

Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Atlet Sukan di Institusi Pengajian Tinggi

Psychological Well-Being among Sport Athletes in Higher Learning Institutions

Mohd Dahlan A. Malek dan Ida Shafinaz Mohamed Kamil
Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding author's e-mail: dahlanam@ums.edu.my
Dihantar: 2 November 2020 / Diterima: 12 Disember 2020
Received: 2 November 2020 / Accepted: 12 December 2020

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk melihat kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi di Malaysia. Seramai 113 responden terlibat dalam kajian ini dengan menggunakan instrumen Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ), Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21), Brief Resilient Coping Scale (BRCS) dan Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWS). Kajian mendapati bahawa stres dan motivasi mempengaruhi kesejahteraan psikologi para atlet. Selain itu, dapatan kajian mendapati bahawa terdapat hubungan antara stres dan daya tahan dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan psikologi dalam kalangan atlet. Dapatan kajian juga mendapati bahawa daya tahan berperanan sebagai moderator di antara stres dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi di Malaysia. Dapatan kajian ini penting untuk pihak Pengurusan Institusi Pengajian Tinggi agar memfokuskan kepada faktor psikologi untuk mengetahui tahap kesejahteraan psikologi para atlet dan juga punca stres serta tahap motivasi mereka agar mereka dapat berjaya dalam sukan dan juga pelajaran mereka.

Kata kunci: kesejahteraan psikologi, motivasi, stres, daya tahan, atlet sukan

This study was conducted to look at the psychological well-being among sports athletes in Institutions of Higher Learning in Malaysia. A total of 113 respondents were involved in this study using the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) instrument, Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21), Brief Resilient Coping Scale (BRCS) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWS). Studies have found that stress and Motivation affect the psychological well-being of athletes. Besides, the findings of the study found that there is a relationship between stress and resilience in dealing with psychologically related problems among athletes. The findings of the study also found that resilience plays a role as a moderator between stress and psychological well-being among sports athletes in Institutions of Higher Learning in Malaysia. The findings of this study are essential for the Management of Higher Education Institutions to focus on psychological factors to know the level of psychological well-being of athletes and also the source of stress and their level of Motivation so that they can succeed in sports and their studies.

Keywords: psychological well-being, motivation, stress, endurance, sports athletes

Atlet merupakan aset kepada sesebuah negara dalam melahirkan generasi yang sihat. Salah satu bidang yang dapat menyumbang kepada perkembangan sukan negara ialah bidang psikologi sukan. Ia merupakan satu kajian saintifik yang melibatkan kesan serta pengaruh sesuatu aktiviti terhadap perlakuan fizikal, efektif serta kognitif ke atas mereka yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dengan aktiviti sukan (Shaharudin Abd. Aziz, 2001). Para ahli psikologi amat diperlukan untuk membantu para atlet dalam memastikan mereka sentiasa bersedia dari segi psikologi mereka termasuk motivasi dan emosi mereka ketika bersukan dan dapat menumpukan sepenuhnya kepada sukan serta pengajian mereka. Sehubungan dengan itu, amat perlu ada satu model pengurusan psikologi dalam kalangan atlet di Institusi Pengajian Tinggi dibentuk bagi membantu pihak pengurusan yang menguruskan para atlet di organisasi masing-masing.

Menurut Butler, Smith, dan Irwin (1993), fizikal dan psikologi merupakan salah satu cabaran dalam aktiviti sukan yang berpunca dari pelbagai faktor yang dihadapi

oleh para atlet antaranya adalah kompetensi instrumental, rangsangan persekitaran dan prestasi, ciri peribadi dan tingkah laku seseorang. Oleh itu, aspek dan kekuatan mental memainkan peranan penting dalam latihan sukan selain aspek kemahiran dari segi fizikal. Tidak dinafikan bahawa sukan merupakan aktiviti yang berkesan dan membantu dalam memberi keseronokan, kepuasan dan memberi pengiktirafan nilai terpuji dalam kehidupan seseorang atlet. Selain itu, sukan juga boleh memenuhi keperluan asas manusia dari segi fisiologi dan kepuasan sendiri selain mengamalkan gaya hidup sihat dan meningkatkan kualiti seseorang. Dalam masa yang sama, keperluan fisiologi juga perlu diusahakan bagi memenuhi kepuasan diri seseorang atlet.

