kegembiraan	Kepuasan Hidup	Hubungan Sosial	Kesihatan Fizikal	Ilmu pengetahuan
Aktiviti Keluarga	0.259**	0.245**	0.236**	0.161*	0.214**
Aktiviti Pasif	0.067	0.026	0.117	0.082	0.143*
Aktiviti Sukan dan Rekreasi	0.153*	0.154*	0.306**	0.316**	0.263**
Aktiviti Ilmiah	0.142*	0.122	0.145*	0.150*	0.228**
Aktiviti Sosial	0.257**	0.162*	0.433**	0.291**	0.284**

*signifikan pada aras 0.05 (2-hujung)

** signifikan pada aras 0.01 (2-hujung)

Jadual 3 menunjukkan aktiviti keluarga berhubung secara positif dan signifikan dengan kelima-lima komponen kesejahteraan hidup ($p < 0.05$), namun kekuatan hubungan adalah pada tahap lemah dan sangat lemah ($r = 0.259, 0.245, 0.236, 0.161, 0.214$). Manakala aktiviti pasif pula menunjukkan hubungan yang signifikan dengan peningkatan ilmu pengetahuan ($p < 0.05$) tetapi kekuatan hubungan pada tahap sangat lemah ($r = 0.143$). Didapati aktiviti pasif tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kegembiraan, kepuasan hidup, hubungan sosial dan kesihatan fizikal pelajar ($p > 0.05$). Aktiviti sukan dan rekreasi juga berhubung secara positif dan signifikan dengan kelima-lima komponen kesejahteraan hidup ($p < 0.05$), tetapi kekuatan hubungan adalah lemah dan sangat lemah ($r = 0.153, 0.154, 0.306, 0.316, 0.263$). Aktiviti ilmiah menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan kegembiraan, hubungan sosial, kesihatan fizikal dan peningkatan ilmu pengetahuan ($p < 0.05$), namun kekuatan hubungan berada pada tahap lemah dan sangat lemah ($r = 0.142, 0.145, 0.150, 0.228$). Didapati aktiviti ilmiah tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup ($p > 0.05$). Aktiviti sosial pula dilihat berhubung secara positif dan signifikan dengan kelima-lima komponen kesejahteraan sosial yang diuji ($p < 0.05$), tetapi berkekuatan lemah dan sangat lemah ($r = 0.257, 0.162, 0.433, 0.291, 0.284$).

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menolak hipotesis nul iaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktiviti masa senggang dengan kesejahteraan hidup pelajar, $r = 0.407$, $p < 0.05$.

PERBINCANGAN

Secara ringkasnya, penglibatan pelajar dalam aktiviti masa senggang berada pada tahap sederhana dan kesejahteraan hidup mereka juga berada pada tahap sederhana. Mahasiswa didapati lebih banyak melakukan aktiviti pasif dan aktiviti sosial ketika masa lapang seperti ke pusat membeli-belah bersama rakan-rakan, dan kurang melakukan aktiviti fizikal berintensiti tinggi atau menghadiri majlis-majlis ilmu atau keagamaan. Faktor jantina dilihat memainkan peranan terhadap keterlibatan dalam aktiviti fizikal seperti kajian hasil kajian yang dijalankan oleh Nurul Atiqah dan Mohd Radzani (2018) yang mendapati bahawa tahap aktiviti fizikal wanita adalah berintensiti rendah dengan majoriti responden berisiko untuk mendapat penyakit. Pelajar juga kurang melakukan aktiviti ilmiah dan keagamaan seperti menghadiri ceramah di pusat ibadat adalah disebabkan oleh faktor motivasi dan efikasi sendiri kerana wujudnya sikap yang positif dan percaya dengan faedah terhadap pengisian masa lapang yang bermanfaat terhadap kesejahteraan emosi dan fizikal.

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa aktiviti pasif tidak memberikan kesejahteraan hidup kepada pelajar secara umumnya. Dengan kata lain, aktiviti seperti tidur, menonton televisyen, melayari internet, bermain permainan video dan aplikasi atas talian tidak menyumbang kepada kesejahteraan hidup pelajar dari aspek kegembiraan, kepuasan hidup, hubungan sosial dan kesihatan fizikal. Perkara ini memberi gambaran bahawa aktiviti pasif adalah tidak sesuai dilakukan dengan kerap dan dalam tempoh yang lama kerana ianya akan mendatangkan kemudaratan kepada individu. Kenyataan ini disokong oleh Winday (2016) dalam kajiannya yang merumuskan bahawa diet yang tidak seimbang dan aktiviti pasif menyebabkan obesiti dalam kalangan kanak-kanak berusia 10-12 tahun. Tambahnya lagi, tabiat pemakanan yang buruk serta kurangnya aktiviti fizikal seperti senaman bukan sahaja menyebabkan kegemukkan, malah merisikokan individu untuk menghidap pelbagai penyakit kronik seperti diabetes, hipertensi, dan lemah jantung. Natiujahnya, masalah ini bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal individu, malah merampas kegembiraan dan kepuasan hidup apabila banyak masa, tenaga dan juga wang dihabiskan di hospital untuk mendapatkan rawatan. Hubungan sosial dengan rakan dan komuniti juga terganggu lantaran kurang berinteraksi bersama mereka.

