

Tahap Penglibatan Pensyarah Politeknik METrO Betong Sarawak Dalam Aktiviti Sukan

Jessica Anak Jawa¹, Imelda Anak Richard Fuchau², Emiliana Binti Barayan³

^{1,2,3}Politeknik METrO Betong Sarawak

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi mengukur tahap penglibatan pensyarah Politeknik METrO Betong Sarawak (PMBS) dalam aktiviti sukan. Responden yang terlibat adalah 39 orang pensyarah di PMBS yang terdiri daripada 13 orang pensyarah Jabatan Perdagangan, 21 orang pensyarah Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti, dan 5 orang pensyarah Unit Pengajian Am. Objektif kajian ini adalah untuk mengukur kekerapan para pensyarah bersukan dalam kehidupan seharian, mengukur tahap kesedaran mengenai kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan dan mengenalpasti faktor penglibatan para pensyarah dalam aktiviti sukan. Kaedah kajian yang digunakan ialah kaedah kajian kuantitatif. Kajian mendapati 25.6% pensyarah mula terlibat dalam sukan semenjak berkhidmat di PMBS dan 71.8% pensyarah didapati bersukan sekurang-kurangnya 1-2 kali seminggu. 43.6% pensyarah meluangkan masa selamat 30 minit sehingga sejam untuk aktiviti bersukan. Sehubungan dengan itu, 30.8% pensyarah bersetuju bahawa penglibatan diri bersukan didorong oleh ajakan dari teman-teman, 43.6% pensyarah didorong untuk bersukan apabila berat badan mula naik, dan 35.9% bersetuju terlibat dalam aktiviti sukan apabila mendapat saranan daripada doktor. 35.9% pensyarah kurang bersetuju bahawa aktiviti sukan hanya dijalankan apabila mengalami tekanan di tempat kerja. Selain itu, hasil pelaksanaan kajian ini mendapati 100% pensyarah sedia maklum tentang kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan. Dapatan ini disokong lagi dengan 100% pensyarah bersetuju bahawa penglibatan diri dalam sukan dapat meningkatkan lagi imej diri individu. Di samping itu, 100% pensyarah tidak beranggapan bahawa sukan itu hanya untuk individu yang mengalami masalah kesihatan sahaja.

Kata Kunci: Tahap penglibatan, Sukan, Pensyarah PMBS

1.0 PENGENALAN

Penglibatan individu dalam aktiviti sukan dapat membentuk individu yang cergas, aktif, komited, berdisiplin, dan mempunyai daya saing yang tinggi dalam mendepani setiap cabaran. Ini jelas menunjukkan keadaan gaya hidup yang sihat ditunjangi oleh faktor fizikal, mental, dan sosial yang sihat, cergas, berfungsi serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan kesihatan. Oleh yang demikian, para penjawat awam disarankan untuk menjalankan gaya hidup yang sihat dengan melibatkan diri dengan aktiviti sukan untuk mengurangkan tekanan setelah seharian bekerja serta untuk mengekalkan momentum kerja yang cemerlang. Badan yang sihat dan otak yang cergas secara tidak langsung dapat meningkatkan pencapaian individu dalam segala kerjaya yang dilakukan. Dalam kajian Rosli & Wan Muda (2018) turut menyatakan bahawa pengetahuan gaya hidup sihat perlulah diamalkan dalam kehidupan harian untuk memastikan tubuh badan kita sihat dan cergas.

2.0 LATAR BELAKANG KAJIAN/ MASALAH KAJIAN

Kajian ini adalah untuk mengkaji tahap penglibatan pensyarah PMBS dalam aktiviti sukan. Idea kajian ini tercetus apabila penyelidik mendapati pensyarah di PMBS bukan sahaja sibuk dengan perancangan dan pelaksanaan pengajaran semasa keberadaan para pelajar di kampus, malahan juga sibuk dengan kerja sampingan yang lain.

Sehubungan dengan itu, penyelidik ingin mengkaji sama ada pensyarah PMBS ada memperuntukkan masa melakukan aktiviti sukan dalam kehidupan seharian walaupun sibuk dengan pelbagai tugas. Jika ada, penyelidik ingin mengenalpasti apakah faktor penglibatan para pensyarah yang mendorong dalam melakukan aktiviti sukan. Pada masa yang sama juga, penyelidik ingin mengukur tahap kesedaran para pensyarah mengenai kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan.

Tambahan pula, kajian yang dijalankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2018, 23% golongan dewasa dan 81% remaja tidak memenuhi saranan global bagi penglibatan aktiviti fizikal. Kajian tersebut jelas menunjukkan ramai rakyat di negara kita masih belum mempunyai kesedaran mengenai kebaikan bersukan dan tidak mempunyai semangat kesukanan yang tinggi. Semangat untuk melakukan aktiviti sukan ini harus disemai dan dipupuk dalam diri rakyat bagi melahirkan generasi yang sihat dan aktif.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian yang telah dikenalpasti bagi memastikan tujuan kajian ini dapat dicapai adalah seperti berikut:

- a) Mengukur kekerapan para pensyarah bersukan dalam kehidupan seharian.
- b) Mengukur tahap kesedaran mengenai kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan.
- c) Mengenalpasti faktor penglibatan para pensyarah dalam aktiviti sukan.

4.0 METODOLOGI KAJIAN

Kaedah kajian yang digunakan adalah kaedah kajian kuantitatif, dimana proses pengumpulan data dilakukan melalui soal selidik menerusi aplikasi atas talian. Penyelidik telah menyediakan borang soal selidik untuk mengenal pasti kekerapan penglibatan pensyarah PMBS dalam aktiviti sukan dan juga kesedaran mengenai kebaikan penglibatan dalam aktiviti sukan. Soal selidik tersebut diedarkan kepada 39 responden yang terdiri daripada 13 orang pensyarah Jabatan Perdagangan, 21 orang pensyarah Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti, dan 5 orang pensyarah Unit Pengajian Am.

Instrumen kajian terdiri daripada satu set soal selidik yang mengandungi tiga bahagian iaitu Bahagian A, B, dan C. Bahagian A ialah demografi responden, dimana penyelidik mengumpul maklumat mengenai latar belakang responden. Bahagian B mengandungi soalan yang dapat mengukur faktor dan kekerapan penglibatan responden dalam aktiviti sukan. Bagi menguji faktor penglibatan pensyarah dalam aktiviti sukan, penilaian adalah berdasarkan kepada penggunaan skala likert iaitu dari [1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= kurang setuju, 4= setuju, dan 5= sangat setuju] terhadap pernyataan berkaitan yang dinyatakan di dalam instrumen penilaian. Bahagian C pula mengkaji kesedaran responden mengenai kebaikan penglibatan dalam aktiviti sukan. Setiap bahagian mengandungi bilangan item yang berbeza. Hasil data yang diperolehi akan direkodkan dalam bentuk jadual serta dianalisa.

5.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Jadual 1 menunjukkan analisis dan huraian ringkas demografi responden. Demografi responden dalam kajian ini melibatkan beberapa aspek seperti umur, jantina, pensyarah dari jabatan apa, tahap pendidikan, dan tempoh perkhidmatan di PMBS.

Responden terdiri daripada 22 orang pensyarah perempuan dan 17 orang pensyarah lelaki. Jumlah responden yang terlibat adalah berdasarkan jumlah sebenar pensyarah di PMBS. Majoriti responden berumur dalam lingkungan 26-30 tahun, iaitu seramai 13 orang (33.3%) dan diikuti 12 orang (30.8%)

yang berumur 31-35 tahun. Selain itu, 21 orang (53.8%) terdiri daripada pensyarah Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti, 13 (33.3%) responden terdiri daripada pensyarah Jabatan Perdagangan dan 5 responden (12.8%) terdiri daripada Unit Pengajian Am. 28 responden (71.8%) mempunyai tahap pendidikan sarjana muda dan selebihnya (28.2%) mempunyai tahap pendidikan sarjana. 28 responden (71.8%) juga telah berkhidmat selama 1-5 tahun, 8 responden (20.5%) telah berkhidmat selama 0-1 tahun dan 3 responden (7.7%) telah berkhidmat selama 6-10 tahun di PMBS.