Begitu juga faktor sosial di mana salah satu faktor dalam agen sosial yang diperlukan dalam aspek sukan adalah seorang jurulatih yang bersesuaian dan memahami tingkah laku para atlet di bawah pengawasan beliau. Menurut Shaharudin Abd. Aziz (2001), dalam konteks budaya, sukan dianggap sebagai salah satu agen sosialisasi apabila

hubungan antara anggota masyarakat saling berkomunikasi dan berinteraksi bagi menentukan peranan masing-masing sebagai ahli masyarakat. Ini membuktikan bahawa jurulatih merupakan salah satu ejen sosial yang penting dan berperanan sebagai faktor utama yang diperlukan sebagai sosialisasi dalam dunia sukan dan juga berfungsi memastikan agar para atlet sukan di institusi pengajian tinggi dapat membahagikan masa mereka antara aktiviti sukan dan pelajaran agar kesejahteraan psikologi mereka dalam keadaan baik.

Kajian ini dijalankan adalah untuk melihat tahap motivasi para atlet di Institusi Pengajian Tinggi Malaysia dan mengenal pasti tahap stres yang dihadapi oleh para atlet kerana terdapat kajian mendapati bahawa atlet merasa tertekan dan bimbang apabila menerima terlalu banyak tekanan dari keadaan seperti semasa terlibat dengan pertandingan sukan. Cox (1994); LeUnes dan Nation (1989), menyatakan bahawa pada tahap kebimbangan yang optima boleh membantu para atlet untuk mencapai prestasi yang memberangsangkan manakala jika tahap kebimbangan yang terlebih tinggi dan terlalu rendah juga boleh mempengaruhi pencapaian prestasi mereka. Menurut Wann (1997), kebimbangan boleh memberi kesan negatif kepada prestasi atlet. Atlet memerlukan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi cabaran dan mengekalkan kawalan emosi serta tingkah laku mereka. Begitu juga dengan daya tahan yang baik, keupayaan seseorang itu perlu dikenal pasti agar individu tersebut mampu untuk beradaptasi dengan lebih cepat daripada kejadian yang tidak diinginkan. Kebolehan beradaptasi ini dikenali sebagai daya tahan. Individu yang mempunyai daya tahan yang tinggi mampu untuk menyeimbangi dan meneruskan kehidupan setelah sesuatu berlaku. Kemudiannya, individu yang berdaya tahan ini dapat mencari maksud di sebaliknya sesuatu kejadian dan bukannya berasa keliru dan kemurungan.

Kesejahteraan psikologi, motivasi, kecerdasan emosi dan daya tahan memainkan peranan dalam kalangan atlet. Ini kerana daya ketahanan dan kecerdasan emosi yang lebih tinggi adalah dikaitkan dengan ketahanan mental yang baik dalam diri atlet. Sehubungan dengan itu, amat penting bagi para psikologis sukan untuk membantu pihak pengurusan sukan di Institusi Pengajian Tinggi dalam menghasilkan program latihan yang mengambil kira faktor kesejahteraan psikologi yang berkesan untuk para atlet bagi memaksimumkan pencapaian prestasi mereka.

Kajian Literatur

Kebanyakan kajian-kajian lepas telah dijalankan oleh para ahli psikologi yang berkaitan dengan motivasi, strategi daya tindak dan stres (Abouserie, 1994; Ambrose & Kulik, 1999; Bojuwoye, 2002; Diane & Misty, 1997; Mahadir, Shazli Ezzat, Normah, & Ponnusamy, 2004; Mohd Dahlan A. Malek, Mearns, & Flin, 2003; Mohd Dahlan A. Malek & Ida Shafinaz Mohamed Kamil, 2016; Najeemah, 2005; Najib, Che Su, Zarina, & Suhanim, 2005; Suriani & Suraini, 2005). Namun kebanyakan kajian memfokuskan kepada para pekerja dan para pelajar secara umumnya dan tidak berfokuskan kepada para atlet pelajar yang terlibat dalam sukan. Menurut Shaharudin Abd. Aziz (2001), aplikasi teori psikologi amat penting dalam sukan kerana ianya melibatkan permasalahan manusia dan bagaimana hendak memotivasikan para atlet. Sehubungan dengan itu, perlu satu kajian yang memfokuskan kepada motivasi dan juga

