

FAKTOR PENGLIBATAN PELAJAR DALAM AKTIVITI REKREASI SEMASA WAKTU SENGGANG

FACTOR INVOLVEMENT IN RECREATIONAL ACTIVITY AMONG STUDENT DURING LEISURE TIME

Suhaini Binti Ibrahim¹
Dicky Wiwittan Toto Ngadiman²

¹ Politeknik Tawau Sabah (Email: suhaini_ibrahim@politawau.edu.my)

² Politeknik Tawau Sabah (Email: dicky@politawau.edu.my)

Article history

Received date : 21-12-2024

Revised date : 25-12-2024

Accepted date : 24-3-2025

Published date : 15-4-2025

To cite this document:

Ibrahim, S., & Ngadiman, D. W. T. (2025). Faktor penglibatan pelajar dalam aktiviti rekreasi semasa waktu senggang. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 8 (26), 106 - 111.

Abstrak: Rekreasi adalah merupakan satu aktiviti yang dilakukan ketika masa lapang, tanpa sebarang paksaan yang dapat memberikan kesan yang positif daripada sudut psikologi dan sosial seterusnya memberikan kebaikan dari aspek mental dan fizikal. Namun dalam era globalisasi ini, penglibatan aktiviti rekreasi dilihat semakin berkurangan dalam kelompok masyarakat termasuklah dalam kalangan pelajar. Justeru kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti faktor utama penglibatan pelajar Politeknik Tawau Sabah dalam aktiviti rekreasi semasa waktu senggang. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan borang soal selidik 5-likert yang diedarkan secara rawak kepada pelajar dalam talian. Seramai 211 pelajar telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Hasil analisis menunjukkan bahawa penglibatan pelajar dalam aktiviti rekreasi adalah pada tahap yang sederhana. Berdasarkan kepada min tertinggi, dapatan ini menunjukkan faktor utama penglibatan pelajar dalam aktiviti rekreasi adalah untuk meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi (min 3.995). Kajian ini penting bagi institusi pendidikan khususnya untuk meningkatkan lagi kemudahan atau prasarana serta keselamatan dalam aktiviti sukan rekreasi dan sokongan sosial termasuk rakan-rakan dan ahli keluarga bagi meluangkan masa untuk berekreasi.

Kata kunci: Faktor penglibatan, aktiviti rekreasi, Waktu Senggang

Abstract: Recreation is an activity that is done during leisure time, without any compulsion that can have a positive effect from a psychological and social perspective and then provide benefits from mental and physical aspects. However, in this era of globalization, the involvement of recreational activities is seen to be decreasing in society, including among students. Therefore, this study was conducted to identify the main factors in the involvement of Politeknik Tawau Sabah' students in recreational activities during their leisure time. This study used a quantitative method by using a 5-likert questionnaire approach that was randomly distributed to students online. A total of 211 students participated in this study. The results of the analysis show that student involvement in recreational activities is at a moderate level. Based on the highest mean, this finding shows that the main factor in student involvement in recreational activities is to improve social and communication skills (mean 3.995). This study

is important for educational institutions, especially to further improve facilities or infrastructure and safety in recreational sports activities and social support including friends and family members to spend time for recreation.

Keywords: *Involvement factors, recreational activities, Leisure time*

Pengenalan

Rekreasi merupakan satu aktiviti yang menarik dan mempunyai banyak kebaikan kepada individu. Antara faedah yang diperolehi semasa melakukan aktiviti rekreasi kepada masyarakat ialah peningkatan kesihatan emosi, mengurangkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan seterusnya dapat meningkat tahap motivasi dan harga diri individu tersebut (Wan Mohd Nazir, 2021). Tambahan juga aktiviti rekreasi dapat memberikan kelegaan kita daripada rasa keletihan, memulihkan tenaga dan meningkatkan perasaan gembira di mana kehidupan akan menjadi membosankan dan sengsara tanpa melakukan aktiviti rekreasi (Gulam, 2016). Seterusnya aktiviti rekreasi dapat meningkatkan interaksi sosial bersama komuniti di mana aktiviti ini boleh memupuk hubungan sosial ketika melakukan aktiviti rekreasi, memupuk semangat sukarelawan yang dapat memberi manfaat kepada komuniti, meningkatkan rasa tujuan dan kepuasan diri, serta membawa kepada kesejahteraan emosi yang lebih baik (Flourish Counseling & Wellness, 2024).

