

AKTIVITI MASA LAPANG DALAM KALANGAN REMAJA

Siti Balkis Bari
Naimah Mohd Salleh
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna
Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

Pengenalan

Secara umumnya setiap remaja mempunyai masa yang tidak menuntutnya untuk melakukan kerja-kerja rasmi, seperti belajar bagi yang masih bersekolah. Oleh itu, pada waktu tersebut selalunya golongan ini akan melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti yang dianjurkan oleh pihak kerajaan, swasta atau organisasi bagi memenuhi masa yang terluang. Jenis aktiviti yang ingin disertai dan jumlah jam yang ingin digunakan adalah mengikut kehendak remaja itu sendiri tanpa diatur atau dipaksa oleh mana-mana pihak. Namun begitu, masa dan jenis aktiviti akan dihadkan kepada golongan remaja jika sesuatu aktiviti yang dilakukan terdapat unsur-unsur jenayah dan boleh mengundang bahaya kepada mereka. Selain itu, latar belakang keluarga seperti lokasi tempat tinggal dan pendapatan juga boleh mempengaruhi jenis aktiviti yang akan dilakukan pada masa lapang dalam kalangan remaja. Pengisian aktiviti-aktiviti yang berfaedah dalam masa lapang boleh mengurangkan masalah salah laku dalam kalangan remaja dan dapat membantu mematangkan diri bagi menjadi manusia yang berguna kepada agama, bangsa dan negara.

Pelbagai definisi masa lapang yang diutarakan oleh golongan cendiakiawan. Namun begitu, kebanyakan daripada golongan ini bersetuju bahawa masa lapang didefinisikan sebagai waktu atau masa yang diperolehi oleh seseorang itu yang tidak digunakan untuk kerja-kerja rasmi seperti membuat kerja-kerja sekolah, menghadiri kelas tambahan dan lain-lain (*World Youth Report*, 2003). Jumlah masa lapang yang diperolehi oleh golongan remaja adalah berbeza mengikut budaya, gender, bangsa, agama dan tempat tinggal. Di negara membangun, didapati remaja lelaki mempunyai jumlah masa lapang yang melebihi remaja perempuan. Laporan ini ditambah lagi dengan hanya setengah warga Amerika mempunyai masa lapang, sementara hanya sedikit sahaja warga Eropah mempunyai masa lapang manakala, $\frac{1}{4}$ daripada bilangan penduduk Asia mempunyai masa lapang (*World Youth Report*, 2003).

Dalam konteks Malaysia, negeri Selangor dipilih bagi melihat aktiviti yang dilakukan oleh golongan remaja pada masa lapang. Hal ini kerana Selangor merupakan antara negeri yang termaju di Malaysia. Infrastruktur yang mudah diperolehi di kawasan tersebut memudahkan penduduk-penduduk, terutamanya golongan remaja melakukan aktiviti yang disukai. Waktu persekolahan di Malaysia biasanya bermula pada jam 7.00 pagi hingga 2.00 petang. Hari persekolahan bagi kawasan Selangor adalah pada hari Isnin hingga Jumaat. Cuti sekolah yang diperuntukan oleh kerajaan Malaysia pada tahun 2011 ialah sebanyak empat kali. Cuti tersebut adalah pada pertengahan Mac, akhir Mei, akhir Ogos dan awal November. Oleh itu, secara teknikalnya cuti sekolah merupakan waktu senggang bagi kebanyakan remaja yang bersekolah di Malaysia. Pelbagai aktiviti yang dilakukan oleh golongan remaja agar waktu senggangnya terisi. Pemilihan aktiviti yang hendak dilakukan pada waktu tersebut penting agar aktiviti yang dilakukan bukan sahaja memenuhi masa lapang, malah ia juga mendatangkan kebaikan kepada remaja tersebut. Tambahan, aktiviti yang dilakukan seharusnya memberi faedah kepada remaja, keluarga serta negara dan bukannya aktiviti negatif yang akan meningkatkan data statistik masalah sosial di negara ini. Oleh itu, jenis aktiviti yang dilakukan perlu diambil kira oleh golongan remaja agar aktiviti yang bakal dilakukan memberi kebaikan kepada semua.

Aktiviti masa lapang yang berbentuk fizikal bukan sahaja dilakukan bagi merehatkan minda malah ia boleh mendatangkan kebaikan kepada kesihatan tubuh badan. Aktiviti yang bertujuan untuk merehatkan diri selepas penat belajar juga boleh menjana pendapatan sekiranya individu tersebut bijak memilih aktiviti yang mendatangkan sumber pendapatan. Selain itu, aktiviti yang kurang memerlukan pergerakan fizikal seperti menonton televisyen boleh mengundang kesan yang tidak baik kepada kesihatan sekiranya aktiviti ini terlalu banyak dilakukan berbanding dengan aktiviti fizikal lain. Aktiviti yang kurang pergerakan fizikal jika dilakukan terlalu kerap tanpa diselangi dengan aktiviti fizikal boleh meyumbang kepada serangan penyakit terhadap tubuh badan.

Jenis aktiviti yang dilakukan pada masa lapang bergantung kepada keupayaan diri seseorang individu itu. Jika seseorang itu memiliki tubuh yang gemuk, kemungkinan mereka tidak gemar melakukan aktiviti yang berat atau lasak. Mereka lebih suka melakukan aktiviti yang ringan seperti menonton televisyen, membaca buku dan melayari Internet. Kemampuan diri, umur dan jantina mempunyai kaitan dengan aktiviti-aktiviti yang dilakukan pada masa lapang (Mota, Santos & Ribeiro, 2008). Aktiviti-aktiviti yang dilakukan pada masa remaja akan mempengaruhi tahap kesihatan pada masa tua. Di samping itu, aktif atau pasifnya aktiviti pada peringkat umur tua dipengaruhi oleh jenis aktiviti yang dilakukan pada masa muda. Oleh yang

demikian, pemilihan aktiviti masa lapang pada masa remaja penting untuk kesihatan pada masa tua.

Aktiviti yang aktif pada masa lapang selalunya aktiviti yang dikaitkan dengan pergerakan anggota badan. Perkumuhan tubuh badan seperti perpeluhan akan berlaku sekiranya seseorang itu melakukan aktiviti-aktiviti yang aktif seperti berbasikal, berlari dan bersukan. Aktiviti fizikal selalunya dilakukan selepas waktu pembelajaran di sekolah bagi remaja yang masih bersekolah. Aktiviti seperti bergotong-royong dalam komuniti adalah salah satu aktiviti fizikal yang bukan sahaja boleh menyumbangkan kepada kesihatan tubuh badan, malah mampu memupuk semangat kekitaan dalam kalangan masyarakat.

Peredaran satu zaman ke zaman yang lain boleh mengubah jenis aktiviti yang dilakukan oleh golongan remaja pada masa lapang. Hobi seperti bermain alat muzik, bersukan, berdrama, berseni dan menari merupakan aktiviti yang sentiasa dipilih oleh remaja pada zaman akhir 90-an (Aittola,1998). Pada abad ke-21 pula, kewujudan laman sosial *facebook* pada masa ini menyebabkan ramai remaja Malaysia seakan-akan melupakan aktiviti seperti bersukan, memancing dan melukis pada masa lapang. Mereka lebih gemar duduk berjam-jam di hadapan komputer melayari Internet dan bermain permainan video. Aktiviti ini jika dilakukan berterusan tanpa diselangi dengan aktiviti yang aktif ditakuti akan menurunkan tahap kesihatan tubuh badan.

Golongan remaja lebih dikenali sebagai golongan yang berdarah muda. Tindakan mereka yang bersemangat untuk mencuba sesuatu yang baharu dan mencabar tidak boleh dihalang sekiranya mereka berkeinginan melakukan sesuatu walaupun ia memberi kemudahan kepada diri dan keluarga. Selain itu, golongan ini juga gemar mencerap sesuatu tingkah laku dan mudah dipengaruhi oleh rakan-rakan sebaya. Dalam memenuhi masa senggang, terdapat juga sesetengah remaja memilih aktiviti yang tidak bermoral seperti lumba haram, merokok, melepak dan menonton video lucu. Oleh itu, kebijaksanaan golongan remaja memilih jenis aktiviti yang ingin dilakukan pada masa lapang boleh memberi implikasi yang baik kepada diri, keluarga dan masyarakat.

Objektif kajian

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti jenis aktiviti masa lapang dalam kalangan remaja.

Kajian literatur

Pada masa kini, isu yang sering dibincangkan ialah mengenai obesiti atau lebih berat badan dalam kalangan pelajar sekolah menengah dan rendah di Malaysia. Kegemukan dan lebih berat badan yang melanda remaja boleh menyebabkan mereka kurang memilih melakukan aktiviti fizikal pada masa lapang dan ini akan meningkatkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen (Biddle, Mashall, Gorely & Cameron, 2009). Gaya hidup sedentari ialah gaya hidup yang tidak mempunyai aktiviti fizikal yang teratur (Koezuke, Koo, Allison, Adlaf & Gooden, 2006). Keseimbangan antara aktiviti sedentari dan aktiviti fizikal mempunyai hubungan dengan bilangan jumlah tenaga yang digunakan dalam melakukan aktiviti pada masa lapang. Gaya hidup sedentari boleh menyumbang kepada penyakit-penyakit penyebab kematian. Hal ini dikukuhkan lagi dengan pernyataan bahawa gaya hidup sedentari dan kurangnya aktiviti fizikal meyumbang kepada faktor-faktor penyakit seperti diabetes, darah tinggi, obesiti dan lain-lain (Langdon & Roberts, 2001).

Walau bagaimanapun, kegemukan yang melanda pelajar di Malaysia dewasa ini dikatakan berpunca daripada pengambilan nasi lemak yang dibeli di kantin sekolah. Namun begitu, nasi lemak bukanlah penyumbang 100 peratus kegemukan seseorang individu. Kegemukan boleh terjadi disebabkan kurang aktiviti yang boleh mengeluarkan peluh. Banyaknya aktiviti seperti menonton televisyen boleh menyebabkan golongan remaja mengalami lebih berat badan dan obesiti (Gortmaker, Must & Sobol, 1996). Menurut penyelidik-penyelidik ini lagi, program-program televisyen yang menarik minat remaja menontonnya dan pengenalan teknologi baharu mempunyai kaitan dengan aktiviti sedentari atau aktiviti yang kurang menggunakan pergerakan fizikal yang banyak. Selain itu, pandangan yang dikemukakan melalui majalah-majalah akademik dan media massa mengatakan bahawa aktiviti menonton televisyen dan kemunculan teknologi baharu mampu menggantikan aktiviti fizikal remaja sekolah (Utter, Neumark-Sztainer, Jeffrey & Story, 2003).

Menghadapi masalah lebih berat badan dalam kalangan remaja sekolah adalah salah satu implikasi negatif berikutan banyaknya melakukan aktiviti sedentari pada masa lapang. Berlebihan berat badan boleh menyebabkan seseorang mudah menghadapi penyakit obesiti. Penyakit obesiti boleh disebabkan oleh keturunan, pemakanan dan aktiviti-aktiviti yang dilakukan. Aktiviti senaman yang berjadual boleh mengelakkan seseorang individu itu diserang penyakit ini. Aktiviti fizikal seperti berbasikal, berlari-lari anak dan berenang boleh mencegah penyakit-penyakit yang kronik antaranya adalah obesiti (Herman, Hopmann & Craig, 2010). Kajian lepas mendapati 59% remaja Kanada mempunyai lebih berat badan dan obesiti manakala 51% melakukan aktiviti-aktiviti yang aktif pada masa lapang bagi mengekalkan

tubuh badan yang sihat tanpa penyakit (*Statistik Kanada*, 2006). Kajian di Amerika mendapati penghidap obesiti melakukan aktiviti yang memerlukan pergerakan fizikal, seperti bersenam sekurang-kurangnya 14 hari dalam sebulan. Malahan, mereka juga mengalami masalah kesihatan dari segi mental dan fizikal menyebabkan mereka tidak mengawal jenis makanan yang diambil.

Di Malaysia, peningkatan masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak berumur 10 hingga 17 tahun, menunjukkan peratusan yang membimbangkan iaitu daripada 6.6% kepada 13.8% dalam tempoh lima tahun kebelakangan ini (Kajian Kementerian Kesihatan, 2011). Masalah obesiti selalunya dikaitkan dengan aktiviti yang dilakukan dan pemakanan seharian yang diambil. Masalah ini menjadi semakin memburuk sekiranya makanan yang diambil tidak seimbang dengan aktiviti fizikal yang dilakukan. Individu yang mengamalkan aktiviti yang memerlukan pergerakan fizikal lebih berkualiti kesihatannya berbanding dengan individu yang banyak menjalankan aktiviti yang pasif seperti membaca buku, menonton televisyen dan melayari Internet (Sanchez-Lopez, Soleedo-Aguilez, Solera-Martinez, Moya Martinez, Notario-Polero & Martinez Valcaino, 2008). Kanak-kanak yang mengalami lebih berat dan menghidap obesiti akan mengalami estim diri yang rendah yang akan dibawa hingga ke zaman remaja (Janssen & Strauss, 1999). Pada umur remaja, mereka yang mempunyai estim diri yang rendah disebabkan lebih berat badan mudah mengalami kemurungan dan akan mudah menjadi mangsa buli oleh rakan sebaya (Janssen, Craig, Boyce & Pickett, 2004). Aktiviti-aktiviti fizikal mempunyai kaitan yang positif dengan peningkatan estim diri, serta boleh mengurangkan perasaan cemas dalam diri dan boleh mengelakkan daripada berlakunya tekanan fikiran (Strong, Malina, Blimkie, Daniels, Dishen & Fulhem, 2005). Aktiviti-aktiviti fizikal juga boleh memberi kesan kepada kehidupan sosial, psikologi dan perkembangan kognitif. Oleh itu, pada hakikatnya lebih berat badan akan mempengaruhi kehidupan yang berkualiti pada masa akan datang (Story, Neumark, Strainer, Sherwood & Holt, 2002).

Indeks jisim tubuh (BMI) seseorang individu boleh menentukan sama ada mereka berada pada tahap obesiti atau sebaliknya. BMI boleh diperoleh dengan menggunakan formula, iaitu berat dalam senti meter dibahagi dengan tinggi dalam meter di kuasa dua. Kategori kurang berat badan ialah sekiranya BMI individu terbabit berada pada julat antara 16 hingga 18.5. Kategori normal ialah BMI 18.5 hingga 25. Kategori lebih berat ialah 25 hingga 30 dan kategori obes ialah BMI 30 ke atas. Kesimpulannya, pemilihan aktiviti-aktiviti yang aktif perlu dilakukan oleh remaja pada masa lapang kerana ia dapat memberikan impak yang baik kepada kesihatan bukan sahaja untuk jangka masa pendek, malah ia turut memberi kesejahteraan hidup untuk jangka masa yang panjang. Tambahan, badan yang sihat seperti tidak

mengalami kegemukan berlebihan akan meningkatkan keyakinan diri apabila berada dalam khalayak ramai. Badan yang sihat lebih mempunyai ketrampilan yang menarik pada mata masyarakat umum.

Terdapat juga aktiviti yang berbentuk fizikal, namun ia merupakan aktiviti yang tidak bermoral. Berlumba haram merupakan aktiviti fizikal tidak bermoral yang menjadi kegemaran sesetengah remaja melakukannya pada waktu senggang. Merokok pula merupakan aktiviti bukan fizikal yang boleh memberi kesan yang tidak baik kepada kesihatan. Isu ini sentiasa menjadi perbualan dan perbincangan utama masyarakat umum. Merokok bukan sahaja memberi kesan negatif kepada perokok malah kepada masyarakat sekeliling yang tidak merokok. Asap rokok yang dihidu oleh masyarakat sekeliling boleh menjejaskan tahap kefungsiian paru-paru dan jantung. Dianggarkan 5 juta penduduk dunia mati disebabkan asap rokok (Ezzati & Lopez, 2003). Merokok dan jarang melakukan aktiviti yang berbentuk fizikal boleh menurunkan sistem kefungsiian badan. Tambahan, jika perokok tidak menjaga makanan yang diambil ini akan memburukkan lagi kesihatan si perokok. Si perokok juga mudah dijangkiti pelbagai jenis penyakit. Aktiviti-aktiviti yang tidak bermoral ini bukan sahaja mendatangkan kemudaratan kepada diri malah ia menjadi punca berlakunya penyakit sosial dalam kalangan masyarakat.

Setiap individu mempunyai kegemaran tersendiri berkenaan dengan aktiviti yang dilakukan pada masa lapang. Aktiviti yang dilakukan biasanya bergantung kepada kemampuan diri, umur dan jantina. Pasif atau aktifnya aktiviti yang dilakukan adalah bergantung pada minat dan keinginan diri seseorang itu. Namun begitu, bentuk aktiviti yang hendak dilakukan sama ada pasif atau aktif perlu diambil kira oleh golongan remaja. Kawan menjadi salah satu sebab mengapa seseorang remaja itu melakukan aktiviti tersebut. Sekiranya seseorang individu itu mempunyai teman untuk melakukan aktiviti tersebut, semangat mereka lebih tinggi berbanding dengan jika mereka berseorangan.

Remaja perempuan dan lelaki mempunyai pandangan masing-masing mengenai aktiviti yang dilakukan pada masa lapang. Remaja lelaki lebih gemar melakukan aktiviti yang lasak berbanding dengan remaja perempuan. Remaja perempuan yang berumur 13 tahun memperuntukkan masa sebanyak 10 minit sehari bagi aktiviti berjalan (Pahkala, Heinonen, Langshore, Hakala, Sillamaki & Siwell, 2007). Namun begitu, remaja lelaki lebih memilih aktiviti yang aktif berbanding dengan remaja perempuan (Trost *et al.*, 2003). Kajian di United Kingdom mendapati bahawa remaja lelaki dan perempuan lebih cenderung menonton teliviesyen selepas waktu sekolah berbanding dengan melakukan aktiviti riadah yang lain dengan laporan tontonan televisyen menunjukkan sekurang-kurangnya dua kali sehari bagi remaja

lelaki manakala tiga kali sehari bagi remaja perempuan (Biddle *et al.*, 2009). Penemuan lepas tersebut seperti menunjukkan bahawa remaja perempuan kebanyakannya mempamerkan tahap kecergasan yang rendah berbanding dengan remaja lelaki. Tambahan, pada waktu-waktu mencapai kematangan (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). Apabila mencapai akil baligh, didapati remaja perempuan akan mengalami penurunan dari segi melibatkan diri dengan aktiviti fizikal seperti berbasikal dan berlari berbanding dengan remaja lelaki (Davison, Cutting & Birch, 2003). Namun begitu, *Laporan Remaja Dunia* pada tahun 2003 mendapati remaja Asia Timur, Eropah dan Amerika Utara memperuntukan masa menonton televisyen sebanyak dua jam sehari, dengan remaja lelaki lebih gemar menonton berbanding dengan remaja perempuan. Bagi aktiviti membaca, kesemua kawasan ini kurang melakukan aktiviti ini pada waktu lapang.