kesejahteraan para atlet sukan dijalankan bagi melihat sejauh mana tahap motivasi mereka serta kesejahteraan psikologi mereka dalam meningkatkan prestasi mereka dalam pelbagai acara sukan yang mereka ceburi.

Peranan ahli penyelidik psikologi sukan amatlah penting demi memastikan bidang ini mampu berdiri dengan sendirinya serta mendapat perhatian yang wajar dalam kalangan ahli akademik dan mampu memberikan sumbangan kepada mereka yang terlibat (Anshel, 2003). Sehubungan dengan itu, Model Atribusi Heider yang menggunakan pendekatan PDCA (*Plan, Do, Check & Action*) yang dipelopori oleh Edwards Deming (1950) dapat membantu para atlet sukan agar mereka sentiasa dalam keadaan bersedia dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengejar kejayaan.

Kajian oleh Chiu, Hua, dan Radzuwan (2013), yang melibatkan 1352 responden, iaitu 551 pelajar lelaki dan 801 pelajar perempuan mendapati bahawa terdapat keputusan signifikan antara skor sikap, efikasi-kendiri, motivasi, kekerapan dan penyertaan aktiviti fizikal dan sukan masa senggang dalam kalangan pelajar ijazah pertama. Selain itu, melalui kajian tersebut juga menunjukkan bahawa faktor motivasi dan efikasi-kendiri adalah peramal baik terhadap penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sukan masa lapang. Kajian ini mendapati bahawa semakin tinggi pengamatan sikap positif responden terhadap aktiviti masa lapang, semakin tinggi tahap motivasi mereka untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan dan semakin tinggi kepercayaan terhadap efikasi-kendiri, semakin meningkat tahap motivasi dan kecenderungan untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan dalam masa lapang dalam kalangan pelajar IPTA tempatan. Mereka mendapati juga bahawa pelajar yang tinggi sikap positif dan efikasi-kendiri juga didapati mempunyai keinginan motivasi yang tinggi untuk menyertai aktiviti fizikal dan sukan.

Jogaratnam dan Buchanan (2004), pula mendapati masalah kewangan yang dialami oleh pelajar telah menyebabkan stres. Hasil kajian mereka mendapati bahawa pelajar terpaksa memperuntukkan masa 10 hingga 40 jam untuk bekerja bagi membiayai perbelanjaan di kampus. Begitu juga kajian yang dijalankan oleh Ferlis et al. (2015), mendapati pelajar universiti terutama pelajar tahun pertama cenderung mengalami stres. Punca yang menyebabkan pelajar stres ialah tidak ada masa untuk menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah, persaingan untuk mendapatkan gred yang baik, ujian dan peperiksaan, tuntutan masa dan persekitaran bilik darjah.

Kajian terhadap kekuatan mental dalam kalangan atlet karate peringkat universiti yang di jalankan oleh Syahrul Ridhwan Morazuki dan Suhaila Saarani (2010) bagi menguji tahap kekuatan mental prestasi para atlet karate dengan menggunakan soal selidik kekuatan mental (MTQ) yang terkandung lima kriteria iaitu kebolehbalian kesilapan, kawalan stres, tumpuan, keyakinan dan motivasi telah diuji. Kajian mendapati bahawa atlet yang melebihi empat tahun berpengalaman berdominasi kepada tiga kriteria iaitu kebolehbalian kesilapan, kawalan stres, dan tumpuan. Manakala bagi yang kurang dari empat tahun pengalaman hanya mengatasi kriteria motivasi dan bagi kriteria keyakinan, kedua-dua kumpulan mencatat keputusan yang sama. Kajian ini juga mendapati setiap jurulatih dan atlet mempunyai matlamat, dan bagi mencapai matlamat tersebut, atlet memerlukan motivasi bagi mencapai tujuan matlamat mereka. Mereka juga mendapati atlet yang kurang dari empat tahun pengalaman lagi

bermotivasi berbanding mereka yang melebihi dari empat tahun pengalaman. Kebiasaannya, individu yang mempunyai pengalaman lagi lama mempunyai motivasi yang tinggi.

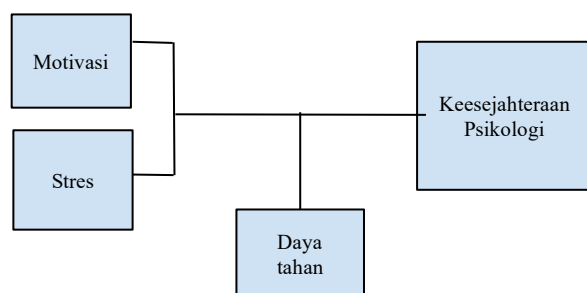
Di samping itu, kajian oleh Reinboth dan Duda (2004), terhadap 265 pemain sukan bola sepak dan kriket remaja dengan menggunakan *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire*. Kajian ini bertujuan untuk menilai persepsi pemain terhadap sejauh mana iklim motivasi pasukan yang terlibat dan juga sikap ego mereka. Manakala Abedalhafiz, Althayneh, dan Al-Haliq (2010), telah menjalankan kajian ke atas 56 atlet pelajar dari sebuah universiti di Jordan dan dapatan kajian menunjukkan bahawa sumber stres yang paling umum adalah kecederaan dan penyakit, tekanan persaingan, pengadil, konflik dengan pelatih, dan penonton.

Objektif Kajian

1. Untuk melihat sejauh mana tahap motivasi para atlet di Institusi Pengajian Tinggi Malaysia.
2. Untuk mengenal pasti tahap stres dalam kalangan atlet di Institusi pengajian Tinggi Malaysia serta bagaimana daya tahan mereka dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan psikologi.
3. Untuk mengkaji tentang kesejahteraan psikologi para atlet di Institusi Pengajian Tinggi Malaysia.

Kerangka Kajian

Dalam kajian ini, terdapat dua pemboleh ubah bebas dan satu pemboleh ubah bersandar. Dua pemboleh ubah bebas adalah motivasi dan kedua adalah stres yang merupakan faktor yang mempengaruhi pemboleh ubah bersandar iaitu kesejahteraan psikologi para atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi. Kedua-dua pemboleh ubah bebas ini digunakan bagi melihat kesan kesejahteraan psikologi para atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi seperti dalam Rajah 1.



Rajah 1. Hubungan antara stres, motivasi, kesejahteraan psikologi dan peranan daya tahan dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Hipotesis Kajian

Berdasarkan persoalan kajian dan objektif kajian, terdapat beberapa hipotesis yang dibina dalam kajian ini.

Hipotesis-hipotesis tersebut adalah:

Hipotesis nol 1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres, motivasi dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Hipotesis nol 2: Daya tahan berperanan sebagai moderator antara stres dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Metode

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini merupakan satu kajian tinjauan dengan menggunakan soal selidik bertujuan untuk mengkaji kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Subjek Kajian

Seramai 113 responden yang terdiri dalam kalangan para atlet di Institusi Pengajian Tinggi terlibat dalam kajian ini. Mereka dipilih berdasarkan kepada lima zon yang mewakili Malaysia Timur dan Semenanjung Malaysia iaitu Sabah (UMS & UiTM Kota Kinabalu), Johor (UTM & UTHM), Pulau Pinang (UUM & USM), Kelantan (UMK & UiTM Machang) dan Selangor (UKM & UPM).