Namun begitu, bukan semua individu terutama pelajar mempunyai masa senggang untuk menjalankan aktiviti rekreasi. Waktu senggang merujuk kepada tempoh yang diketepikan untuk melibatkan diri dalam aktiviti menyeronokkan yang memberikan kelonggaran dan kepuasan (Focus Keeper, 2025). Antara kekangan yang dihadapi oleh masyarakat untuk melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi ialah kemahiran peribadi, kebolehan, pengetahuan dan masalah kesihatan, kekangan luaran termasuk kekurangan masa, kos kewangan, kekurangan kemudahan dan pengangkutan atau lokasi kemudahan (Aslan, 2002). Tambahan pula, kekangan masa lapang boleh menghalang individu daripada menyertai aktiviti masa lapang, mengurangkan bilangan penyertaan seterusnya menjejaskan motivasi dan keinginan untuk menyertai aktiviti dan mengurangkan kepuasan yang diharapkan daripada aktiviti tersebut (Tüfekçi & Bulut, 2024). Berdasarkan senario ini, kajian perlu dijalankan untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk menjalankan aktiviti rekreasi dalam terutama dalam kalangan pelajar. Kajian ini penting untuk memahami faktor-faktor utama yang mempengaruhi penglibatan pelajar dalam aktiviti rekreasi semasa waktu senggang. Di samping itu, kajian ini dapat membantu pihak institusi pendidikan dalam merancang program rekreasi bersama yang lebih efektif dan melawat lokasi-lokasi yang menarik dan penting bagi pelajar ketika cuti semester yang bersesuaian dengan kurikulum pembelajaran mereka.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti faktor utama penglibatan pelajar Politeknik Tawau Sabah dalam aktiviti rekreasi semasa waktu senggang.

Sorotan Kajian

Banyak kajian dijalankan untuk melihat faktor-faktor yang mendorong kepada aktiviti rekreasi. Antaranya ialah untuk mengisi masa lapang (Ahmad et al., 2021; Rahman 2023; Sani et al., 2022). Menurut Hurd dan Anderson (2024) masa lapang adalah masa terluang yang bebas daripada kewajipan lain yang diperlukan untuk kewujudan, seperti tidur dan makan. Manakala pada peringkat sukan atau rekreasi pula masa lapang digunakan untuk aktiviti-aktiviti yang bersifat aktif dan menyihatkan seperti berjoging, mendaki gunung, berbasikal dan sebagainya

(Anuar et al. 2021). Bagi seorang pelajar, mereka mempunyai banyak masa lapang khususnya apabila cuti semester. Dipetik daripada BH Online, menasitkan supaya cuti sekolah jangan dijadikan permulaan untuk anak-anak mengamalkan budaya tidak sihat, seperti tidur dan bangun lewat, melepak dan berpeleleran sehingga awal pagi, menjelajah tempat-tempat hiburan yang kurang sihat hingga terdedah kepada kegiatan-kegiatan tidak bermoral, dadah dan jenayah. Cuti sekolah jangan menjadi punca anak-anak hilang minat belajar dan selepas ini malas ke sekolah. Anak-anak harus dijadualkan dengan kegiatan-kegiatan yang membuatkan mereka merasa rindu untuk mahu cepat kembali ke sekolah (Khairi, 2023). Terdapat kajian yang menjelaskan bahawa pelancongan pada masa lapang juga merupakan satu pelaburan yang baik. Menurut Jassim (2023), pakar-pakar telah membangunkan program pelancongan dan rekreasi yang membantu individu dan kumpulan untuk menggunakan masa lapang mereka dengan cara yang produktif, bukan sekadar menghabiskan masa lapang mereka. Oleh itu, satu falsafah baru telah muncul yang memberi perhatian kepada aktiviti rekreasi dan pelaburan masa lapang. Justeru itu institusi perlu merangkan program-program untuk membantu pelajar yang minat untuk aktiviti rekreasi bagi mengisi masa senggang mereka. Ini kerana terdapat kekangan-kekangan yang boleh menghalang minat melancong mereka untuk mengisi masa lapang seperti status kewangan, kekurangan peralatan sukan dan rekreasi, kekurangan masa lapang dan harga perkhidmatan rekreasi (Wartecka-Ważyńska, 2013).

Metodologi Kajian

Metodologi kajian ini adalah menggunakan kaedah kuantitatif. Sampel kajian adalah sebanyak 211 orang pelajar Politeknik Tawau Sabah. Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah soal selidik 5 skala likert yang diedarkan secara dalam talian. Item kajian dibina sendiri oleh penyelidik memastikan item yang dikemukakan adalah relevan dengan objektif kajian dan sesuai dengan konteks serta populasi yang dikaji. Selain itu, dengan pembinaan item kajian sendiri membolehkan penyelidik menyesuaikan instrumen pengumpulan data agar lebih tepat dan berkesan dalam mengukur pemboleh ubah yang diinginkan. Walaupun begitu item telah disemak oleh Unit Penyelidikan, Inovasi Dan Komersialan (UPIK) dan item telah menjalani analisis awal untuk mengenal pasti tahap kebolehpercayaan item. Hasil analisis mendapati nilai Cronbach alpha adalah sebanyak 0.934 iaitu menunjukkan kebolehpercayaan yang tinggi. Analisis yang digunakan dalam kajian adalah secara analisis deskriptif. Tahap pengukuran dalam kajian ini ditentukan berdasarkan nilai min. Nilai skor min akan diterjemahkan kepada nilai tahap seperti yang dicadangkan oleh Ngadiman et al. (2019) seperti berikut: 1.00– 1.99 (Lemah), 2.00– 2.99 (Rendah), 3.00– 3.99 (Sederhana) dan 4.00– 5.00 (Tinggi).

Hasil Kajian

1. Latar Belakang Responden

Jadual 1: Latar Belakang Responden

	Item	n	%
Jantina	Lelaki	65	30.8
	Perempuan	146	69.2
Program Diploma	Pelancongan Rekreasi	95	45.0
	Pengurusan Pelancongan	116	55.0
Semester	1	30	14.2
	2	85	40.3
	3	21	10.0
	4	56	26.5
	5	7	3.3
	Latihan Industri	12	5.7

HPNM	2.00 - 2.99	26	12.3
	3.00 - 3.33	57	27.0
	3.43 - 3.67	57	27.0
	3.68 - 4.00	42	19.9
	Belum ada HPNM (Sem 1)	29	13.7
Kediaman	Kolej Kediaman (Asrama)	184	87.2
	Menyewa	14	6.6
	Tinggal dengan keluarga	13	6.2
Sumber utama kewangan sepanjang pengajian	Bekerja sendiri	5	2.4
	Bergantung kepada ibu bapa	130	61.6
	Biasiswa / dermasiswa	22	10.4
	Pinjaman	54	25.6
Kategori pendapatan ibu bapa	Kurang dari 2,500	135	64.0
	2,501 – 3,170	36	17.1
	3,171 – 3,970	14	6.6
	3,971 – 4,850	4	1.9
	4,851 – 5,880	8	3.8
	5,881 – 7,100	3	1.4
	7,101 – 8,700	3	1.4
	8,701 – 10,970	8	3.8

Berdasarkan kepada Jadual 1, majoriti responden terdiri daripada perempuan (69.2%) berbanding lelaki (30.8%). Dari segi program pengajian, majoriti pelajar mengikuti program DUP (55.0%) berbanding DRT (45.0%). Kebanyakan responden berada di semester dua (40.3%), diikuti oleh semester empat (26.5%) dan semester satu (14.2%). Dari segi pencapaian akademik, majoriti pelajar mempunyai HPNM dalam lingkungan 3.00 – 3.33 (27.0%) dan 3.43 – 3.67 (27.0%). Seterusnya, majoriti pelajar menetap di kolej kediaman iaitu (87.2%). Sumber utama kewangan pelajar sepanjang tempoh pengajian adalah bergantung kepada ibu bapa (61.6%), dengan sebahagian mendapatkan pinjaman (25.6%) dan biasiswa (10.4%). Selain itu, sebahagian besar ibu bapa responden mempunyai pendapatan kurang daripada RM2,500 (64.0%), menunjukkan kebanyakan pelajar berasal dari keluarga berpendapatan rendah.