Jadual 1 : Taburan Demografi Responden Pensyarah PMBS

Ciri-ciri responden	Frekuensi	Peratusan (%)
Jantina		
Perempuan	22	56.4
Lelaki	17	43.6
Umur		
21-25 tahun	1	2.6
26-30 tahun	13	33.3
31-35 tahun	12	30.8
36-40 tahun	7	17.9
41-45 tahun	4	10.3
46-50 tahun	1	2.6
51-55 tahun	1	2.6
Pensyarah Jabatan		
JPH	21	53.8
JP	13	33.3
UPA	5	12.8
Tahap Pendidikan		
Sarjana Muda	28	71.8
Sarjana	11	28.2
Tempoh Perkhidmatan		
0-1 tahun	8	20.5
1-5 tahun	28	71.8
6-10 tahun	3	7.7

Jadual 2 menunjukkan analisis kekerapan pensyarah PMBS terlibat dalam aktiviti sukan. Dapatan kajian mendapati 28 orang pensyarah (71.8%) bersukan sekurang-kurangnya 1-2 kali seminggu, 9 orang pensyarah (23.1%) meluangkan masa bersukan 3-4 kali dalam seminggu dan 2 orang pensyarah (5.1%) didapati bersukan setiap hari.

Sehubungan dengan itu, 17 pensyarah (43.6%) menghabiskan masa selama 30-1 jam untuk bersukan, 13 pensyarah (33.3%) menggunakan masa selama 1-30 minit dan 8 orang pensyarah (20.5%) meluangkan 1-2 jam untuk melakukan aktiviti sukan. Hanya seorang pensyarah (2.6%) yang bersukan dalam tempoh maksimum selama 3 jam dan ke atas. Majoriti pensyarah sebanyak 13 orang (33.3%) melakukan aktiviti sukan seperti jogging, dan diikuti sukan futsal yang melibatkan 10 orang pensyarah (25.6%). Selain itu, 5 pensyarah (12.8%) menyertai virtual run dan berjalan, dan 4 pensyarah (10.3%) menyertai senaman tabata. Hanya 2 orang pensyarah (5.1%) melakukan senamrobik. Dapatan kajian ini menunjukkan semua pensyarah PMBS terlibat aktif dengan aktiviti sukan dalam tempoh seminggu dengan kadar kekerapan penglibatan yang berbeza.

Jadual 2 : Taburan Kekerapan Penglibatan Pensyarah PMBS Dalam Aktiviti Sukan

Pernyataan	Frekuensi	Peratusan (%)
Kekerapan bersukan dalam tempoh seminggu		
0	-	-
1-2 kali seminggu	28	71.8
3-4 kali seminggu	9	23.1
Setiap hari	2	5.1
Masa yang dihabiskan untuk bersukan		
1-30 minit	13	33.3

30 minit-1 jam	17	43.6
1-2 jam	8	20.5
3 jam dan ke atas	1	2.6
Aktiviti sukan yang dilakukan		
Jogging	13	33.3
Tabata	4	10.3
Menyertai Virtual Run	5	12.8
Futsal	10	25.6
Berjalan	5	12.8
Senamrobik	2	5.1

Jadual 3 menunjukkan taburan peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor penglibatan pensyarah PMBS dalam aktiviti sukan. Penilaian ini telah diisi oleh responden menggunakan skala likert, iaitu penentu ukur tahap persetujuan seperti [1=Sangat tidak setuju (STS), 2=Tidak setuju (TS), 3=Kurang setuju (KS), 4=Setuju (S), dan 5=Sangat setuju (SS)].

Berdasarkan tahap persetujuan yang telah diberi, 12 pensyarah (30.8%) tidak setuju bahawa mereka mula bersukan semenjak berkhidmat di PMBS dan sekaligus membuktikan pensyarah tersebut mula bergiat aktif dalam sukan sebelum ini. Walaubagaimanapun, dapatan kajian mendapati seorang pensyarah (2.6%) mula bersukan semenjak berkhidmat di PMBS dan ini membuktikan pensyarah tersebut mula menyedari kebaikan bersukan setelah berada di PMBS. Sehubungan dengan itu, penyelidik mendapati pensyarah tersebut merupakan pensyarah lelaki. Hal ini bermaksud, semua pensyarah perempuan PMBS giat bersukan sebelum berkhidmat di PMBS. Keseluruhannya, item 1 mendapat skor min sebanyak 2.64 dan sisihan piawai 1.12.