Kebergantungan aktiviti terhadap internet dan aplikasi dalam talian juga mendatangkan kesan negatif apabila berlaku penyalahgunaan. Statistik yang dikeluarkan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (2011) melaporkan bahawa salah laku menonton video atau bahan lucah berada pada kedudukan paling tinggi dengan 76% akibat daripada kemajuan dunia teknologi tanpa sempadan. Aktiviti tidak bermoral seumpama ini seterusnya mengakibatkan kes hamil di luar nikah dan pembuangan bayi yang akhirnya merosakkan institusi kekeluargaan itu sendiri. Dalam pada itu, penggunaan laman sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram memberi akses kepada serangan buli siber apabila terdapat komen-komen negatif terutamanya mengenai rupa paras dan saiz tubuh badan individu. Perkara ini disokong oleh Baharom et al. (2008) yang mendapati bahawa media massa mempengaruhi imej sendiri dan imej bentuk tubuh dalam kalangan remaja. Tindakan media yang memaparkan model-model dengan bentuk badan yang terlalu kurus serta tidak

realistik menyebabkan para remaja khususnya mahasiswa berusaha dengan cara yang tidak sihat apabila mereka mula mengambil pil-pil kurus serta mengamalkan diet ekstrim bagi memperoleh bentuk badan seperti yang giat dipaparkan oleh media massa. Aktiviti pasif melibatkan penggunaan internet ini bukan sahaja meruntuhkan akhlak individu, malah kesihatan psikologi dan jasmani juga akan terganggu.

Hanya aspek peningkatan ilmu pengetahuan sahaja yang menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aktiviti pasif. Hal ini disebabkan oleh kesan globalisasi dan kemajuan dalam bidang teknologi (Nurul Hidayati et al., 2015) yang membolehkan perkongsian pelbagai maklumat dan kemahiran di luar daripada silibus kursus pengajian lantas menambah input baru dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, video tutorial ataupun tips yang terdapat di internet memudahkan aktiviti memasak, menjahit dan mendandan. Tidak dapat dinafikan juga, aktiviti masa senggang pasif berasaskan internet ini mampu menjana pendapatan dengan mempromosi bakat diri antaranya membuat kek, solekan dan andaman, rekaan jahitan dan pakaian dan banyak lagi. Hal ini secara tidak langsung akan meningkatkan kualiti kehidupan dari segi kewangan dan kepuasan hidup kerana dapat melakukan aktiviti yang disukai pada waktu senggang.

Sementara itu, didapati bahawa kebanyakan aktiviti masa senggang ini mempengaruhi kelima-lima komponen kesejahteraan hidup tetapi ianya tidak memberikan impak yang begitu kuat. Hal ini demikian kerana, terdapat pelbagai faktor lain yang menyumbang kepada kehidupan yang sejahtera seperti keluarga yang harmoni, ekonomi yang kukuh, dan lain-lain. Aktiviti kekeluargaan seperti mengunjungi sanak saudara bersama ibu bapa tidak dapat dilakukan sekiranya individu itu memiliki keluarga yang berpecah belah akibat daripada penceraihan dan ibu bapa yang culas dalam menjalankan tanggungjawab. Ibu bapa yang sibuk bekerja siang dan malam demi meneruskan kelangsungan hidup pula akan mengabaikan keperluan emosi anak-anak yang menagih perhatian dan mendorong mereka kepada kegiatan jenayah dan tingkah laku antisosial yang lain (Zainudin & Norazmah, 2011). Nilai-nilai kekeluargaan yang semakin merosot ini menjelaskan hasil kajian yang menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah di antara aktiviti kekeluargaan dengan kesejahteraan hidup mereka. Kegembiraan dan kepuasan yang tidak dapat dicapai akan memberi kesan buruk terhadap kesejahteraan emosi. Apabila kesejahteraan emosi terganggu, seseorang tidak dapat membuat keputusan secara rasional (Zahanim et al., 2019). Rentetan senario itu, individu cenderung untuk melakukan perkara-perkara yang membahayakan diri sendiri.

Seterusnya, dapatan kajian ini memberitahu bahawa aktiviti sukan dan rekreasi mempunyai hubung kait dengan kesejahteraan hidup terutamanya dari aspek kesihatan fizikal, namun ianya tidak memberi kesan yang begitu besar terhadap kesejahteraan hidup secara keseluruhannya. Hal ini bertentangan dengan hasil penemuan Lim Khong Chiu et al., (2015) yang menyatakan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang mempengaruhi peningkatan motivasi dan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar IPTA tempatan. Antara sebab yang mungkin menyumbang kepada dapatan seumpama ini ialah infrastruktur dan prasarana untuk melakukan aktiviti sukan di sesebuah institut pengajian tinggi itu sendiri. Kemudahan trek jogging dan laluan basikal yang terhad misalnya, mengakibatkan pelajar memilih untuk melakukan aktiviti lain atas faktor keselamatan. Gelanggang badminton dan futsal yang serba kekurangan juga mematahkan minat mahasiswa untuk bergiat aktif dalam sukan ini dan mengambil jalan mudah untuk bermain permainan dalam talian sama ada menggunakan komputer riba atau telefon pintar. Di samping itu, pengaruh rakan sebaya juga memainkan peranan kerana aktiviti sukan dan riadah ini sering dilakukan secara berkumpulan atau berpasangan. Pelajar yang bermotivasi tinggi akan

cenderung untuk menyertai aktiviti kokurikulum yang dianjurkan oleh pihak universiti dan secara tidak langsung akan meningkatkan penglibatan rakan-rakan mereka dalam aktiviti ini, dan begitu juga sebaliknya. Lantaran itu, aktiviti sukan sahaja tidak boleh menjadi kayu ukur terhadap kesejahteraan hidup pelajar kerana terdapat banyak lagi faktor lain yang mendasarinya.

Di akhir-akhir ini juga, aktiviti masa senggang semakin dikomersilkan sehingga aktiviti yang dilakukan dipengaruhi oleh peningkatan modal, kehilangan unsur-unsur kebebasan dan pilihan dan menjadi seperti kerja yang dibayar misalnya sektor ekonomi gig. Kos sara hidup yang tinggi memaksa pelajar untuk melakukan kerja sambilan bagi menampung keperluan hidup misalnya berkhidmat sebagai penghantar makanan Grab Food, Food Panda, Bungkusit dan lain-lain. Walaupun kerja ini dilakukan di luar waktu kuliah, tetapi kesannya terhadap prestasi akademik tidak dapat dielakkan (Noor Azman, 2005). Pelajar yang letih bekerja selalunya tidak dapat memberikan tumpuan semasa sesi pengajaran dan pembelajaran, serta tidak dapat menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah mengikut tempoh yang ditetapkan. Akibatnya, pencapaian akademik mereka terjejas dan lebih teruk lagi, ada juga yang diberhentikan pengajian disebabkan oleh masalah disiplin dan kehadiran yang tidak memuaskan. Hal ini disokong oleh kajian Kizhakkeveettil et al. (2017), iaitu terdapat hubungan di antara tekanan dan keletihan yang mana ia dapat memberi kesan terhadap pembelajaran pelajar

Jelaslah bahawa aktiviti masa senggang berbentuk sosial dan ilmiah kurang dilakukan kerana pengaruh kewangan dan kapitalisme. Masa senggang yang diisi oleh pekerjaan sambilan ini secara langsung mengehadkan masa yang diluangkan untuk aktiviti santai bersama rakan-rakan seperti membaca buku di perpustakaan atau meluangkan masa di pusat ibadat. Dapatan ini disokong oleh Nurul Hidayati et al. (2015) yang menunjukkan bahawa skor kekerapan golongan belia dalam aktiviti membaca hanya sebanyak 54.3% sahaja, memberikan indikasi tahap yang rendah. Kurangnya aktiviti ilmiah dan kerohanian sebagai pemantapan diri juga turut menyumbang kepada gejala negatif dalam kalangan remaja dan mahasiswa seperti pergaulan bebas, merokok dan banyak lagi (Nur Diyana et al., 2018). Di samping itu, jiwa dan rohani yang kosong juga meruntuhkan kesihatan mental secara perlahan-lahan dan jika tidak dibendung akan mengakibatkan bunuh diri (Nurul Sofiah et al., 2020). Sekiranya pelajar tidak dibebani masalah kewangan dan diberi peluang untuk mengisi masa senggang mereka dengan aktiviti ilmiah, keagamaan atau aktiviti sosial yang lain, nescaya ianya akan mengurangkan sedikit sebanyak tekanan hidup dan menjadikan mereka lebih produktif. Pelajar yang bebas daripada belenggu kemiskinan didapati akan lebih cemerlang dalam pelajaran dan mempamerkan tingkah laku prososial (Suresh, 2014) sekaligus membentuk sebuah masyarakat dan negara yang maju dan berdaya saing. Tuntasnya, kestabilan ekonomi dan politik sesebuah negara memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan hidup manusia.

Konklusinya, kajian ini memberikan interpretasi bahawa aktiviti masa senggang mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan hidup pelajar secara menyeluruh. Walau bagaimanapun, dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa tiada aktiviti-aktiviti tertentu yang dilakukan pada masa lapang yang boleh menggambarkan gaya hidup pelajar, sebaliknya mereka mempunyai aktiviti yang bervariasi pada masa lapang. Personaliti, situasi, kecenderungan, sokongan ibu bapa dan persekitaran serta beberapa faktor lain menjadi penentu kepada jenis dan kepelbagaian aktiviti yang dilakukan.

KESIMPULAN

Dengan itu, maka jelaslah bahawa kesejahteraan hidup dipengaruhi oleh aktiviti masa senggang yang dilakukan oleh pelajar. Namun harus diingat, jika sesuatu perkara itu dilakukan secara berlebihan, pasti ianya akan mendatangkan kesan negatif seperti menimbulkan konflik motivasi dan sebagainya. Aktiviti masa senggang perlu dilakukan dengan memilih jenis aktiviti yang bersesuaian dengan kemampuan diri bagi membantu memperkasakan modal insan cemerlang dalam kalangan mahasiswa. Individu berhak untuk memilih minat dan hobi mereka, namun perkara tersebut seelok-eloknya mesti mendatangkan faedah kepada diri sendiri dan tidak memudaratkan. Cabaran globalisasi, digitalisasi dan dunia di hujung jari pada masa kini menyebabkan manusia bergerak daripada kelompok solidariti mekanik kepada organik dan menjadikan masyarakat lebih bersifat individualistik dan hanya berhubungan untuk memenuhi keperluan masing-masing. Oleh yang demikian, pelaksanaan aktiviti masa senggang yang dianjurkan oleh pihak institut pengajian tinggi khususnya akan dapat menggalakkan aktiviti fizikal dan interaksi serta meningkatkan pembangunan sosial, spiritual, psikologi, dan intelektual pelajar.

RUJUKAN

- Aristotle. (1915). *Ethica Nicomachea*. London: Oxford University Press.
- Atchley, R. C. (2004). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology* (10th ed.). United States: Thomson Learning.
- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusuf Boon & Abdul Rahim Hamdan. (2006). *Menguasai penyelidikan dalam pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Baharom Mohamad, Ali Suradin & Zaaba Helmi Khamisan. (2008). *Peranan Pendidikan Islam dan Pendidikan Moral dalam membina sahsiah pelajar berkualiti*. Persidangan Pembangunan Pelajar Peringkat Kebangsaan 2008. Universiti Teknologi Mara.
- Billson, J. M. (2005). The complexities and defining female well-being. In: Billson JM, FluehrLobban C. *Female well-being*. London: Zed Books Ltd.
- Bretones, F. D. & Gonzales, M. J. (2011). Subjective and occupational well-being in a sample of Mexican workers. *Social Indicator Research*, 100, 273-285.
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., ... & Snapp, R. (2007). Quality of Life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61(2-3), 267-276.
- French, D. C., Eisenberg, N., Vaughan, J., Purwono, U., & Suryanti, T. A. (2008). Religious Involvement and the Social Competence and Adjustment of Indonesian Muslim Adolescents. *Developmental Psychology*, 44(2), 597-611.
- Haber, P. (2011). Peer education in student leadership programs: Responding to co-curricular challenges. *New Directions for Student Services*, 2011(133), 65-76.
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (2011). *Laporan Indeks Belia Malaysia*. Putrajaya: Kementerian Belia dan Sukan.
- Intan Nurhaila Meor Safari, Norlija Kassim, Nur Falihin Iskandar, Mohamad Haazik Mohamed & Mohd Yusof Abdullah. (2011). Tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian kes di UKM, Bangi. *Jurnal Personalia Pelajar*, 14, 37-44.