Alat Kajian

Alat kajian merangkumi empat bahagian iaitu: (a) ciri demografi yang merangkumi item demografi seperti jantina, umur, tahap pengajian dan nama universiti, (b) sub skala stres diadaptasikan daripada Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21), (c) Intrumen Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) yang diperkenalkan oleh Pintrich dan De Groot (1990), digunakan untuk mengukur motivasi, (d) Brief Resilient Coping Scale (BRCS) yang dibina oleh Sinclair dan Wallston (2004), digunakan untuk mengukur daya tahan, dan (e) Skala Kesejahteraan Psikologi (*Ryff Psychological Well-Being*) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologi.

Tatacara Kajian

Soal selidik diedarkan kepada institusi pengajian yang terpilih melalui Majlis Persatuan Pelajar dan juga Pusat Sukan setiap institusi yang terlibat. Data yang diperoleh kemudiannya dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25.

Keputusan

Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif responden adalah terdiri daripada pelajar dalam lingkungan usia 18 tahun hingga 27 tahun. Mereka merupakan pelajar Universiti Teknologi MARA iaitu seramai 41 (36.3%), Universiti Malaysia Sabah seramai 33 responden (29.2%) kemudian Universiti Sultan Zainal Abidin seramai lima responden (4.4%), Universiti Pendidikan Sultan Idris dan Universiti Kebangsaan Malaysia mencatat seramai empat responden (3.5%), Universiti Putra Malaysia dan Universiti Tun Hussein Onn Malaysia dengan seorang responden (0.9%). Manakala lain-lain universiti seramai 24 responden (21.2%).

Hasil Analisis Inferensi

Hubungan yang signifikan antara stres, motivasi dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Hasil analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan motivasi ($r = -.156$, $k > .05$). Walau bagaimanapun, keputusan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologi ($r = -.361$, $k < .05$). Keputusan ini menjelaskan bahawa atlet yang mempunyai stres menjejaskan kesejahteraan psikologi para atlet sukan. Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan kesejahteraan psikologi ($r = .205$, $k < .05$). Keputusan ini menunjukkan bahawa atlet yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempunyai kesejahteraan psikologi yang tinggi dalam kalangan para atlet sukan. Korelasi positif yang signifikan ini mengesahkan bahawa motivasi seseorang atlet sukan memainkan peranan dalam kesejahteraan psikologi seseorang atlet sukan.

Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan antara stres dan daya tahan menunjukkan hubungan yang negatif dan tidak signifikan ($r = -.094$, $k > .05$). Keputusan ini menjelaskan bahawa atlet yang mempunyai stres tidak mempunyai daya tahan yang baik dalam kalangan para atlet sukan.

Keputusan juga mendapati bahawa tahap stres dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi adalah pada tahap yang sederhana. Tahap stres min yang tertinggi adalah 5.00, skor min 1.00 sehingga 2.33 adalah dianggap tahap stres yang rendah, skor min 2.34 hingga 3.67 pula dianggap tahap stres yang sederhana manakala skor min 3.68 hingga 5.00 adalah dianggap tahap stres yang tinggi. Dapatan kajian mendapati bahawa tahap motivasi, tahap kesejahteraan psikologi, dan stres masing-masing mencatat tahap min yang hampir pada tahap sama.

H1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres, motivasi dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Dalam kajian ini, hipotesis nol adalah ditolak berdasarkan dapatan kajian yang mendapati terdapat hubungan antara stres, motivasi dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologi ($r = .361$, $k < .05$). Keputusan ini menunjukkan bahawa stres mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang atlet. Dapatan kajian juga mendapati bahawa motivasi turut mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang atlet ($r = .205$, $k < .05$). Oleh itu, berdasarkan hasil analisis data bagi hipotesis nol yang pertama, dapat dirumuskan bahawa stres dan motivasi boleh mempengaruhi kesejahteraan psikologi atlet walaupun stres tidak mempengaruhi motivasi seseorang atlet secara langsung. Stres tidak mempengaruhi motivasi seseorang atlet secara langsung adalah kerana sesetengah atlet dapat mengawal stres mereka dari mempengaruhi motivasi mereka untuk bersukan, serta stres dan motivasi boleh mempengaruhi kepada kesihatan kesejahteraan psikologi seseorang atlet. Tidak dinafikan bagi setiap orang bahawa stres dan motivasi boleh mempengaruhi kesihatan

mental setiap individu, terutamanya dalam kajian ini lebih memfokuskan kepada para atlet. Ini adalah kerana sesetengah orang mampu mengawal stres mereka semasa melakukan sesuatu perkara dan tanpa menjejaskan motivasi seseorang.

Dapatan kajian mendapati bahawa stres tidak mempengaruhi motivasi para atlet secara langsung. Sudah tentu kita tahu bahawa stres dan motivasi memainkan peranan penting dalam kesihatan mental psikologi setiap manusia. Apabila seseorang menerima stres seperti kebimbangan dan kegelisahan yang berlebihan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang. Tidak dinafikan bahawa tahap kegelisahan yang optimum dapat membantu para atlet dalam mencapai prestasi yang memberangsangkan dan namun, tetapi tahap kegelisahan yang terlalu tinggi dan terlalu rendah boleh menyebabkan masalah dalam mencapai prestasi yang baik (Ani Mazlina Dewi Mohamed, Mawarni Mohamed, Ruzli Zairazi, & Mohd. Sofian Omar Fauzee, 2007). Apabila menerima stres yang berlebihan, seseorang akan mendapati diri mereka menghadapi kesukaran untuk fokus dalam sesuatu perkara dan apabila menerima input stres yang berlebihan boleh menyebabkan kesejahteraan psikologi seseorang terjejas. Stres adalah perasaan ketegangan emosi atau fizikal. Ini boleh hadir melalui peristiwa atau pemikiran yang membuat anda merasa kecewa, marah, atau gugup. Tekanan adalah reaksi badan anda terhadap cabaran atau permintaan. Dalam jangka pendek, tekanan boleh menjadi positif, tetapi ianya juga boleh menjadi bahaya sekiranya berlaku secara berterusan dalam jangka masa yang berpanjangan. Begitu juga kajian oleh Ani Mazlina Dewi Mohamed et al. (2019) ke atas 125 atlet lelaki dari salah sebuah universiti yang terlibat dalam kejohanan sukan antara Universiti Swasta berkenaan dengan kebimbangan dan kemerosotan prestasi dalam kalangan atlet lelaki di Peringkat Universiti dan dapatan kajian mereka mendapati bahawa kebimbangan kognitif mempunyai pengaruh yang signifikan ke atas prestasi.

Stres adalah perasaan biasa yang dihadapi kepada setiap manusia. Terdapat dua jenis stres utama iaitu *acute stress* dan juga *chronic stress*. *Acute stress* adalah tekanan jangka pendek yang hilang dengan cepat dan berlaku hanya sementara. Stres ini membantu seseorang apabila dalam keadaan berbahaya. Ia juga berlaku semasa melakukan sesuatu yang baru atau menarik. Semua orang mengalami *acute stress* pada satu masa atau yang lain. Manakala *chronic stress* ini adalah tekanan yang bertahan untuk jangka masa yang lebih lama. Seseorang mungkin mengalami *chronic stress* jika mereka mempunyai masalah kewangan, perkahwinan yang tidak bahagia, atau masalah di tempat kerja. Segala jenis tekanan yang berterusan selama beberapa minggu atau bulan adalah *chronic stress*. Sekiranya anda tidak menemui kaedah untuk menguruskan tekanan, ini boleh menyebabkan masalah kesihatan. Pengkaji tidak dapat menganalisis punca stres setiap atlet kerana kajian ini dijalankan dalam kaedah kuantitatif dan bukanlah kualitatif. Tetapi menurut kepada penjelasan jenis-jenis stres, pengkaji boleh menjelaskan bahawa stres boleh mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan juga kesihatan seseorang. Seperti yang kita tahu, kesihatan amatlah penting bagi para atlet untuk melakukan aktiviti fizikal. Sama juga seperti motivasi, motivasi pencapaian adalah kecenderungan seseorang untuk mencapai kejayaan atau mencapai apa tujuan akhir yang diinginkan, penglibatan diri individu dalam sesuatu tugas, harapan