12 pensyarah (30.8%) sangat tidak setuju, 17 pensyarah (43.6%) tidak setuju dan 10 pensyarah (25.6%) kurang setuju bahawa mereka rasa terbeban apabila terlibat dalam aktiviti sukan. Didapati tiada pensyarah bersetuju dengan pernyataan item 2 tersebut. Ini bermaksud para pensyarah berasa seronok apabila melakukan aktiviti sukan dan mempunyai semangat kesukanan yang tinggi. Para pensyarah PMBS juga sedar bahawa bersukan dapat memberi impak positif pada diri individu. Kesedaran para pensyarah ini dapat dikaitkan dengan kajian yang dilakukan oleh Syed Chear, Mohd & Hamzah (2018) yang menyatakan aktiviti fizikal diketahui mempunyai pengaruh positif terhadap daya tumpuan, keupayaan mengingat dan tingkah laku. Secara keseluruhan, pernyataan item 2 mendapat nilai min terendah sebanyak 1.95 dan sisihan piawai ialah 0.75.

Bagi pernyataan bersukan setiap kali habis waktu bekerja, 2 pensyarah (5.1%) sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut, 8 pensyarah (20.5%) tidak bersetuju, 15 pensyarah (38.5%) kurang bersetuju, 10 pensyarah (25.6%) setuju, dan hanya 4 pensyarah (10.3%) sahaja sangat bersetuju dengan pernyataan itu. Ini menunjukkan tidak semua pensyarah dapat meluangkan masa melakukan aktiviti fizikal selepas habis waktu bekerja dan hanya dapat bersukan pada hujung minggu sahaja. Oleh itu, item 3 telah mendapat nilai min tertinggi sebanyak 3.15 dan sisihan piawai 1.03.

Selain itu, 2 pensyarah (5.1%) sangat tidak setuju, 17 orang pensyarah (43.6%) tidak setuju, 11 pensyarah (28.2%) kurang setuju, 8 pensyarah (20.5%) setuju dan hanya seorang pensyarah (2.6%) sangat setuju bahawa mereka bersukan pada hujung minggu sahaja. Pensyarah yang bersetuju dengan pernyataan tersebut merupakan pensyarah yang tidak dapat meluangkan masa bersukan selepas habis waktu bekerja. Keseluruhannya, pernyataan pada item 4 telah mendapat skor min sebanyak 2.72 dan sisihan piawai 0.93.

Manakala, 12 pensyarah (30.8%) pensyarah bersetuju bahawa mereka hanya akan bersukan apabila diajak oleh teman-teman. Namun demikian, 12 orang pensyarah (30.8%) tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Ini menunjukkan pensyarah tersebut memang aktif bersukan dan faktor ajakan dari kawan-kawan tidak mempengaruhi penglibatan diri dalam bersukan. Oleh itu, pernyataan pada item 5 telah mendapat skor min sebanyak 2.74 dan sisihan piawai 1.03.

Bagi pernyataan hanya bersukan apabila berat badan mula naik, 17 pensyarah (43.6%) setuju dan 8 pensyarah (20.5%) tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Pensyarah yang bersetuju telah mengambil inisiatif dan membuat keputusan untuk mengurangkan berat badan dengan mula bergiat dalam sukan bagi mengelakkan mencapai berat badan obesiti yang akan menyebabkan komplikasi dalam kesihatan. Ini dapat dikukuhkan dengan kenyataan yang ditulis oleh Ahmad (2016) di Borneo Post, mengatakan masalah obesiti mampu dicegah dengan amalan gaya hidup bersukan. Bagi pensyarah yang tidak bersetuju pula, mereka telah bergiat dalam sukan sebelum mempunyai masalah kenaikan berat badan. Pernyataan pada item 6 telah mendapat skor min sebanyak 3.13 dan sisihan piawai 1.11.