Selain faktor kematangan diri, bebanan sebagai seorang pelajar sekolah juga merupakan faktor penyebab aktiviti berbentuk fizikal jarang dilakukan pada masa lapang. Tuntutan dan keinginan untuk mencapai semua “A” dalam subjek yang diambil menyebabkan remaja yang bersekolah lebih suka memilih aktiviti sendentari, seperti membaca buku ilmiah dan mencari maklumat berkenaan pelajaran di Internet. Tanggungjawab menyiapkan tugas-tugas sekolah dan kesibukan sebagai pelajar sekolah menyebabkan pelajar kurang mempunyai masa untuk beriadah dengan melakukan aktiviti seperti bermain bola sepak, bola keranjang dan badminton. Kepenatan badan setelah seharian belajar mendorong para pelajar memilih melakukan aktiviti-aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, melayari internet dan bermain permainan video (Marshall, Biddle, Sallis, McKenzie & Conway, 2002; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). Adanya subjek Pendidikan Jasmani (PJK) yang diperkenalkan di sekolah membolehkan pelajar bersenam atau bersukan sekurang-kurangnya seminggu sekali. Tambahan, aktiviti fizikal seperti bersukan boleh memberikan kecergasan pada badan dalam kalangan kanak-kanak dan aktiviti ini perlu ditingkatkan bagi mendapatkan tubuh badan yang sihat (Wedderkopp, Froberg & Hansen, 2004).

Namun begitu, terdapat pelajar yang tidak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang diberi guru sewaktu subjek PJK berlangsung. Ada kalanya pelajar hanya duduk di dalam kelas menyiapkan tugas atau membaca buku. Sepatutnya para pelajar perlu memanfaatkan sepenuhnya masa PJK ini untuk kebaikan diri sendiri. Oleh itu, golongan remaja seharusnya melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang mengeluarkan peluh bagi merehatkan minda dan badan setelah penat belajar. Selain itu, aktiviti ini juga boleh dijadikan pencetus idea kepada aktiviti yang ingin dilakukan pada masa lapang di luar waktu sekolah.

Aktiviti masa senggang golongan remaja ada kalanya dipengaruhi oleh aktiviti yang dilakukan oleh ibu bapa mereka pada waktu senggang. Sekiranya ibu bapa suka bersenam pada waktu lapang, kemungkinan aktiviti tersebut juga diikuti oleh anak mereka. Hal ini kerana aktiviti fizikal yang dilakukan oleh ibu bapa boleh mempengaruhi anak-anak dalam melakukan aktiviti yang sihat ketika waktu senggang (Davidson, 2003). Teladan daripada sikap ibu bapa sangat diperlukan dalam melibatkan anak-anak dengan aktiviti yang berfaedah dan sihat ketika masa lapang (Trost, 2003). Ibu bapa merupakan guru dan perujuk sosial yang penting kepada anak-anak. Disebabkan ibu bapa berfungsi sebagai model dalam rumah tangga, mereka perlu mengatur dan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan menjadikannya salah satu aktiviti wajib dalam jadual mingguannya (Davidson, 2003). Tidak dinafikan bahawa ibu bapa merupakan panduan utama dalam menggagalkan anak-anak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Namun begitu, terdapat faktor lain yang juga mendorong remaja melibatkan diri dalam aktiviti berbentuk fizikal pada waktu lapang. Antara faktor tersebut ialah rakan sebaya, latar belakang remaja, persekitaran sekolah, taman permainan yang selamat dan kawasan kejiranan yang memberangsangkan melakukan aktiviti-aktiviti berbentuk fizikal (Sallis, Bauman & Prett, 2000). Namun begitu, ibu bapa tetap menjadi perujuk utama dalam menggerakkan golongan remaja melakukan aktiviti-aktiviti yang berfaedah pada masa lapang.

Oleh itu, golongan remaja perlu memilih aktiviti yang sihat dan berfaedah pada masa lapang agar masa lapang yang ada diisi dengan perkara-perkara yang memberi manfaat kepada diri, keluarga dan masyarakat. Aktiviti yang sihat seperti berbasikal, berlari anak dan berenang berupaya menjadikan jantung kita berfungsi dengan baik dan secara tidak langsung tubuh badan akan menjadi sihat. Aktiviti berbentuk fizikal yang bermoral juga perlu dititikberatkan agar aktiviti yang terisi pada waktu lapang bukan semata-mata menyihatkan badan dan minda, malah ia memberikan kesan yang mendalam terhadap pembentukan sahsiah diri seseorang remaja itu.

Metodologi

Bahagian ini membincangkan kaedah yang digunakan dalam menjalankan kajian. Aspek yang dibincangkan adalah seperti lokasi dan persampelan, instrumen serta pengumpulan data dan penganalisan data.

Kajian dijalankan ke atas remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Rahman Putra, Sungai Buluh, SMK Bukit Sentosa, SMK Jeram, Kuala Selangor, SMK Rantau Panjang dan SMK Rawang. Lokasi dan jumlah bilangan kajian ini boleh dilihat melalui Jadual 1.

