

# Kecerdasan fizikal: Pengenalan kepada konsep dan teori

## MINDA PENDIDIK

Oleh DR. MOHD NASIR RAYUNG & PROF. MADYA DR. ABDUL SAID AMBOTANG

**KECERDASAN** fizikal merupakan satu konsep baharu dalam bidang psikologi. Kebanyakan ahli psikologi terdahulu tidak mengiktiraf kewujudan kecerdasan fizikal dalam diri manusia. Hal ini kerana elemen fizikal atau tubuh manusia bersifat fizikal atau dapat dilihat dengan mata kasar. Namun dari sudut berbeza, fizikal manusia merupakan sistem luar biasa yang terbentuk daripada kombinasi sel-sel bagi membentuk satu rangkaian yang sangat rumit untuk difahami. Rangkaian ini berfungsi dalam melakukan pergerakan secara bersama dan membentuk koordinasi antara rangkaian dengan kesempurnaan yang sangat tinggi dan fleksibel. Oleh yang demikian, sel-sel tubuh manusia ini juga merupakan satu sistem kecerdasan yang perlu difahami secara teliti.

Secara teori umumnya kecerdasan fizikal didefinisikan sebagai keupayaan individu untuk mengawal kebiasaan yang sering dilakukan secara sedar atau tidak seperti pengambilan makan, senaman, pengurusan stres dan rehat yang mencukupi untuk mengekalkan kecergasan tubuh. Dalam konteks ini, kecerdasan fizikal dilihat sebagai satu keupayaan untuk memastikan tubuh manusia sentiasa berada dalam keadaan yang sempurna untuk bertindak balas dengan persekitaran secara rasional. Dalam erti kata lain kecerdasan fizikal memberi pengaruh yang sangat signifikan dengan kesihatan tubuh badan yang seterusnya akan mempengaruhi tingkah laku, pemikiran dan emosi manusia secara berterusan.

Kecerdasan fizikal juga merujuk kepada perkembangan keupayaan fizikal manusia yang terbentuk sejak lahir. Dalam konteks ini kecerdasan

fizikal dilihat sebagai asas keseimbangan kecerdasan yang pertama wujud dalam diri manusia. Kecerdasan fizikal bermula dari peringkat kelahiran yang mana bayi cuba mempelajari pergerakan fizikal melalui rangsangan persekitaran.

Pembelajaran ini menghasilkan satu bentuk keupayaan untuk mengkoordinasi anggota badan bagi mencapai sesuatu matlamat. Pendapat ini disokong oleh beberapa sarjana yang melakukan kajian berkaitan dengan melihat kecerdasan fizikal sebagai aspek kecerdasan pertama manusia sebelum pembentukan dan perkembangan aspek kecerdasan lain.

Perlu difahami bahawa tubuh fizikal manusia merupakan satu anugerah yang sangat sempurna. Walau bagaimanapun, dalam tempoh jangka masa yang panjang elemen fizikal manusia seperti kesihatan dan daya tahan ditentukan oleh tingkah laku dan kebiasaan individu dalam satu selang waktu. Justeru, kefahaman tentang tingkah laku dan kebiasaan ini perlu diteliti agar aspek fizikal manusia terus berfungsi secara sempurna.

Dalam erti kata lain, wujud keperluan untuk menguasai aspek kecerdasan fizikal yang dilihat sebagai satu bentuk pengetahuan untuk mewujudkan kebiasaan bagi menjamin kekuatan dan kesihatan fizikal manusia secara berterusan. Keadaan ini mencetuskan terhadap keperluan untuk meneliti elemen kecerdasan fizikal supaya dikenal pasti dalam mewujudkan kebiasaan yang dapat menjamin kesihatan fizikal pada masa akan datang.

Dari sudut pandangan Islam kecerdasan fizikal dirujuk dengan istilah al-nafs yang merupakan unsur yang akan melaksanakan keputusan yang dibuat oleh hati dalam bentuk tindakan fizikal yang ditunjukkan oleh seseorang. Dalam konteks ini, al-nafs

dibahagikan kepada dua komponen iaitu al-nafs sebagai kekuatan, kuasa kemarahan dan keinginan dalam diri manusia. Manakala makna kedua al-nafs, digambarkan sebagai rasa rendah diri dan kelembutan atau juga dikenali sebagai al-latifah.

Ini bermakna bahawa unsur-unsur al-nafs dalam kecerdasan Islam boleh dibahagikan kepada dua deria jiwa yang hina dan jiwa yang mulia. Justeru, tindakan fizikal seseorang boleh dipengaruhi oleh kedua-dua deria tersebut. Kedua-dua deria ini merupakan unsur kecerdasan fizikal dalam diri yang akan menentukan tingkah laku dan kebiasaan manusia.

Secara teori barat, Steven Covey menyenaraikan tiga elemen kecerdasan fizikal yang diperlukan untuk membina daya tahan dan kesihatan manusia merangkumi amalan pemakanan, senaman dan pengurusan stres. Elemen pertama, amalan pemakanan yang sememangnya menyumbang kepada kesihatan fizikal manusia secara semula jadi. Pengetahuan tentang pengambilan nutrisi seimbang adalah aspek terpenting untuk mendapatkan kesihatan yang sempurna.

Hal ini kerana pemakanan yang diambil akan membentuk khasiat yang diperlukan tubuh secara fizikal. Di samping itu, amalan pengambilan makan pada masa yang konsisten juga mempengaruhi kesihatan seseorang. Hal ini berkait secara langsung dengan sistem pencernaan manusia. Amalan pemakanan secara konsisten akan melatih organ dalaman untuk bekerja pada masa yang tetap. Pengetahuan tentang amalan kebiasaan ini adalah salah satu unsur kecerdasan fizikal yang perlu difahami.