- Kementerian Pengajian Tinggi (2011). *Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara (PSPTN)*. Dimuat turun daripada https://drjj.uitm.edu.my/DRJJ/OBE%20FSG%20Dec07/OBEJan2010/PSPTN%20_%20TENTANG%20PSPTN.pdf
- Kizhakkeveetil, A., Vosko, A. M., Brash, M., & Philips, M. A. (2017). Perceived stress and fatigue among students in a doctor of chiropractic training program. *Journal of Chiropractic Education, 31*(1), 8-13.
- Kosmo Online. (2021). Alicia Johney Kueh. Diakses pada 17 Januari 2021. <https://www.kosmo.com.my/2021/01/10/pelajar-universiti-nekad-bunuh-diri-punca-belum-diketahui/>
- Lim, K. C., Khor, P. H. & Radzliyana, R. (2015). Pengenalpastian faktor psikologi yang menentukan penglibatan pelajar universiti awam tempatan dalam aktiviti fizikal masa senggang. *Jurnal Pembangunan Sosial, 18*, 79-96.
- Martin F. (2005). *Everything Parent's Guide to Overweight Child*. Littlefield Street, U.S.A.: F-W Publications, Inc.
- Mehmet C. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 12*(3), 134-141.
- Mohd Mahzan Awang & Abdul Razaq Ahmad. (2018). *Sosiologi Pendidikan*. Fakulti Pendidikan: UKM.
- Mstar Online (2018). Mohd Izzat Mohd Khalizan. Diakses pada 17 Januari 2021. <https://www.mstar.com.my/lokal/semasa/2018/06/28/pelajar-di-jepun-bunuh-diri>
- Noor Azman Hassan. (2005). *Hubungan kerja sambilan dengan prestasi akademik dan penglibatan aktiviti sekolah di kalangan pelajar sekolah menengah di daerah Tangkak, Johor*. Penulisan Ilmiah Universiti Kebangsaan Malaysia (tidak diterbitkan).
- Nur Asiah Abd Ghani & Zakiah Mohamad Ashari. (2018). Satu kajian tentang kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar. *Sains Humanika, 10*(3-2), 95-99.
- Nur Diyana Ahmad Puat & Berhanudin Abdullah. (2018). Pembinaan jati diri remaja felda melalui aktiviti dakwah organisasi Islam. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari, 18*(1), 56-67.
- Nurul Atiqah Mohamad Shaher & Mohd Radzani Abd Razak (2018). Tahap aktiviti fizikal dan hubungannya dengan faktor sosial dalam kalangan wanita bekerjaya. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled, 4*, 32 -40.
- Nurul Hidayati Hamid, Abdul Razaq Ahmad & Mohd Mahzan Awang (2015). *Pengaruh aktiviti masa senggang dalam memperkasaan modal insan dan meningkatkan kualiti hidup belia*. Dalam Proceeding 7th International Seminar on Regional Education (pp. 408-416).
- Nurul Sofiah Ahmad Abd Malek, Noraini Abdol Raop & Mohd Sufiean Hassan. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Jurnal Sains Sosial@ Malaysian Journal of Social Sciences, 5*(1), 87-99.
- Rusimah Sayuti & Zakiyah Jamaluddin. (2002). *Hubungan antara keaktifan dalam aktiviti waktu lapang dan kepuasan pengisian waktu lapang dengan kesejahteraan hidup*. Tesis Sarjana Pendidikan UUM, Sintok (tidak diterbitkan).
- Salkind, N. J. (2012). *Statistics for People Who (Think They) Hate Statistics: Excel 2010 Edition*. SAGE Publications.

- Salleh Amat & Zuria Mahmud. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(2), 49-65.
- Suresh Kumar N Vellymalay. (2014). Pengaruh sosioekonomi ke atas penglibatan ibu bapa india dalam pendidikan anak di rumah: Satu perbandingan antara murid pencapaian tinggi dan murid pencapaian rendah, *SARJANA*, 29(2), 56-73.
- Winday Sini @ Siani. (2016). *Hubungan amalan pemakanan dan aktiviti masa lapang dalam kalangan murid obes: Satu kajian kes di negeri Sabah*. Tesis Sarjana Sains, UPSI.
- Zahanim Ahmad, Abdul Razaq Ahmad & Mohd Mahzan Awang. (2019). Kajian kolerasi kesejahteraan emosi pelajar cemerlang: signifikansi positif aktiviti senggang. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 6(1), 130-143.
- Zainudin Sharif & Norazmah Mohamad Roslan. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja terlibat dalam masalah sosial di Sekolah Tunas Bakti, Sungai Lereh, Melaka. *Journal of Education Psychology & Counseling*, 1(7), 115-140.

MAKLUMAT PENULIS

ARNIDA ANUAR

Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia
arnidaanuar@gmail.com

MOHD MAHZAN AWANG

Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia
mahzan@ukm.edu.my

ABDUL RAZAQ AHMAD

Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia
razaq@ukm.edu.my