Analisis Faktor Utama Penglibatan Pelajar Dalam Aktiviti Rekreasi Semasa Waktu Senggang

Jadual 2: Hasil Analisis SPSS

No	Item	SP	Min	Tahap
F1	Saya terlibat dalam aktiviti rekreasi untuk menghilangkan tekanan (<i>stress</i>)	0.982	3.853	Sederhana
F2	Rakan-rakan saya menggalakkan saya untuk menyertai aktiviti rekreasi	0.889	3.815	Sederhana
F3	Terdapat kemudahan rekreasi yang baik di kawasan saya yang menarik minat saya menyertai aktiviti rekreasi	0.949	3.773	Sederhana
F4	Aktiviti rekreasi pada waktu senggang sesuai dengan minat dan hobi saya	0.880	3.877	Sederhana

F5	Keluarga saya memberi sokongan terhadap penglibatan saya dalam aktiviti rekreasi	0.887	3.943	Sederhana
F6	Saya menyertai aktiviti rekreasi untuk meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi saya	0.842	3.995	Sederhana
F7	Kos dan belanja untuk aktiviti rekreasi tidak mahal berbanding aktiviti lain	0.935	3.573	Sederhana
F8	Saya minat mengikuti aktiviti rekreasi setiap kali ada masa lapang (senggang)	0.883	3.829	Sederhana

Berdasarkan kepada Jadual 2, secara puratanya, penglibatan pelajar dalam melakukan aktiviti rekreasi semasa waktu senggang masih berada dalam tahap sederhana. Berdasarkan kepada min tertinggi, dapatan ini menunjukkan faktor utama penglibatan pelajar adalah untuk meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi (min 3.995). Seterusnya faktor sosial turut menyumbang kepada penglibatan pelajar dalam berekreasi di mana ahli keluarga memberikan sokongan terhadap pelajar untuk melibatkan diri dalam sukan rekreasi (min 3.943). Tambahan pula, responden turut menyatakan bahawa mereka melakukan aktiviti rekreasi semasa waktu senggang adalah bersesuaian dengan minat dan hobi mereka (min 3.877). Secara keseluruhannya, hasil dapatan ini menunjukkan bahawa faktor utama yang mendorong pelajar Politeknik Tawau Sabah dalam melibatkan diri adalah merangkumi faktor interpersonal iaitu kecenderungan dalam meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi seterusnya dalam faktor intrapersonal iaitu sokongan sosial yang terdiri daripada ahli keluarga yang memberikan sokongan dari segi moral atau kewangan.

Kesimpulan

Kajian ini mendapati bahawa faktor utama penglibatan pelajar Politeknik Tawau Sabah adalah untuk meningkatkan kemahiran sosial dan komunikasi. Majoriti pelajar bersetuju bahawa dengan melakukan aktiviti rekreasi di waktu senggang mereka dapat meningkatkan kemahiran sosial bersama rakan-rakan dan komuniti setempat. Faktor sosial lain yang turut menyumbang kepada penglibatan pelajar dalam berekreasi di mana ahli keluarga memberikan sokongan terhadap pelajar untuk melibatkan diri dalam sukan rekreasi. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa, kebanyakan pelajar melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi adalah disebabkan dorongan daripada teman rapat dan ahli keluarga. Berdasarkan analisis keseluruhan faktor sosial memainkan peranan yang penting dan utama dalam mendorong pelajar dalam melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi. Seiring dengan perkembangan arus teknologi terkini, dorongan dan pengaruh daripada teman dan ahli keluarga memainkan peranan yang penting dalam memupuk motivasi pelajar melakukan aktiviti rekreasi.

Justeru, pihak berkepentingan seperti institusi atau agensi rekreasi boleh mempertimbangkan untuk menyediakan lebih banyak insentif atau program-program rekreasi yang menarik untuk pelajar yang boleh memberi manfaat kepada perkembangan kemahiran dan sosial mereka. Selain itu, institusi pendidikan juga perlu menyediakan fasiliti dan kemudahan rekreasi yang selamat di kampus bagi memberi ruang yang kondusif dan peluang kepada pelajar untuk menyertai dan melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi semasa waktu senggang. Ini selari dengan pandangan Deci dan Ryan (2008), yang menyatakan bahawa faktor kemudahan yang kondusif dapat yang menentukan sesuatu aktiviti rekreasi itu lebih menarik dan meningkatkan motivasi penglibatan seseorang individu dalam berekreasi. Akhir sekali, pihak institusi perlu sentiasa memberi ruang kepada pelajar untuk menyumbangkan idea dan cadangan dalam pelaksanaan

program dan aktiviti rekreasi yang bersesuaian samada melibatkan penyertaan semua golongan termasuk komuniti setempat.

Rujukan

- Ahmad, R., Samsuddin, A. A., Salleh, N. H. M., & Alma'amun, S. (2021). Kesan Persepsi Risiko dan Motivasi Melancong Terhadap Gelagat Pelancong Tempatan Semasa Pandemik COVID-19. *Jurnal Ekonomi Malaysia*, 55(3), 137-148.
- Anuar, A., Awang, M. M., & Ahmad, A. R. (2021). Aktiviti masa senggang dan hubungannya dengan kesejahteraan hidup pelajar universiti. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 18(1), 16–28. <https://journalarticle.ukm.my/16557/1/45793-147600-1-SM.pdf>
- Aslan, N. (2002). The impact of leisure constraints on leisure participation. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(2), 11–24.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). “Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains”:
- Flourish Counseling & Wellness. (2024, Oktober 31). *The Impact of Recreational Activities on Mental Health*. <https://flourishcounselingmd.com/recreational-activities-impact-on-mental-health/>
- Focus Keeper. (n.d.). *What is recreation? Time & importance*. Retrieved from <https://focuskeeper.co/glossary/what-is-recreation-time-importance/>
- Gulam, A. (2016). Recreation: Need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157–160. <https://www.journalofsports.com/pdf/2016/vol1issue2/PartC/1-2-38-552.pdf>
- Hurd, A., & Anderson, D. (2004). *Definitions of leisure, play, and recreation*. Human Kinetics.
- Jassim, R. H. (2023). Leisure Time Management and its Impact on International Tourism Development. *The Peerian Journal*, 19, 16-28.
- Khairi, M. L. (2023, February 24). *Pastikan anak-anak tidak hanyut ketika cuti sekolah*. Berita Harian. <https://bhnews.bh.com.my>
- Ngadiman, D. W. T., Yacoob, S. E., & Wahid, H. (2019). Tahap Harga Diri Kumpulan Berpendapatan Rendah yang Berhutang dan Peranan Organisasi dalam Sektor Perladangan. *Melayu: Jurnal Antarabangsa Dunia Melayu*, 12(2), 238-254
- Rahman, H. A. (2023). *Kelestarian asas kemampunan sektor pelancongan*. Prosiding Seminar Antarabangsa Ke-11, Ekologi, Habitat Manusia & Penubahan Persekitaran di Alam Melayu. Universiti Putra Malaysia.
- Sani, M. E. A., Sakawi, Z., & Rose, R. A. C. (2022). Tahap kepuasan, masalah dan cadangan untuk meningkatkan kualiti perkhidmatan dan kemudahan taman: Kajian kes di Taman Saujana Hijau Putrajaya. *e-BANGI*, 19(1), 216-233.
- Spotivity. (2019, Mei 29). *The Importance of Recreational Activities*. Spotivity – After School Programs Chicago. <https://spotivity.home.blog/2019/05/29/the-importance-of-recreational-activities/>
- Tüfekçi, B., & Bulut, A. (2024). Examining the relationship between leisure time physical activity constraints and healthy lifestyle behaviors among university students. *Turkish Journal of Osteoporosis*, 30(2), 95–101. <https://doi.org/10.4274/tod.galenos.2023.26790>
- Wan Mohd Nazir, W. N. (2021). *The Benefits of Recreational Activities to the Community*. Universiti Teknologi MARA
- Wartecka-Ważyńska, A. (2013). Factors affecting recreational activity of young people from secondary schools. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 5(4), 267–273. <https://doi.org/10.2478/bjha-2013-0025>