Ketidakhahaman tentang elemen pertama kecerdasan fizikal ini membawa kepada pelbagai masalah fizikal dan kesihatan. Kaji selidik oleh Pertubuhan Kesihatan

dan Mobiliti Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2010 melaporkan hampir 2.6 juta penduduk Malaysia menghidap diabetes. Dapatan kajian juga menunjukkan peningkatan jumlah pesakit diabetes di Malaysia sebanyak 31 peratus dalam tempoh lima tahun berbanding peningkatan 11.6 peratus pada 2006.

Data juga menunjukkan kebanyakan rakyat Malaysia berumur 18 tahun dan ke atas menghidap diabetes. Antara faktor penyumbang kepada peningkatan jumlah penghidap diabetes dalam kalangan penduduk Malaysia termasuk masalah berat badan berlebihan, genetik, gaya hidup dan pengambilan makanan yang tidak sihat, pengambilan alkohol, merokok dan tidak menjalani pemeriksaan perubatan secara tetap dan berkala.

Dalam perbincangan ini, faktor pemakanan yang baik dilihat mempengaruhi kesihatan tubuh manusia bermula sejak kecil lagi. Faktor ini juga sangat membantu dalam menguatkan sistem imunisasi tubuh pada masa kini dan masa hadapan. Faktor ini juga menyumbang kepada peningkatan sistem daya ketahanan semula jadi tubuh badan manusia secara semula jadi. Keadaan ini sebenarnya berkait rapat dengan konsep kecerdasan fizikal.

Hal ini selaras dengan pendapat beberapa sarjana yang terlibat dalam penyelidikan berkaitan kecerdasan fizikal yang mengatakan bahawa tabiat pemakanan mempengaruhi kesihatan seseorang. Secara umum faktor-faktor ini sebenarnya berkait rapat dengan ketidakhahaman tentang elemen kecerdasan fizikal atau ketidakhahaman tentang konsep al-nafs menurut pandangan sarjana Islam.

Elemen kedua kecerdasan fizikal menekankan kebiasaan tentang amalan senaman yang konsisten dan seimbang. Setiap

orang mempunyai keupayaan dan keperluan senaman fizikal yang berbeza. Sebagai contoh seorang buruh binaan tidak memerlukan senaman fizikal kerana pekerja hariannya sudah memenuhi keupayaan dan keperluan fizikalnya berbanding seorang pekerja yang terlibat dalam bidang pengurusan.

Justeru amalan senaman yang seimbang dan konsisten perlu dibuat mengikut keperluan dan keupayaan seseorang. Amalan senaman secara seimbang dan konsisten akan membentuk kebiasaan tubuh dalam melatih pergerakan yang diperlukan seseorang.

Dalam konteks pendidikan di Malaysia, unsur ini sememangnya telah lama diterapkan dalam sistem pendidikan. Pengenalan mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesihatan bukti penerapan unsur ini dalam pendidikan negara. Hal ini disebabkan oleh keperluan ilmu pengetahuan pelajar berkaitan kesihatan yang akan membentuk kecerdasan fizikal pelajar secara langsung. Walau bagaimanapun, penerapan nilai ini perlu diperhalusi mengikut keupayaan dan keperluan fizikal seseorang.

Di samping itu, kecerdasan fizikal juga melibatkan elemen pengurusan masa rehat dan pengurusan stres yang kadang kala diabaikan. Elemen ini menekankan pengurusan masa rehat yang cukup mengikut kebiasaan dan keperluan kerana setiap individu memerlukan masa rehat yang berbeza. Penekanan terhadap aspek ini akan membawa kepada tahap kesihatan dan kekuatan fizikal seseorang. Dalam masa sama pengurusan stres juga berkait rapat dengan keupayaan pengurusan masa seseorang.

Sebagai mana yang kita ketahui, stres berlebihan akan menyumbang kepada ketidakupayaan fizikal seseorang. Dalam erti kata lain, seseorang yang mengalami tekanan berlebihan cenderung

untuk melakukan tindakan fizikal di luar jangkaan. Keadaan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kedah pengurusan stres yang sebenarnya berkait secara langsung dengan kecerdasan fizikal seseorang.

Justeru, kefahaman tentang elemen ketiga kecerdasan fizikal ini perlu diketengahkan kepada umum sebagai satu langkah pengenalan dalam meningkatkan pengetahuan tentang kecerdasan fizikal. Di sebabkan itu, pelajar perlu didedahkan dengan pengurusan masa dan pengurusan stres dengan lebih efisien. Keadaan ini akan membantu mewujudkan kebiasaan pelajar dalam pengurusan masa dan menangani stres yang seterusnya meningkatkan pengurusan kecerdasan fizikal pelajar dalam jangka panjang.

Berdasarkan perbincangan di atas, dapat disimpulkan bahawa kecerdasan fizikal perlu difahami dan diamalkan untuk diselaraskan mengikut keperluan individu. Hal ini kerana kecerdasan fizikal seseorang akan menyumbang kepada keadaan kesihatan seseorang yang berkait secara langsung dengan keseluruhan anatomi fizikal manusia.

Kualiti kesihatan ini ditentukan hasil daripada tingkah laku dan kebiasaan akan membentuk keupayaan fizikal seseorang mengikut kemampuannya. Justeru, kecerdasan fizikal perlu dilihat sebagai keupayaan untuk membentuk kebiasaan dari segi pengambilan makanan, senaman fizikal dan keupayaan mengurus tekanan yang berkait secara langsung dengan kesihatan manusia secara semula jadi.

-----

*\* Penulis adalah pensyarah kanan dan mantan pelajar pascasiswazah di Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah*