

**Pengenalpastian Faktor Psikologi yang Menentukan
Penglibatan Pelajar Universiti Awam Tempatan dalam
Aktiviti Fizikal Masa Senggang**

*(Identification of Psychological Factor in Determining Local Public
University Student's Involvement in Physical Leisure Activity)*

LIM KHONG CHIU

Pusat Pengajian Pengurusan Pelancongan, Hospitaliti dan Alam Sekitar
Universiti Utara Malaysia
E-mel: lkc@uum.edu.my

KHOR POY HUA & RADZLIYANA RADZUWAN

Unit Sains Sukan dan Rekreasi
Universiti Institut Teknologi MARA
Perlis

Abstrak

Kajian ini bertujuan mengenal pasti sama ada faktor sikap, motivasi dan efikasi-kendiri mempengaruhi penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar universiti awam di Malaysia. Sampel kajian seramai 551 lelaki dan 801 perempuan pelajar ijazah pertama telah dipilih menerusi teknik pensampelan kluster secara rawak. Soal selidik telah digunakan untuk memungut data. Keputusan kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan di antara skor sikap, motivasi, efikasi-kendiri, kekerapan dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar ijazah pertama. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa faktor motivasi dan efikasi-kendiri adalah peramal terbaik terhadap penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sukan masa senggang. Sehubungan itu, kajian ini mencadangkan bahawa untuk menggalakkan peningkatan penyertaan dan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang, pihak pengurusan universiti seharusnya membangunkan program-program pembinaan sikap yang positif, dan meningkatkan paras motivasi serta efikasi-kendirinya untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan.

Kata kunci: Aktiviti fizikal masa senggang, efikasi sendiri, motivasi, pelajar Universiti Awam, sikap.

Abstract

The purpose of this study is to identify the influence of attitude, self-efficacy, and motivation on leisure time physical activity and sport participation among students in the Malaysia public universities. The study sample comprised of 551 male and 801 female undergraduates who were selected by means of random cluster sampling. Questionnaires were utilized to collect data. The results of the study showed that there were positive correlations among leisure attitude, motivation, self-efficacy and leisure time physical activity and sport participation among undergraduate students. The results also revealed that motivation and self-efficacy were the best predictors of leisure time physical activity and sport participation. This study suggests that in the effort to encourage the student's leisure time physical activity and sport participation and involvement, the university management should plan and organize programmes to develop positive attitude among students, increase their self-efficacy and motivation level of physical activity and sport participation.

Keywords: *Physical leisure activity, self-efficacy, motivation, public university students.*

Pengenalan

Penyertaan dan penglibatan dalam aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang sama ada secara terancang atau tidak terancang boleh berperanan sebagai pemangkin pembangunan pelajar secara holistik. Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa penyertaan dalam aktiviti-aktiviti masa senggang yang sihat dan bermakna merupakan satu daripada komponen yang penting ke arah meningkatkan pembangunan fizikal, mental, emosi dan sosial seseorang individu (Cordes & Ibrahim, 1996, Lim, 2007). Masa senggang merupakan sebahagian daripada kehidupan seharian manusia, tetapi kepentingannya jarang difahami masyarakat umum (Kelly & Freysinger, 2000). Sehubungan itu, Edginton, Jordan, Degraaf dan Edginton (2002) menjelaskan bahawa masa senggang dapat mempengaruhi kualiti kehidupan individu. Justeru, dengan mencari kepuasan dalam pengalaman-pengalaman masa senggang akan meningkatkan kesihatan fizikal dan penghargaan sendiri.

Oleh itu, dalam kerancangan universiti-universiti tempatan memperkenalkan dan melaksanakan pelbagai program pembangunan akademik dan bukan akademik, tumpuan terhadap komponen aktiviti fizikal dan sukan perlu diperkukuhkan untuk melahirkan pelajar-pelajar yang sihat dan cergas. Sesungguhnya, aktiviti fizikal dan sukan adalah penting kepada pelajar. Para sarjana dan cendekiawan dalam bidang yang berkaitan bersependapat bahawa penyertaan dalam aktiviti aktiviti fizikal masa senggang bukan sahaja menyumbang kepada kepuasan dan keseronokan, tetapi juga kesihatan

dan kecergasan fizikal (Paffenbarger, Hyde & Ann Dow, 1991; Iwasaki, Zuzanek & Manell, 2001, Lim, 2007). Kementerian Pengajian Tinggi juga telah mewajibkan pelajar untuk melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum seperti khidmat masyarakat dan acara sukan demi membina keterampilan kepemimpinan kerja berpasukan dan kualiti sahsiah yang lain. 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, 2010).

Di institusi-institusi pengajian tinggi (IPT), aktiviti-aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang perlu dilihat sebagai satu unsur penting. Penggunaan masa senggang khususnya untuk aktiviti-aktiviti fizikal dan sukan merupakan isu penting yang dihadapi oleh pelajar-pelajar masa kini (Attarian, 1990; Watson, 1996; Chen Soon Chee, 2001). Sering kali kedengaran para pelajar merungut mereka tiada masa untuk menyertai aktiviti-aktiviti fizikal dan sukan kerana pelbagai komitmen dan halangan. Mereka perlu masa yang lebih untuk memenuhi program kurikulum yang padat. Walau bagaimanapun, menurut Prof Datuk Dr. Mohd Mansur Abdullah, mantan Pengerusi Majlis Kepemimpinan dan Latihan Universiti Malaysia (MAKLUM), siswa-siswi di universiti tempatan lemah dalam pengurusan masa hingga menimbulkan kesulitan membahagikan masa untuk beriadah (Berita Harian, 26 November, 2001). Malahan, sikap negatif pelajar-pelajar universiti terhadap aktiviti masa senggang adalah lebih ketara berbanding dengan faktor kekurangan masa aktiviti fizikal dan sukan pada masa tersebut (Watson, 1996).

Pelbagai kajian yang berkaitan dengan penyertaan pelajar dalam aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang telah dilaksanakan sama ada di dalam ataupun luar negara. Secara umumnya, kajian-kajian terdahulu menggambarkan bahawa sebahagian besar pelajar IPT telah mengamalkan gaya hidup kurang aktif seperti sedentari. Contohnya, kajian-kajian tentang fenomena ini dalam kalangan pelajar IPT menunjukkan mereka kurang bergiat dalam aktiviti-aktiviti tersebut sehingga tahap kecergasan fizikal mereka berada pada tahap rendah (Lim, 2002; Maxine Tresize, 1990; Rubiah Ismail, 1993). Mereka lebih banyak bertumpu kepada aktiviti-aktiviti masa senggang yang berbentuk hiburan seperti menonton televisyen, mendengar muzik dan bermain komputer di samping aktiviti membaca.

Di samping itu, kajian-kajian luar negara pula menunjukkan bahawa penyertaan pelajar-pelajar dalam aktiviti fizikal dan sukan berkait dengan sikap, efikasi-kendiri dan motivasi (Iso-Ahola, 1980; Attarian, 1990; Ragheb & Tate, 1993; Watson, 1996; Chih-Mou Hsieh, 1998; Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2001, 2002). Penyertaan seseorang dalam aktiviti-aktiviti fizikal dan sukan secara berterusan dikatakan bergantung pada pembinaan sikap positif, kepercayaan efikasi-kendiri dan motivasi yang tinggi terhadap aktiviti

tersebut Dishman, 2001). Kebanyakan kajian ini telah merujuk pada Teori Aksi Bersebab (Fishbein & Ajzen, 1975), Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1975, 1991), Teori Efikasi-Kendiri (Bandura, 1977, 1986) dan Teori Rangkaian Bersebab Motivasi-Penyertaan-Kepuasan (Cradall & Slivken, 1980) sebagai kerangka teori kajian. Teori-teori ini menyediakan panduan asas untuk mengkaji hubungan dan hubungan bersebab antara pemboleh ubah tingkah laku masa senggang.

Dalam pada itu, kajian oleh Yusoff Ismail (1985) mendapati bahawa pelajar-pelajar IPTA tempatan yang bermotivasi tinggi dan mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal menunjukkan peningkatan penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sukan. Namun demikian, sikap positif dan motivasi yang tinggi terhadap penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sukan sahaja belum tentu meyakinkan seseorang individu untuk melaksanakan tingkah laku yang dihasratkan seandainya terdapat halangan dan kekangan tertentu. Keyakinan terhadap kemampuan sendiri untuk melaksanakan tingkah laku yang diinginkan misalnya merupakan satu daripada unsur yang penting dalam menentukan penyertaan seseorang dalam aktiviti fizikal dan sukan pada masa senggang. Bandura (1986, 1997) merujuk situasi tersebut sebagai efikasi-kendiri. Teori Efikasi-Kendiri mengandaikan bahawa interaksi antara pengaruh persekitaran, faktor-faktor personal dan tingkah laku merupakan penentu kepada kawalan dan arah tingkah laku (Bandura, 1986). Sehubungan itu, kajian-kajian terdahulu menyokong dapatan yang menunjukkan efikasi-kendiri menyumbang secara positif kepada perlakuan dan penentuan matlamat dalam aktiviti fizikal dan sukan individu (contohnya, McAuley, 1992; Feltz, 1992; Kane, Marks, Zaccaro & Blair, 1996; Hagger et al., 2001), dan mempengaruhi niat untuk menyertai aktiviti fizikal dan tingkah laku individu (contohnya, Dziewaltowski, 1989; Dziewaltowski, Noble & Shaw, 1990; Hagger et al., 2001; Yordy & Lent, 1993).

Kajian-kajian terhadap tingkah laku masa senggang dan hubungannya dengan beberapa pemboleh ubah yang lain banyak diterokai di Barat (Beard & Ragheb, 1982; Chih-Mou Hsieh, 1998; Kelly, 1978; Ragheb, 1980; Ragheb & Tate, 1993; Raymore, Barber, Eccles & Godbey, 1999; Watson, 1996). Namun demikian, kajian-kajian seumpama itu sangat kurang diterokai oleh para penyelidik di Malaysia. Begitu juga halnya kajian terhadap hubungan antara pemboleh ubah psikologi dengan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia adalah didapati sangat terbatas. Justeru, pemahaman terhadap penyertaan aktiviti fizikal masa senggang pelajar-pelajar Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) telah menimbulkan berbagai-bagai tanggapan dan andaian pelbagai pihak khususnya tentang hubungan antara pemboleh ubah dalam tingkah laku masa senggang. Kajian seperti ini adalah relevan sepanjang dekad ini yang dianggap sebagai dekad untuk meningkatkan kecemerlangan IPT supaya lebih berperanan menghadapi cabaran untuk melahirkan pelajar-pelajar yang bukan sahaja mempunyai daya intelek

yang tinggi, tetapi juga mempunyai kemahiran bersosial, mampu mengurus dan mentadbir serta boleh bersukan atau melakukan aktiviti-aktiviti fizikal yang lain (Mohd Najib Tun Razak, 1996). Sehubungan itu, kajian ini adalah bertujuan mengenal pasti hubungan antara faktor sikap, motivasi, efikasi-kendiri dan penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sukan pada masa senggang dalam kalangan pelajar ijazah pertama di universiti awam tempatan.

Berdasarkan tujuan kajian, dua soalan berikut cuba dijawab dalam kajian ini:

1. Adakah terdapat hubungan antara sikap, motivasi, efikasi-kendiri dengan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang dalam kalangan pelajar IPTA tempatan?
2. Sejauhmanakah faktor sikap, efikasi-kendiri dan motivasi menyumbang secara signifikan kepada penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang?

Metodologi

Persampelan

Populasi kajian ini meliputi pelajar-pelajar ijazah pertama sepenuh masa di universiti-universiti awam tempatan. Seramai 1500 pelajar ijazah pertama sepenuh masa dalam aliran sains dan sastera dari tahun satu hingga tahun empat telah dipilih sebagai sampel kajian ini. Dalam kajian ini, penyelidik telah menggunakan reka bentuk persampelan rawak berkelompok untuk memilih sampel. Menurut Babbie (1995) dan Gay (1996), persampelan kelompok lebih sesuai dan mudah digunakan untuk populasi yang sangat besar atau tersebar di seluruh kawasan geografi yang luas.

Instrumen kajian

Kajian ini telah memungut data secara kuantitatif dengan menggunakan soal selidik yang mengandungi bahagian-bahagian berikut:

Data demografi

Beberapa maklumat diri responden seperti jantina, kelompok etnik, tahun dan aliran pengajian serta tempat pengajian masing-masing diperoleh melalui soalan-soalan dalam tinjauan soal selidik.

Sikap terhadap aktiviti masa senggang

Kajian ini menggunakan Skala Sikap Aktiviti Masa Senggang (Ragheb & Beard, 1982) yang telah diubah suai berdasarkan tujuan kajian. Sebanyak 18 item digunakan untuk mengukur komponen afektif dan kognitif sikap terhadap aktiviti fizikal.

Motivasi menyertai aktiviti fizikal dan sukan

Penyelidik telah mengadaptasi Skala Motivasi untuk Aktiviti Fizikal (MPAM) (Frederick & Ryan, 1993) untuk mengukur motivasi menyertai aktiviti fizikal masa senggang. Alat ukur MPAM mengandungi 23 item yang mengukur tiga komponen motivasi untuk aktiviti fizikal yakni, berkaitan dengan penampilan diri dan kecergasan fizikal, kecekapan, dan motivasi intrinsik.

Efikasi-kendiri menyertai aktiviti fizikal dan sukan

Efikasi-kendiri menyertai aktiviti fizikal dan sukan diukur menggunakan skala yang diubah suai daripada Skala Efikasi-Kendiri untuk Senaman (Benisovich, Rossi, Norman, & Nigg, 1998) dan Soal Selidik Kekangan Masa Senggang (Alexandris & Carroll, 1997). Sebanyak 20 item digunakan untuk mengukur pengamatan keyakinan terhadap kemampuan diri individu dalam menghadapi pelbagai halangan dan kekangan untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan masa senggang.

Penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang

Penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dijelaskan sebagai hasrat dan kecenderungan individu untuk menyertai aktiviti fizikal atau sukan secara aktif hasil daripada kesedaran terhadap kepentingan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang secara umum. Dengan perkataan lain, penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam konteks kajian ini diteliti daripada dua perspektif yakni berasaskan perlakuan dan pemikiran pelajar-pelajar terhadap aktiviti fizikal dan sukan masa senggang. Sebanyak lapan item dibina untuk mengukur penyertaan aktiviti fizikal dan sukan.

Kesemua alat ukuran menggunakan skala Likert lima mata iaitu, mata 1 mewakili kenyataan “Tidak Benar”, mata 2 “Kadang-Kadang Benar”, mata 3 “Agak Benar”, mata 4 “Kerap Kali Benar” dan mata 5 “Selalu Benar”. Dalam kajian ini, pembolehubah sikap, motivasi, efikasi-kendiri dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan diukur berdasarkan purata skor daripada setiap item dalam skala pengukuran yang berkenaan. Alat ukuran tersebut telah diuji dari segi kebolehpercayaan dan kesahannya. Keputusan pengujian menunjukkan bahawa ketekalan dalaman item-item dalam semua alat ukuran mempunyai ciri-ciri psikometrik yang memuaskan. Nilai alfa *Cronbach* bagi kesemua skala pengukuran dalam kajian ini adalah di antara .84 hingga .95. Oleh itu, item-item dalam skala pengukuran kajian ini adalah sesuai digunakan untuk mengukur pembolehubah-pembolehubah yang dikaji. Walau bagaimanapun, segala dapatan daripada kajian ini, dari segi ketepatannya adalah bergantung pada respons subjek-subjek terhadap kenyataan dan item-item dalam soal selidik yang diedarkan.

Dapatan Kajian

Berdasarkan Jadual 1, jumlah keseluruhan responden dalam kajian ini adalah seramai 1352. Daripada jumlah tersebut, seramai 677 (50.1%) aliran sastera dan 675 (49.9%) aliran sains. Mereka terdiri daripada pelajar-pelajar dari tahun satu hingga tahun empat di empat buah universiti awam tempatan. Jumlah responden mengikut tahun pengajian masing-masing seramai 302 (22.3%) tahun satu, 365 (27.0%) tahun dua, 480 (35.5%) tahun tiga dan 205 (15.2%) tahun empat. Sementara itu, jumlah responden mengikut jantina pula seramai 551 (40.8%) lelaki dan 801 (59.2%) perempuan, dan dari segi etnik, seramai 608 (45.0%) etnik Melayu, 460 (34.2%) etnik Cina, 109 (8.1%) etnik India dan 175 (12.9%) etnik peribumi Sabah dan Sarawak.

Jadual 1

Ciri-ciri demografi responden

Ciri-Ciri Demografi	Kekerapan	Peratus
Aliran Pengajian		
Sastera	677	50.1
Sains	675	49.9
Jantina		
Lelaki	551	40.8
Perempuan	801	59.2
Kelompok Etnik		
Melayu	608	45.0
Cina	460	34.0
India	109	8.1
Peribumi Sabah & Sarawak	175	12.9
Tahun Pengajian		
Satu	302	22.3
Dua	365	27.0
Tiga	480	35.5
Empat	205	15.2

(n = 1352)

Seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 2, skor pemboleh ubah sikap, motivasi, efikasi-kendiri, dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang berhubungan secara positif dan signifikan antara satu sama lain bagi keseluruhan responden kajian dengan aras kesignifikanan $p < .05$. Nilai pekali korelasi antara pemboleh ubah kajian ialah dari .223 ke .667. Keputusan kajian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara sikap terhadap aktiviti masa senggang dengan motivasi menyertai aktiviti fizikal ($r = .667, p < .01$), penyertaan aktiviti fizikal dan sukan ($r = .368, p < .01$), efikasi-kendiri menyertai aktiviti fizikal dan sukan ($r = .223, p < .01$).

Di samping itu, keputusan kajian dalam Jadual 2 juga menunjukkan terdapatnya hubungan positif yang signifikan antara motivasi menyertai aktiviti fizikal dengan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan ($r = .501, p < .01$), efikasi-kendiri aktiviti fizikal dan sukan ($r = .374, p < .01$). Demikian juga halnya dengan keputusan kajian dalam Jadual 2 selanjutnya yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara efikasi-kendiri aktiviti fizikal dan sukan dengan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan ($r = .447, p < .01$).

Jadual 2

Korelasi antara skor sikap, motivasi, efikasi-kendiri, dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan keseluruhan sampel ($n=1352$)

Pemboleh ubah	Sikap	Motivasi	Efikasi-Kendiri	Penyertaan
Sikap	1.000			
Motivasi	.667**	1.000		
Efikasi-Kendiri	.223**	.374**	1.000	
Penyertaan	.368**	.501**	.447**	1.000

* $p < .05$

Keputusan kajian dalam Jadual 3 menunjukkan bahawa motivasi, efikasi-kendiri dan sikap secara signifikan menyumbang kepada penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan keseluruhan responden ($F(3, 1348) = 223.880, p < .01$). Kajian ini menunjukkan bahawa pemboleh ubah peramal motivasi menyertai aktiviti fizikal dan sukan paling banyak menyumbang ($\beta = .338, t(1352) = 10.752, p < .01$) kepada penyertaan aktiviti fizikal masa senggang berbanding dengan efikasi-kendiri aktiviti fizikal dan sukan ($\beta = .304, t(1352) = 12.644, p < .01$) dan sikap terhadap aktiviti masa senggang ($\beta = .075, t(1352) = 2.495, p < .05$). Di samping itu, nilai pekali penentuan R^2 dalam kajian ini menunjukkan bahawa sebanyak 33.3% varians dalam penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang dalam kalangan responden kajian dapat dijelaskan oleh faktor motivasi, efikasi-kendiri dan sikap.

Jadual 3

Pekali Regresi Berganda Stepwise pembolehubah sikap, motivasi dan efikasi-kendiri terhadap penyertaan aktiviti fizikal dan sukan keseluruhan sampel ($n=1352$)

Pembolehubah	Beta	t	p
Motivasi	.338	10.752**	.001
Efikasi-Kendiri	.304	12.644**	.001
Sikap	.075	2.495*	.013

* $p < .05$ ** $p < .01$
 R Berganda = .577
 R^2 = .333
 R^2 Terlaras = .331
 Anggaran Ralat Piawai = .676
 $F = 223.880$ $p = .0001$

Perbincangan, Implikasi dan Cadangan

Hasil kajian ini menunjukkan hubungan yang positif antara sikap, motivasi, efikasi-kendiri, dengan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar ijazah pertama IPTA. Walau bagaimanapun, keputusan menunjukkan hubungan yang paling tinggi adalah antara sikap terhadap aktiviti masa senggang dan paras motivasi menyertai aktiviti fizikal dan sukan. Oleh itu, semakin tinggi pengamatan sikap positif responden terhadap aktiviti masa senggang, semakin meningkat paras motivasi untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan. Di samping itu, hasil kajian ini juga membayangkan bahawa semakin tinggi kepercayaan terhadap efikasi-kendiri, semakin meningkat paras motivasi dan kecenderungan untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang dalam kalangan pelajar IPTA tempatan.

Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa pelajar yang tinggi sikap positif dan efikasi-kendiri juga didapati tinggi dalam paras motivasi dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan, dan begitu juga pelajar yang tinggi dalam paras motivasi didapati tinggi dalam tahap penyertaan aktiviti fizikal dan sukan. Maknanya pelajar yang menyertai aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang mempunyai kepercayaan yang positif terhadap kepentingan aktiviti fizikal dan sukan, keyakinan serta keseronokan untuk menyertainya. Sehubungan itu, hasil kajian ini menampakkan keselarian dengan dapatan kajian-kajian terdahulu yang berkaitan (contohnya, Ragheb, 1980; Dzewaltowski, 1989; Ajzen & Driver, 1991; Ragheb & Tate, 1993; McAuley & Courneya, 1993; McAuley, 1994; Watson, 1996; Craig, Goldberg & Diezt, 1996; Chih-Mou Hsieh, 1998; Mummary, Spence & Hudec, 2000; Mota & Esculcas, 2002; Hagger et al., 2001, 2002; Dishman, 2001).

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa kesedaran tentang kepentingannya penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang dipengaruhi oleh sikap, motivasi dan efikasi-kendiri dalam kalangan pelajar universiti awam tempatan. Namun begitu, kajian ini menunjukkan bahawa motivasi menyertai aktiviti fizikal adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap tanggapan tentang kepentingan menyertai aktiviti fizikal dan sukan masa senggang. Pelajar-pelajar didapati mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang sama

ada secara terancang atau tidak terancang. Penemuan kajian ini memperlihatkan keselarian dengan kajian-kajian terdahulu yang berkaitan (contohnya, Ragheb, 1980; Ragheb & Tate, 1993; Frederick, Havitz & Shaw, 1994; Vanotegham, 1986; Watson, 1996; Chih-Mou Hsieh, 1998) yang menunjukkan bahawa motivasi mempunyai korelasi yang tinggi dengan tingkah laku aktiviti masa senggang.

Selain itu, sikap terhadap aktiviti fizikal adalah faktor penyumbang yang paling rendah terhadap penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang dalam konteks kajian ini. Hasil kajian ini menampakkan keselarian dengan beberapa kajian terdahulu (contohnya, Ragheb, 1980; Godin, Valois, Shepherd & Desharnois, 1987; Watson, 1996; Chih-Mou Hsieh, 1998) yang menunjukkan bahawa hubungan antara sikap dengan penyertaan aktiviti masa senggang adalah rendah, dan faktor sikap hanya dapat meramalkan penyertaan aktiviti masa senggang secara tidak langsung. Malahan fenomena ini diperkukuhkan lagi dengan andaian Teori Aksi Bersebab (Fishbein & Ajzen, 1980) dan Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985) yang meramalkan bahawa sikap mempengaruhi tingkah laku sesuatu aktiviti melalui niat terhadap tingkah laku berkenaan. Sikap adalah sesuatu yang secara semula jadi dan oleh itu, sikap bukanlah peramal yang “baik” terhadap sesuatu tingkah laku khusus (Fishbein & Ajzen, 1980). Demikian juga halnya padangan Iso-Ahola (1980) dan Bootzin, Bower dan Zajonic (1986) yang menyatakan bahawa sikap tidak selalu meramal tingkah laku yang khusus dalam sesuatu situasi adalah bersesuaian dengan dapatan kajian ini.

Di samping itu, penemuan kajian ini juga menunjukkan bahawa faktor efikasi-kendiri pelajar turut menyumbang secara positif kepada magnitud penyertaan aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang. Kajian ini menunjukkan bahawa kepercayaan terhadap keyakinan diri dalam menghadapi halangan dan kekangan secara dalaman dan luaran dalam kalangan pelajar memberi impak terhadap kecenderungan untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang. Sehubungan itu, data kajian ini menunjukkan bahawa masalah-masalah personal dan sosial seperti tekanan, beban akademik, kekangan masa dan tiada galakan teman atau ahli keluarga untuk menyertai aktiviti fizikal dalam masa senggang menyekat pemikiran pelajar-pelajar terhadap penyertaan dalam aktiviti fizikal. Oleh itu, seandainya pelajar-pelajar mempunyai tanggapan kurang berkemampuan untuk menangani masalah-masalah tersebut, maka kesedaran terhadap kepentingan aktiviti fizikal adalah rendah, dan lantaran itu akan mengurangkan kecenderungan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal dalam masa senggang.

Sebaliknya, seandainya pelajar-pelajar merasakan mempunyai kemampuan dan kepercayaan keyakinan sendiri untuk menghadapi halangan dalaman dan luaran, maka kemungkinan untuk menyertai aktiviti fizikal masa

senggang adalah tinggi. Dalam pada itu, kepercayaan tentang kepentingan aktiviti fizikal turut mempengaruhi keputusan pelajar-pelajar untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan masa senggang. Contohnya, kepercayaan menyertai aktiviti fizikal memberi kesan positif terhadap kesihatan akan lebih cenderung untuk membina keyakinan sendiri untuk menyertai aktiviti fizikal pada masa senggang. Begitu juga halnya kepercayaan efikasi-kendiri boleh mempengaruhi pemilihan aktiviti-aktiviti, persediaan untuk melakukan aktiviti, usaha-usaha termasuk dari segi pola-pola pemikiran dan reaksi-reaksi emosi ke arah melaksanakan aktiviti (Bandura, 1986; Ajzen, 1991). Sehubungan itu, penemuan kajian ini mengesahkan dapatan kajian-kajian terdahulu (contohnya, McAuley, 1985; 1994; McAuley & Courneya, 1993; Brawley & Martin, 1995; Feltz, 1988, 1992; Feltz & Mungo, 1983) yang mengaitkan faktor efikasi-kendiri sebagai penyumbang kepada tingkah laku yang berkaitan dengan aktiviti fizikal dan sukan. Contohnya, McAuley (1985) mendapati kepercayaan efikasi-kendiri adalah penentu utama ke atas prestasi dalam sukan dan aktiviti fizikal. Demikian juga halnya dengan kajian Brawley dan Martin (1995) yang membuktikan bahawa efikasi-kendiri dapat menyumbang antara 3% hingga 25% varians dalam tingkah laku aktiviti fizikal dan senaman.

Kajian ini penting untuk para profesional dan pengamal rekreasi dan sukan serta pihak-pihak tertentu di universiti supaya lebih memahami fenomena tingkah laku masa senggang para pelajar dan kaitannya dengan kesihatan dan kecergasan diri. Pengetahuan terhadap sikap, motivasi, efikasi-kendiri dan penyertaan dalam aktiviti masa senggang dalam kalangan pelajar diperlukan bukan semata-mata untuk ilmu pengetahuan *per se*, malah juga untuk tujuan menerapkannya dalam amalan kehidupan seharian pelajar. Justeru, penemuan kajian ini dapat membekalkan idea yang baru kepada pihak-pihak berkenaan, khususnya pihak pengurusan universiti. Dalam usaha pihak pengurusan universiti untuk menyediakan kemudahan-kemudahan dan perkhidmatan-perkhidmatan kepada para pelajarnya, aspek psikologi seperti sikap, motivasi dan efikasi-kendiri pelajar-pelajar seharusnya diberi perhatian. Demikian juga halnya dalam merancang program-program penggalakan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan, maklumat-maklumat tentang sikap, motivasi dan efikasi-kendiri pelajar-pelajar seharusnya tidak diabaikan oleh pihak pengurusan universiti untuk memastikan keberkesanan program yang dirancang. Hal ini adalah kerana pelajar-pelajar yang percayai aktiviti-aktiviti fizikal mempunyai kesan positif terhadap kecerdasan minda, kecergasan fizikal dan kesejahteraan sosial akan meningkatkan penglibatan mereka dalam aktiviti-aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang.

Sehubungan itu, kajian-kajian masa hadapan seharusnya melibatkan pelajar-pelajar daripada pelbagai latar belakang dan kategori pengajian tinggi supaya dapat melakukan perbandingan untuk mengenal pasti pola-pola tingkah laku aktiviti masa senggang dalam kalangan pelajar. Perbezaan dari segi

umur, tempat asal (bandar dan luar bandar), program pengajian (contohnya, diploma, praibajazah dan pascaibajazah), tahap penyertaan aktiviti (atlet dan bukan atlet), institusi pengajian (IPTA, IPTS, politeknik, IPG, dan sekolah) adalah antara pembolehubah yang relevan dan penting untuk dikaji. Selain itu, kajian yang berbentuk jangka panjang adalah relevan dan sesuai supaya dapat menentukan kestabilan peramal-peramal aktiviti fizikal dan sukan dengan merentasi masa. Kajian yang sedemikian juga dapat menunjukkan perbezaan hubungan antara sikap, motivasi dan efikasi-kendiri dengan penyertaan aktiviti fizikal masa senggang melalui pengamatan daripada pengalaman yang sebenar pelajar-pelajar dalam penyertaan aktiviti fizikal dan sukan pada masa senggang. Di samping itu, kajian yang agak menarik boleh dijalankan dengan membandingkan tingkah laku aktiviti fizikal dan sukan dalam masa senggang antara pelajar tempatan dan pelajar antarabangsa yang semakin bertambah dari tahun ke tahun di institusi-institusi pengajian tinggi di Malaysia.

Penutup

Kajian yang berbentuk kuantitatif ini adalah untuk mengenal pasti pengaruh sikap, motivasi dan efikasi-kendiri terhadap penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar IPTA. Dalam usaha tersebut, kajian ini telah menggunakan kaedah keratan lintang daripada populasi dalam pemilihan sampel. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pemboleh ubah sikap, motivasi, efikasi-kendiri, dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang mempunyai hubungan positif yang signifikan antara satu sama lain. Di samping itu, penemuan kajian ini juga menunjukkan bahawa motivasi, efikasi-kendiri dan sikap secara signifikan menyumbang kepada penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar IPTA. Oleh hal yang demikian, daripada hasil kajian ini adalah dicadangkan bahawa pihak pengurusan universiti seharusnya merangka program-program yang bertujuan membina kesedaran pelajar-pelajar terhadap kepentingan aktiviti fizikal, di samping mendorong para pelajar untuk menyertai pelbagai aktiviti fizikal dan sukan pada masa senggang.

Kajian yang diusahakan ini adalah sebagai “platform” untuk menggerakkan kajian-kajian lanjutan yang lebih berkesan, di samping memberi sumbangan dalam cara yang tersendiri. Oleh itu, diharapkan kemunculan pengkaji-pengkaji lain yang berminat dalam bidang yang sama untuk meneruskan kajian jenis ini dari masa ke masa supaya dapat memberi sumbangan yang berguna kepada disiplin ilmu yang berkaitan khususnya dalam bidang pengurusan, pembangunan sosial, sains sukan dan kesengangan di negara ini.

Rujukan

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl., & J.Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (hal. 11-39). New York: Springer-Verlag.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Driver, B.L. (1991). Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 13, 185-204.
- Ajzen, I., & Fishbein (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Attarian, A. (1990). The role of leisure in higher education. *Leisure Information Quarterly*, 16(2), 5-7.
- Babbie, E. (1995). *The practice of social research* (7th ed.). Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Bandura, A. (1986). Self-efficacy. In A. Bandura (Ed.), *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (hal. 390-453). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baranowski, T., Anderson, C., & Carmack, C. (1998). Mediating variable framework in physical activity intervention: How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 266-297.
- Benisovich, S. V., Rossi, J. S., Norman, G. J., & Nigg, C. R. (1998). A multidimensional approach to exercise self-efficacy: Relationship with exercise behavior and attitudes towards exercise. Paper presented at the *Annual meeting of the New England Psychological Association*, Boston, MA.
- Berita Harian (2001, Mei 10). IPTA: *Tambah kuota pelajar bumiputera*. Diperoleh daripada Laman Web Dunia: <http://www.moe.edu.my/smartschool/neweb/Akhbar/bh010052001.htm>.
- Berita Harian (2001, Nov 26). *Siswa-siswi di universiti tempatan lemah dalam pengurusan masa*. Diperoleh daripada Laman Web Dunia:<http://eresources.nlb.gov.sg/newspapers/Digitised/Issue/beritaharian20011126-1.aspx>
- Brawley, L. R., & Martin, K. A. (1995). The interface between social and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9, 469-497.

- Chen, Soon Chee. (2001). *The perception of leisure among undergraduate students of the University Putra Malaysia - An investigation*. Unpublished doctoral thesis, The University of New Mexico.
- Chih-Chiang Chung. (2002). *The effects of exercise self-efficacy of college students' exercise behavior*. Diperoleh daripada Laman Web Dunia: <http://www.yuntech.edu.tw/>.
- Chih-Mou Hsieh. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: tested on a model of leisure behavior*. Unpublished doctoral thesis, Indiana University.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1996). *Application in recreation & leisure for today and the future* (2nd ed). Boston: WCB McGraw-Hill.
- Craig, S., Goldberg, J., & Dietz, W. H. (1996). Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders, *Preventive Medicine*, 25, 506-513.
- Crandall, R., & Slivken, K. (1980). Leisure attitudes and their measurement. In S.E. Iso-Ahola (Eds.), *Social psychology perspectives on leisure and recreation* (hal. 261- 284). Springfield, IL: Charles Thomas Publishers.
- Davis, K. E., Jackson, K. L., Kronenfeld, J. J., & Blair, S. N. (1984). Intent of participation in worksite health promotion activities: A model of risk factors and psychosocial variables. *Health Education Quarterly*, 11, 361-377.
- Dishman, R. K. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. *QUEST*, 53, 279-294.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 251-269.
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 388-405.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., & Edginton, S. R. (2002). *Leisure and Life Satisfaction Foundation Perspectives* (3rd ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sports Science Reviews* (hal. 423-457). New York: MacMillan.
- Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (hal. 93-106). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Feltz, D. L., & Mugno, D. A. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading: Addison-Wesley Publishing Company.

- Floyd, M. F. (1999). Race, ethnicity and use of the national park system. *Social Science Research Review*, 1(2), 1-24.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-148.
- Frederick, C. J., Havitz, M. E., & Shaw, S. M. (1994). Social comparison in aerobic exercise classes: Propositions for analyzing motives and participation. *Leisure Sciences*, 16(3), 161-176.
- Gay, L. R. (1996). *Educational research - competencies for analysis and application* (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Godin, G., Valois, P., Shephard, R. J., & Desharnais, R. (1987). Prediction of leisure-time exercise behavior: A path analysis (LISREL V) model. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 145-158.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Science*, 19, 711-725.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2001). Researching leisure and physical activity with women of color: Issues and emerging questions. *Leisure Sciences*, 23, 21-34.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: WC. C. Brown.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Manell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 214-218.
- Kane, T. D., Mark, M. A., Zaccaro., & Blair, V. (1996). Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 36-48.
- Kelly, J. R. (1978). Leisure styles and choices in three environments. *Pacific Sociological Review*. 21, 187-207.
- Kelly, J. R., & Freysinger, V. J. (2000). *21st century leisure: Current issues*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kementerian Pengajian Tinggi (2010). *Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara (PSPTN)*. Diperoleh daripada laman <http://www.mohe.gov.my/psptn>
- Kraus, R. (1997). *Recreation programming: A benefit-driven approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Lim, Khong Chiu. (2002). *Sikap dan kepuasan terhadap masa senggang di kalangan pelajar pengurusan pelancongan*. Laporan penyelidikan, Sekolah Pengurusan Pelancongan, Universiti Utara Malaysia.

- Lim, Khong Chiu. (2007). Differences in motivation for physical activity: A comparison of gender and ethnicity among local public university students. *Journal of Sport and Recreation*, 1 (1), 19-40.
- Little, S., & Guse, D. (1988). Campus recreation service: An enterprise in higher education. *Journal of Physical education, Recreation and Dance, Leisure Today*, 30.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Maxine Trezise. (1990). *A study of the relationship between self-concept and physical fitness in a group of Malaysia female university student*. Unpublished Master Thesis, Universiti Sains Malaysia.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- McAuley, E (1992). Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. In Gly C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (hal. 107-127). Champaign, ILL: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (h. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1993). Adherence to exercise and physical activity as health-promoting behaviors: Attitudinal and self-efficacy influences. *Applied and Preventive Psychology*, 2, 65-77.
- Mohd Najib Tun Razak. (1996). Ucapan aluan dalam buku program persidangan "Development capability for the new Asia challeges of education: The 21st century", anjuran Universiti Malaysia Sarawak pada 22-23 April di Riverside Majestic Hotel, Kucing, Sarawak.
- Mota, J., & Esculcas, C. (2002). Leisure-time physical activity behavior: Structured and unstructured choices according to sex, age, and level of physical activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9(2), 111-121.
- Mummery, W. K., Spence, J. C., & Hudec, J. C. (2000). Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: An application of the theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 116-124.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., & Ann Dow (1991). Health benefits of physical activity. In B.L. Driver., P.J. Brown., & Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (hal. 49-58). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138 - 149.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.

- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A Behavior model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12, 61 - 70.
- Raja Mohamed Fauzi Musa. (2001, 19 Februari). Kemelut sistem pengajian IPTA, *Utusan Malaysia*, h. 4.
- Raymore, L. A, Barber, B. L, Eccles, J. S., & Godbey, G. C. (1999). Leisure behavior pattern stability during the transition from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1), 79 - 103.
- Rubiah Ismail (1993). *Satu kajian tentang status penglibatan dan faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan mahasiswi dalam aktiviti fizikal*. Tesis sarjana pendidikan, Universiti Sains Malaysia.
- Vanotegham, S. (1986). *The leisure domains of participation, motivation, attitude, satisfaction and constraints on leisure participation and their relationship to wellness*. Unpublished master's thesis. The Florida University, Tampa, FL.
- Watson, J. F. (1996). *The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation time of college students*. Unpublished doctoral thesis, Purdue University.
- Yordy, G., & Lent, R. (1993). Predicting aerobic exercise participation: Social cognitive, reasoned action and planned behavior models. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 871-883.
- Yusoff Ismail. (1985, Desember 5-7). A comparative study of high and low achievement motivated Malaysian University students and their attitude towards physical activities. Paper presented at the *XIII SEA Games Scientific Congress*, Bangkok, Thailand.