Jadual 1: Lokasi dan Bilangan Responden Kajian

Sekolah	Bil. Responden
SMK Bukit Rahman Putra, Sungai buluh	105
SMK Bukit Sentosa	243
SMK Jeram Kuala Selangor	115
SMK Rantau Panjang	121
SMK Rawang	131

Sampel kajian terdiri daripada pelajar tingkatan dua, tiga, empat dan lima yang dipilih secara gabungan persempalanan rawak mudah dan berlapis. Sampel kajian telah ditentukan dengan persampelanan rawak mudah dan senarai sekolah menengah yang terdapat di negeri Selangor diperolehi daripada Pejabat Pelajaran Negeri. Setiap sekolah telah diberikan nombor. Dengan menggunakan jadual nombor rawak mudah, enam sekolah telah dipilih sebagai lokasi kajian. Bagi memilih responden kajian, persempalanan berlapis telah digunakan. Penyelidik telah memutuskan bahawa hanya memilih pelajar menengah atas sahaja. Hal ini kerana penyelidik menjangkakan pelajar menengah atas dapat menjawab soalan yang diajukan berkenaan dengan pengetahuan lestari. Oleh itu pelajar menengah atas dikategorikan mengikut tingkatan empat dan lima. Penyelidik juga memutuskan hanya memilih pelajar tingkatan empat sebagai responden memandangkan pada tahun tersebut pelajar-pelajar ini tidak mengambil peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Selepas itu, pelajar-pelajar tingkatan empat tersebut dibahagikan pula mengikut kelas iaitu kelas aliran sains tulen, sains tulen agama, sastera, teknik dan vokasional, agama dan perakaunan. Bagi pemilihan responden, penyelidik telah memilih secara rawak dalam setiap aliran.

Borang soal selidik telah digunakan sebagai instrumen kajian. Borang soal selidik mengandungi aktiviti-aktiviti masa lapang yang kerap dilakukan iaitu menonton televisyen, memasak, melepak, menjahit, bermain permainan video, menonton wayang, berpelesenan, membelibelah, merokok, berbasikal, membaiki alat (radio, televisyen, basikal), mendengar radio atau MP3 (*Moving Picture Experts Group Audio layer 3*), menonton video lucah, melayari Internet, berlumba haram, bersolek, melukis, membaca, bersukan, bermain alat muzik, berehat dan bermain SMS (*Short Massage Service*). Responden perlu menjawab “ya=1” atau “tidak=0” terhadap soalan yang diajukan.

Maklumat dikumpul secara mengedarkan borang soal selidik yang diisi sendiri oleh responden di kelas masing-masing. Pengumpulan data dilakukan

pada awal tahun 2009 dan telah dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Hasil kajian dibentangkan secara deskriptif.

Hasil kajian

Seramai 915 orang responden yang bersekolah di sekolah menengah di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Selangor terlibat dalam kajian ini. Jadual 2 menunjukkan remaja yang berumur 14 hingga 20 tahun terlibat dalam kajian ini. Kebanyakan (95.4%) responden kajian berumur 16 tahun. Hal ini berlaku kemungkinan disebabkan mereka tidak mengambil peperiksaan besar pada tahun tersebut, iaitu SPM. Oleh itu, mereka mudah memberi kerjasama dan ia tidak mengganggu konsentrasi mereka terhadap pelajaran. Tambahan, penyelidik lebih menfokuskan kepada golongan ini. Dari segi jantina, remaja perempuan (60.1%) lebih ramai yang terlibat dalam kajian ini berbanding dengan remaja lelaki (39.9%). Seramai (40.9%) responden merupakan anak tengah dalam keluarga. Terdapat (35.4%) responden ialah pelajar daripada aliran sains tulen. Kebanyakan (81.3%) responden terlibat dalam aktiviti kokurikulum.

Jadual 2: Maklumat Latar Belakang Responden

Latar Belakang Responden	N	Peratus (%)
Umur (Tahun)		
14	1	0.1
15	7	0.8
16	873	95.9
17	28	3.1
20	1	0.1
Susunan adik – beradik		
Tunggal	54	5.9
Sulung	299	32.7
Tengah	374	40.9
Bongsu	178	19.5

Jadual 2 (sambungan)

Latar Belakang Responden	N	Peratus (%)
Jenis aliran		
Sains tulen	324	35.4
Sains tulen agama	7	0.8
Sains ikthisas	206	22.5
Sains Tambahan	201	22.0
Perdagangan	28	3.1
Sastera	20	2.2
Teknik dan Vokasional	24	2.6
Agama	2	0.2
Perakaunan	4	0.4
Terlibat dalam aktiviti kokurikulum		
Ya	744	81.3
Tidak	161	17.6

Aktiviti masa lapang responden

Jadual 3 menunjukkan aktiviti-aktiviti yang dilakukan oleh responden. Didapati responden kajian kebanyakan gemar menonton televisyen (85.6%) ketika waktu terluang. Hal ini kerana aktiviti ini mudah dilakukan memandangkan pada zaman ini setiap rumah memiliki televisyen. Pada masa ini, terdapat banyak program berbentuk hiburan berbanding dengan program-program yang berfaedah yang dipaparkan di media massa. Keadaan ini sesuai dengan jiwa remaja yang gemarkan hiburan. Justeru, tidak hairanlah ramai responden kajian melakukan aktiviti ini ketika masa lapang. Tambahan lagi, aktiviti ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan tenaga yang lebih untuk melakukannya. Jika aktiviti ini sering dilakukan pada masa lapang ia mungkin akan menurunkan tahap kesihatan badan kerana sistem badan terlalu dimanjakan dengan aktiviti yang mudah ini. Banyaknya aktiviti sedentari seperti menonton televisyen boleh menyebabkan golongan remaja mengalami lebihan berat badan dan obesiti (Gortmaker *et al.*, 1996).

Aktiviti kedua yang menjadi kegemaran responden ketika masa lapang ialah melayari Internet (68.7%). Namun begitu, tidak semua rumah mempunyai komputer dan talian Internet. Walau bagaimanapun, kebanjiran pusat siber yang seperti cendawan tumbuh tidak mengekang aktiviti ini sebagai pilihan para remaja ketika waktu senggang. Kewujudan Internet membantu remaja

mencari pelbagai maklumat, sama ada yang berkaitan dengan persekolahan atau sebaliknya. Selain mencari maklumat melalui Internet, responden juga mencari maklumat melalui pembacaan seperti buku, majalah dan sebagainya. Hal ini dapat ditunjukkan melalui Jadual 3, iaitu aktiviti membaca mencatatkan peratusan sebanyak 62.6%. Hasil ini menunjukkan ramai responden kajian gemar membaca buku pada masa lapang. Penemuan kajian di Perak mendapati, aktiviti membaca menjadi aktiviti kedua selepas mendengar radio bagi remaja berumur 14 tahun (Mariyatunnitha, 2006). Selain itu, aktiviti yang menjadi kegemaran remaja ketika waktu lapang ialah bermain SMS (59.9%) dan berehat (59.3%). Mendengar radio juga merupakan salah satu aktiviti yang gemar dilakukan oleh remaja pada waktu lapang (57.5%). Kajian lepas di Perak mendapati, aktiviti mendengar radio menjadi aktiviti kegemaran pada waktu lapang bagi remaja yang berumur 14 tahun (Mariyatunnitha, 2006).

Didapati responden kajian tidak suka melibatkan diri dalam aktiviti yang tidak bermoral pada waktu lapang. Jadual 3 menunjukkan hanya 3.3% responden terlibat dengan tabiat merokok dan lumba haram. Responden juga kurang melibatkan diri dengan aktiviti kerja rumah seperti memasak (26.3%) dan menjahit (5.8%).

Jadual 3: Aktiviti Masa Lapang Responden

Aktiviti	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Memasak	241	26.3	674	73.7
Menonton televisyen	783	85.6	132	14.5
Melepak	326	35.6	589	64.4
Menjahit	53	5.8	862	94.2
Bermain permainan video	315	34.4	600	65.6
Menonton wayang	290	31.7	625	68.3
Berpeleseran	43	4.7	872	95.3
Membeli belah	256	28	659	72
Merokok	30	3.3	885	96.7
Berbasikal	165	18	750	82.0
Membaiki alatan (basikal, radio, tv)	71	7.8	844	92.2
Mendengar radio	526	57.5	389	42.5
Mendengar MP3/Ipod	486	53.1	429	46.0
Menonton video lucu	40	5.0	869	95.1

Jadual 3 (sambungan)

Aktiviti	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Melayari internet	629	68.7	286	31.3
Lumba haram	30	3.3	885	96.7
Bersolek	79	8.6	836	91.4
Melukis	199	21.7	716	78.3
Membaca	573	62.6	342	37.3
Bersukan	292	31.9	623	68.1
Bermain alat muzik	171	18.7	744	81.3
Berehat	543	59.3	372	40.7
Bermain SMS	548	59.9	367	40.0

Aktiviti masa lapang mengikut jantina responden

Jadual 4 menunjukkan peratus aktiviti yang dilakukan pada masa lapang mengikut jantina. Aktiviti yang hampir sama dipilih oleh kedua-dua jantina pada masa lapang ialah menonton wayang, berbasikal, mendengar MP3/Ipod, melukis, bermain alat muzik dan bermain SMS. Terdapat 16 aktiviti yang mempunyai jurang peratus yang ketara antara jantina. Daripada jadual didapati responden perempuan lebih gemar memasak (32.36%) berbanding dengan responden lelaki (17.26%). Bagi permainan video, seramai 58.9% responden lelaki memilih aktiviti ini pada masa lapang berbanding dengan responden perempuan hanya 17.8%.

Bagi aktiviti mendengar radio didapati responden perempuan (64%) lebih gemar memilih aktiviti ini pada masa lapang jika dibandingkan dengan responden lelaki (47.12%). Begitu juga bagi aktiviti mendengar MP3, responden perempuan lebih gemar akan aktiviti ini berbanding dengan responden lelaki. Namun begitu, bagi aktiviti menonton video lucu, didapati responden lelaki (10.96%) lebih menggemarinya berbanding dengan responden perempuan (0.9%). Begitu juga dengan aktiviti lumba haram dan merokok. Penemuan ini disokong oleh kajian lepas yang mendapati remaja lelaki berani dan suka mencuba sesuatu benda baharu walaupun ia sesuatu perkara yang buruk dan tidak bermoral seperti merokok (Verkooijen, Nielsen & Kremers, 2008).

Terdapat jurang peratus yang ketara bagi aktiviti bersukan antara responden lelaki dan perempuan, Didapati responden lelaki (50.68%) lebih ramai

bersukan pada waktu lapang berbanding dengan responden perempuan (19.45%). Penemuan kajian lepas di Perak mendapati aktiviti bersukan menjadi pilihan utama kepada remaja lelaki berumur 16 tahun (Mariathunnitha, 2006). Hasil ini menunjukkan bahawa remaja perempuan kurang gemar melakukan aktiviti yang memerlukan pengeluaran peluh kerana bagi mereka aktiviti tersebut meletihkan dan menyusahkan. Penemuan ini dikukuhkan lagi dengan pernyataan daripada kajian lepas yang menyatakan bahawa remaja perempuan kebanyakannya mempamerkan tahap kecergasan yang rendah berbanding dengan remaja lelaki, tambahan pada waktu-waktu mencapai kematangan (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000). Hal ini selari dengan aktiviti berehat (Jadual 4), iaitu responden perempuan (64.7%) lebih gemar melakukan aktiviti ini berbanding dengan responden lelaki (50.95%). Tambahan, bagi aktiviti membaca didapati responden perempuan (72.36%) lebih gemar memilih aktiviti ini pada waktu senggang berbanding dengan responden lelaki (47.9%). Kemungkinan sambil berehat responden perempuan membaca buku. Tidak dinafikan bahawa pelajar perempuan lebih terdedah dengan ilmu pengetahuan yang diperoleh daripada pembacaan. Hal ini dapat dibuktikan melalui pencapaian pelajar cemerlang Malaysia yang mencatat 21 A pada SPM 2008 ialah seorang remaja perempuan. Tambahan, pemenang Anugerah Nilam 2011, kebanyakannya ialah pelajar perempuan.

Jadual 4: Aktiviti Masa Lapang Responden Lelaki dan Perempuan

Aktiviti	Lelaki (%)	Perempuan (%)
Memasak	17.26	32.36
Melepak	45.5	28.9
Menjahit	3	8
Bermain permainan video	58.9	17.8
Berpelesenan	6.85	3.2
Membeli belah	20	33
Merokok	7.9	0.002
Membaiki alatan (basikal, radio, TV)	15.9	2.18
Mendengar radio	47.12	64
Menonton video lucu	10.96	0.9
Melayari internet	72	66.18
Lumba haram	7.3	0.5
Bersolek	1.6	13.27
Membaca	47.9	72.36
Bersukan	50.68	19.45
Berehat	50.95	64.7

Perbincangan dan kesimpulan

Kajian ini mengenal pasti aktiviti-aktiviti yang dilakukan oleh remaja pada waktu senggang. Didapati responden kajian menjadikan menonton televisyen sebagai pilihan dalam memenuhi masa lapang. Kewujudan laman-laman sosial seperti *Facebook* dan *Tweeter* menjadikan responden gemar melayari internet pada masa lapang. Oleh yang demikian, pihak yang terlibat seperti Kementerian Penerangan Malaysia perlu mengambil kira kesesuaian program yang hendak ditayangkan di media massa. Mereka perlu membuat undang-undang yang ketat berkaitan kemasukan filem-filem daripada negara luar, khususnya dari negara Eropah. Hal ini kerana kebanyakan filem-filem dari negara Eropah yang dipaparkan tidak sesuai sebagai tontonan orang timur berikutan perbezaan budaya yang diamalkan. Bukan itu sahaja, malah filem dan drama dari dalam negara juga perlu dipantau. Hal ini kerana, sejak akhir-akhir ini banyak filem dan drama yang tidak sesuai ditayangkan kepada umum ditayang pada waktu utama. Penapisan filem seharusnya bukan sahaja terhad pada keseksian atau aksi ganas pelakon, malah isu-isu akidah dan sensitiviti agama perlu diambil kira. Disebabkan remaja menjadikan menonton televisyen sebagai aktiviti utama dalam mengisi masa lapang, maka dengan itu ditakuti remaja menjadikan drama dan filem yang ditonton sebagai panduan dan rujukan dalam kehidupannya.

Selain itu, aktiviti kemahiran seperti menjahit dan memperbaiki alatan elektronik adalah antara aktiviti berfaedah yang kurang menjadi pilihan kepada responden. Aktiviti kemahiran ini sepatutnya disuburkan dalam jiwa remaja agar ia menjadi pilihan dalam memenuhi masa lapang kerana aktiviti ini bukan sahaja murni pada mata masyarakat, bahkan ia boleh menambah duit poket remaja. Oleh itu, saranan yang boleh diberikan bagi menggalakkan aktiviti ini adalah dengan menganjurkan pertandingan menjahit pakaian tradisional atau moden bagi pelajar pada hari kokurikulum sekolah. Pemenang pertandingan atau mereka yang mempunyai bakat menjahit boleh diketengahkan dengan menggalakkan mereka menerima tempahan jahitan pada musim cuti sekolah. Pihak sekolah juga boleh berperanan dalam mengiklankan perniagaan ini di kawasan sekolah dan dibangkitkan dalam mesyuarat PIBG. Aktiviti ini bukan sahaja dapat mengisi masa lapang pelajar, malah ia dapat mendatangkan keuntungan dan meringankan bebanan keluarga yang berpendapatan rendah. Dengan aktiviti sebegini, sekurang-kurangnya perkakas yang dibeli oleh sekolah seperti mesin jahit untuk subjek Sains Rumah Tangga tidak terbiar begitu sahaja tanpa mendatangkan hasil. Oleh itu, semua pihak perlu sama-sama berganding bahu agar cadangan ini boleh direalisasikan dan akan mendatangkan kebaikan kepada pelajar Malaysia.

Selain itu, peratus aktiviti yang dilakukan antara jantina juga turut diteliti. Didapati terdapat persamaan antara jantina bagi aktiviti seperti menonton televisyen, melayari Internet dan bermain SMS ketika masa lapang. Bagi aktiviti tidak bermoral seperti merokok dan lumba haram, didapati responden lelaki lebih ramai terlibat dalam aktiviti ini ketika masa lapang. Oleh yang demikian, pihak yang terlibat perlu merancang sesuatu aktiviti yang berfaedah untuk remaja lelaki agar aktiviti masa lapangnya tidak membarah menjadi penyakit sosial. Kemungkinan pihak yang berkenaan boleh menyediakan litar yang diawasi dengan sistem keselamatan kepada penggemar lumba motosikal atau kereta khususnya penggemar yang masih remaja. Dengan itu, remaja akan menggunakan sistem yang betul jika mereka mahu melakukan aktiviti seperti berlumba pada masa lapang. Maka, masalah lumba haram dalam kalangan remaja sekolah dapat dikurangkan. Bagi aktiviti merokok pula, pihak kementerian perlu memperhebatkan lagi hebahnya berkenaan dengan bahaya merokok. Kemungkinan pihak kementerian boleh mengeluarkan satu pengalaman perokok yang sangat sadis kepada khalayak, khususnya remaja agar menimbulkan perasaan takut kepada perokok yang mahu meneruskan habit mereka.

Bagi aktiviti bersukan pula, didapati responden perempuan kurang gemar memilih aktiviti ini pada masa lapang berbanding dengan responden lelaki. Pihak sekolah perlu menggalakkan pelajar perempuan melibatkan diri dengan sukan. Pihak sekolah perlu memberi pendedahan bahawa bersukan juga penting bagi mencergaskan badan dan menyihatkan minda. Minda tidak boleh berfungsi dengan baik jika badan tidak sihat. Minda akan mudah letih sekiranya badan kurang bergerak melakukan aktiviti yang mengeluarkan peluh. Hanya dengan membaca buku, minda tidak seratus peratus boleh berfungsi dengan baik. Ia perlu diseimbangkan dengan gerakan fizikal badan.

Bagi aktiviti membaca pula, responden lelaki kurang melakukan aktiviti ini berbanding dengan responden perempuan. Guru di sekolah perlu memainkan peranan bagi menggalakkan pelajar lelaki memilih aktiviti ini pada waktu lapang. Kemungkinan ganjaran bagi program Nilam yang dijalankan di peringkat sekolah boleh ditingkatkan bagi menggalakkan pelajar lelaki membaca buku. Disebabkan pelajar lelaki lebih gemar bersukan, bahan bacaan mengenai sukan mungkin boleh diletakkan agar dapat menarik minat pelajar lelaki ke arah aktiviti ini.

Rumusannya, semua pihak harus memainkan peranan agar aktiviti masa lapang remaja terisi dengan perkara-perkara yang berfaedah. Pemantauan ibu bapa, guru dan pihak yang berkaitan terhadap aktiviti remaja pada waktu lapang mampu melahirkan generasi yang sihat minda dan badan pada masa akan datang.

Rujukan

Aittola, T. (1998). Unconventional learning environments of young people. *The Finnish Youth Research Society*, 151-160.

Biddle, S.J.H., Mashall, S.J., Gorely, T., & Cameron, N. (2009). Temporal and environment patterns of sedentary and active behaviors during adolescents' leisure time. *International Journal Behavior Medical*, 16, 278-286.

Davidson, K.K. (2003). Parents' activity related parenting practise girls' physical activity. *Medical Science Sports*, 35(9), 1589-1595.