14 pensyarah (35.9%) setuju bahawa mereka hanya bersukan apabila disarankan oleh doktor. Pensyarah yang bersetuju dengan pernyataan tersebut telah mempunyai kesedaran bahawa mereka perlu bersukan bagi mengamalkan gaya hidup yang sihat dari segi mental dan fizikal sekaligus dapat menjauhkan diri daripada penyakit yang dapat memudaratkan kesihatan. Manakala 6 pensyarah (15.4%) sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Pensyarah yang tidak bersetuju dengan pernyataan tersebut jelas menunjukkan mereka mengamalkan prinsip mencegah lebih baik daripada mengubati dengan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal sebelum disarankan oleh doktor untuk berbuat demikian. Keseluruhannya, item 7 telah mendapat skor min sebanyak 2.79 dan sisihan piawai 1.09.

Bagi pernyataan yang mengatakan hanya bersukan apabila mengalami tekanan di tempat kerja, majoriti 14 pensyarah (35.9%) kurang bersetuju dengan pernyataan tersebut dan hanya 2 pensyarah (5.1%) sahaja yang sangat setuju dengan pernyataan itu. Analisis ini menunjukkan kebanyakan pensyarah PMBS dapat menangani tekanan dengan baik. Mereka bersukan untuk mengelak serta mengurangkan stres dan bukan hanya bersukan apabila mengalami stres. Kajian Asnawi & Madlan (2019) turut mengatakan bahawa seseorang yang bijak mengurus stres mempunyai kualiti kehidupan yang lebih baik jika dibandingkan dengan mereka yang gagal mengurus stres dengan bijak. Pernyataan pada item 8 tersebut telah memperolehi skor min sebanyak 2.82 dan sisihan piawai 1.11.

Jadual 3 : Taburan Peratusan, Min, dan Sisihan Piawai Bagi Faktor Penglibatan Pensyarah PMBS Dalam Aktiviti Sukan

Item	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS	Min	Sisihan Piawai
1	Saya mula bersukan semenjak berkhidmat di PMBS	17.9%	30.8%	23.1%	25.6%	2.6%	2.64	1.12
2	Saya rasa terbeban apabila terlibat dalam aktiviti sukan	30.8%	43.6%	25.6%	-	-	1.95	0.75
3	Saya selalu bersukan setiap kali habis waktu bekerja	5.1%	20.5%	38.5%	25.6%	10.3%	3.15	1.03
4	Saya bersukan pada hujung minggu sahaja	5.1%	43.6%	28.2%	20.5%	2.6%	2.72	0.93
5	Saya hanya bersukan apabila diajak oleh teman-teman	12.8%	30.8%	25.6%	30.8%	-	2.74	1.03
6	Saya hanya bersukan apabila berat badan mula naik	10.3%	20.5%	20.5%	43.6%	5.1%	3.13	1.11
7	Saya hanya bersukan apabila disarankan oleh doktor untuk berbuat demikian	15.4%	25.6%	23.1%	35.9%	-	2.79	1.09
8	Saya hanya bersukan apabila saya mengalami tekanan di tempat kerja	15.4%	20.5%	35.9%	23.1%	5.1%	2.82	1.11

Jadual 4 di bawah menunjukkan tahap kesedaran pensyarah PMBS mengenai kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan. Dapatan kajian mendapati 100% pensyarah PMBS sedia

maklum tentang kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian yang dilakukan oleh Abdul Jalil & Abdul Razak (2020) yang mengatakan masyarakat kini berpendapat bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal merupakan perkara yang sangat penting dalam kesihatan tubuh badan.

Semua pensyarah juga tidak beranggapan bahawa sukan itu hanya untuk individu yang mengalami masalah kesihatan sahaja. Ini menunjukkan para pensyarah mempunyai pandangan yang seimbang mengenai sukan dan tiada halangan untuk melakukan aktiviti fizikal.

Di samping itu, 100% pensyarah juga menyokong bahawa penglibatan dalam sukan juga dapat meningkatkan imej diri. Ini menunjukkan pensyarah PMBS mementingkan imej diri yang positif untuk menggalakkan jati diri dan meningkatkan keyakinan diri dalam berdepan setiap cabaran yang akan dilalui sebagai seorang pendidik.

Keseluruhannya, semua pensyarah mempunyai tahap kesedaran yang tinggi mengenai kebaikan bersukan.

Jadual 4 : Taburan Kesedaran Tentang Kebaikan Penglibatan Dalam Aktiviti Sukan

Bil	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya sedia maklum tentang kebaikan penglibatan diri dalam aktiviti sukan	100%	-
2	Saya beranggapan bahawa sukan itu hanya untuk individu yang mengalami masalah kesihatan sahaja	-	100%
3	Penglibatan saya dalam sukan dapat meningkatkan lagi imej diri saya	100%	-

6.0 KESIMPULAN

Ringkasnya, 100% pensyarah PMBS terlibat dalam sukan dengan tahap penglibatan dan aktiviti sukan yang berbeza. Pensyarah PMBS didapati banyak meluangkan masa selama 30 minit ke 1 jam dalam 1-2 kali seminggu untuk bersukan. Aktiviti sukan kegemaran pensyarah PMBS pula adalah jogging dan diikuti oleh futsal. Dapatan kajian juga mendapati faktor utama penglibatan pensyarah dalam aktiviti sukan didorong oleh kenaikan berat badan. Selain itu, pensyarah PMBS turut mempunyai kesedaran mengenai kepentingan bersukan dalam kehidupan seharian untuk tubuh badan yang sihat dan cergas. Semua aktiviti sukan memiliki kebaikannya tersendiri terhadap kesihatan pengamalannya justeru setiap individu perlu melakukan aktiviti ini agar terhindar daripada sebarang penyakit berbahaya kerana mencegah lebih baik daripada mengubati (Suhaili, 2014).

Oleh yang demikian, para pensyarah PMBS disarankan agar terus aktif terlibat dengan aktiviti sukan dalam kehidupan seharian. Kajian yang dilakukan Mahbob & Sulaiman (2015) ada mengatakan bahawa kecerdasan emosi merupakan aset penting kepada pekerja dan organisasi. Dengan adanya kecerdasan emosi, akan melahirkan pekerja yang seimbang dari segi fizikal, mental dan psikologikal. Sehubungan dengan itu, diharap pensyarah PMBS yang merupakan kelompok cendekiawan dapat terus menjalankan gaya hidup yang sihat agar dapat memberikan sumbangan kepada para pelajar dan menabur khidmat bakti kepada negara.

PENGHARGAAN

Terlebih dahulu, penyelidik ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Jawatankuasa National Conference in Sports and Co-Curriculum (NASCO) Politeknik METrO Johor Bahru kerana memberi kesempatan untuk membuat kajian mengenai sains sukan dan kokurikulum dengan menyertai NASCO 2021 yang dianjurkan oleh pihak tuan. Ribuan terima kasih juga kepada seluruh pensyarah PMBS yang telah memberi kerjasama menjawab soalan kaji selidik bagi mendapatkan data yang tepat untuk kajian yang dijalankan. Akhir kata, ucapan terima kasih juga kepada semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam memberikan input bagi menjayakan kajian ini.

RUJUKAN

- Abdul Jalil, J., & Abdul Razak, M.R. (2020). Motivasi Dan Penglibatan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Staf Kolej Universiti Widad Di Kuantan, Pahang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 204-214.
- Ahmad, M.S. (2016, October 9). Amalan gaya hidup sihat mampu mencegah obesiti. Borneo Post. <https://www.theborneopost.com/2016/10/09/amalan-gaya-hidup-sihat-mampu-mencegah-obesiti/>
- Asnawi, A.A., & Madlan, L. (2019). Kemahiran pengurusan stres dalam kecerdasan emosi dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(3), 1-11.
- Mahbob, M.H., & Sulaiman, W.I.W. (2015). Kepentingan Kecerdasan Emosi Dalam Komunikasi Keorganisasian Dan Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Komunikasi*, 31(2), 533-546.
- Rosli, S. N., & Wan Muda, W. H. N. (2018). Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Online Journal for TVET Practitioners. Retrieved from <https://publisher.uthm.edu.my/ojs/index.php/oj-tp/article/view/4817>
- Suhaili, S. (2014, November 1). Kepentingan Bersukan Kepada Masyarakat dan Negara. *Blog Fasilitator Bahasa Melayu*. <http://fasilitatorbahasa.blogspot.my>.
- Syed Chear, S. L., Mohd, M. I., & Hamzah, S. H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol7.1.3.2018>
- World Health Organization (2018). More Active People For A Healthier World: Draft Global Action Plan On Physical Activity 2018–2030. Seventy-First World Health Assembly A71/18.