Ezzati, M. & Lopez, A.D. (2003). Estimates of global mortality attributable to smoking in 2000. *Lancet*, 362, 847-852.

Gortmaker, S.L., Must, A., & Sobol, T.M. (1996). Television viewing as course of increasing obesity among children in the United Stated. *Pediatric Adolescent Medical*, 150, 356-362.

Herman, K.M., Hopmann, W.M., & Craig, C.L. (2010). Are youth BMI and physical activity associated with better or worse than expected health related quality of life in adulthood? The physical activity logitudinal study. *Quality Life Research*, 19, 339-349.

Janssen, I., Craig, W.M., Boyce, W.F., & Pickett, W. (2004). Association between overweight and obesity with bullying behaviours in school aged children. *Pediatric*, 113, 1187-1194.

Kajian Kementerian Kesihatan. (2011). Dimuat turun dari <http://www.geocities/hamba66/kesihatan.html>, pada Januari 26, 2012.

Koezuke, N., Koo, M., Allison, K.R., Adlaf, E.M., & Gooden, M.E. (2006). Relationships Between sedentary activity and physical inactivity among adolescents results from Canadian Community Health Survey. *Journal Adolescent Health*, 39 (4), 515-552.

Langdon, N.P. & Roberts, C. (2001). Physical activity, sedentary behavior and obesity. Health behavior in School Aged Children (HBC) Survey Series 1. Research and Evaluation Branch Health.

Davison, K.K., Cutting, T.M., & Birch, L.L. (2003). Parents' activity related parenting predict girls' physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(9), 1589-1595.

index, physical activity and dietary behaviors among adolescents? *Journal Am Diet Associated*, 103(10), 298-305.

Verkooijen, K.T., Nielsen, G.A., & Kremers,P.J. (2008). The association between leisure time physical activity and smoking in adolescence: an examination of potential mediating and moderating factors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 157-163.

Wedderkopp, N., Froberg, K., & Hansen, H.S. (2004). Secular trend in physical fitness and obesity in Danish 9 years old girls and boys. *Medical Science Sport Journal*, 14(3), 150-155.

World Youth Report. (2003). rethinking leisure time :expanding opportunities for young people & communities. Chapter 8, 213-244.

JURNAL PENGGUNA MALAYSIA

MALAYSIAN JOURNAL OF CONSUMER

Lembaga Pengarang

Dr. Elistina binti Abu Bakar (Ketua Editor)	Fakulti Ekologi Manusia Universiti Putra Malaysia
Pn. Leylawati binti Joremi	Fakulti Pengurusan Perniagaan Universiti Teknologi Mara
Pn. Nor Rashidah binti Zainal	Fakulti Pengurusan Perniagaan Universiti Teknologi Mara
Dr. Syuhaily binti Osman	Fakulti Ekologi Manusia Universiti Putra Malaysia
Dr. Husniyah binti Abdul Rahim	Fakulti Ekologi Manusia Universiti Putra Malaysia
Prof. Madya Fauziah binti Abu Bakar	Fakulti Pengurusan Perniagaan Universiti Teknologi Mara
Dr. Norhasmah binti Sulaiman	Fakulti Ekologi Manusia Universiti Putra Malaysia
Dr. Rika Fatimah	Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia

JURNAL PENGGUNA MALAYSIA adalah keluaran bersama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri Koperasi dan Kepenggunaan dan Persatuan Ekonomi Pengguna dan Keluarga Malaysia. Ia bertujuan untuk menyebar, menambah dan berkongsi maklumat berkaitan hal ehwal, undang-undang, penyelidikan dan isu semasa pengguna. Jurnal ini juga menggalakkan penulisan dan perkongsian idea tentang masalah dan keperluan pengguna dalam bentuk rencana, ulasan, dan penyelidikan. Sila rujuk panduan kepada penulis untuk penghantaran bahan artikel.

Alamat surat-menyurat:

Ketua Pengarang
Jurnal Pengguna Malaysia
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna,
Fakulti Ekologi Manusia,
Universiti Putra Malaysia
43400 Serdang, Selangor.
Email: macfea@putra.upm.edu.my

PANDUAN KEPADA PENULIS

Jurnal Pengguna Malaysia mengalu-alukan sumbangan manuskrip berkaitan isu ekonomi pengguna dan keluarga samada di dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris. Manuskrip akan dinilai oleh Lembaga Pengarang. Sila kemukakan artikel anda berdasarkan garis panduan berikut kepada Ketua Pengarang Jurnal Pengguna Malaysia, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor. Email: macfea@putra.upm.edu.my

Penulisan dan Kertas Kerja

Manuskrip perlu ditulis selang dua baris menggunakan kertas A4 dengan 1" margin untuk bahagian atas muka surat, 1.5" kiri dan 1" kanan. Bilangan muka surat tidak melebihi 15 muka surat. Semua teks mesti menggunakan saiz 12 dan Times New Roman.

Tajuk

Tajuk artikel, nama pengarang dan pengarang yang lain, alamat lengkap institusi dan email perlu dinyatakan. Tajuk atau sub-tajuk menggunakan fon 14. Sila kemukakan dua salinan kertas manuskrip dan satu salinan lembut untuk tujuan pengeditan.

Kata kunci

Berikan antara tiga hingga lima kata kunci dan letakkan di bahagian bawah abstrak.

Jadual

Kesemua jadual perlu diletakkan di akhir manuskrip selepas rujukan dan menggunakan angka Arab. Setiap jadual perlu dinyatakan dan perlu diberi penjelasan dalam teks.

Ilustrasi

Ilustrasi termasuk gambarajah-gambarajah dan graf-graf perlu dinyatakan di dalam teks. Kesemua foto yang sesuai perlu dicetak hitam dan putih. Ilustrasi perlu dicetak pada kertas yang berasingan.

Ejaan dan pengukuran

Bagi merujuk ejaan, Kamus bahasa Inggeris Oxford dan Kamus Dewan Bahasa yang terkini hendaklah digunakan. Unit-unit metrik mesti digunakan untuk ukuran empirikal.

Rujukan

Rujukan ditulis mengikut gaya penulisan APA.

Pendapat yang terkandung di dalam jurnal ini tidak semestinya menggambarkan pendapat Lembaga Pengarang dan Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi Dan Kepenggunaan