untuk berjaya dalam sesuatu tugas, serta dorongan untuk mengatasi rintangan untuk melakukan tugas yang sukar dengan cepat dan tepat. Motivasi memainkan peranan dalam meramalkan kekekalan dan kejayaan seseorang atlet. Seseorang atlet haruslah bermotivasi untuk mencapai kejayaan mereka dalam bidang sukan, atlet yang mempunyai sokongan moral yang tinggi dan diberi motivasi yang tinggi boleh mencapai matlamat mereka dan atlet yang mempunyai motivasi yang tinggi mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik. Seseorang yang tidak menerima motivasi yang tinggi akan mengalami gangguan emosi. Faktor motivasi yang ditekankan dalam persekitaran sukan dianggap memainkan peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan fizikal (baik positif dan negatif) atlet (Reinboth & Duda, 2004). Jurulatih dianggap memainkan peranan aktif dalam latihan atlet dan perjumpaan kompetitif dan merupakan sumber pengajaran dan maklum balas utama bagi peserta sukan. Oleh itu, adalah penting untuk menyelidiki persepsi situasi sosial yang mereka buat dan bagaimana persekitaran psikologi itu sesuai dengan kualiti pengalaman sukan atlet dan kesejahteraan subjektif dalam suasana sukan dan keseluruhan dalam kehidupan mereka.

H2: Daya tahan berperanan sebagai moderator antara stres dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi

Bagi menguji peranan daya tahan sebagai moderator antara stres dan kesejahteraan psikologi, analisis regresi pelbagai dengan teknik 'enter' sebagaimana yang dicadangkan oleh Sharma, Durand dan Gur-Arie (1981) telah digunakan dengan menggunakan model seperti berikut;

Model 1
Kesejahteraan Psikologi (KP) = 'constant' + stres (S)

Model 2a
Kesejahteraan Psikologi (KP) = 'constant' + stres (S) + daya tahan (DT)

Model 2b
Kesejahteraan Psikologi (KP) = 'constant' + stres (S) + daya tahan (DT) + interaksi antara stres (S) dan daya tahan (DT)

Berdasarkan Jadual 1, daya tahan mempengaruhi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologi. Analisis regresi mendapati daya tahan (model 1) mempengaruhi kesejahteraan psikologi secara signifikan. Begitu juga model 2a dan model 2b yang menunjukkan daya tahan berperanan sebagai moderator antara stres dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi.

Jadual 1
Ringkasan Analisis Regresi Pelbagai Hubungan antara Stres, Daya Tahan dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Atlet Sukan di Institusi Pengajian Tinggi

	Kesejahteraan Psikologi		
	Model 1	Model 2	
		A	B
Daya tahan (DT)			
r ²	.361	.361	.399
r ² Change		.130	.160
Sig. F change	.000	.000	.053
Durbin Watson	-	-	1.986
Constant	116.5	97.15	1.187
Beta (S)	.361*	.377*	.559*
Beta (DT)	-	.171*	.406*
Beta (DT)x (S)	-	-	1.567*

* $p < .05$.

Dapatan kajian mendapati daya tahan berperanan sebagai moderator antara stres dan kesejahteraan psikologi. Apabila seseorang mengalami stres, daya tahan atau strategi daya ini memainkan peranan dalam menangani stres yang seterusnya mempengaruhi kesejahteraan psikologi para atlet. Contohnya, apabila seseorang atlet menerima tekanan daripada jurulatih mereka, reaksi mereka terhadap tekanan yang diberi kepada mereka memainkan peranan dalam hasil kesejahteraan psikologi mereka. Atlet akan merasa tekanan daripada jurulatih mereka dan seterusnya seseorang itu menerima keadaan tersebut secara positif, kemudian hasil daripada daya tahan yang diambil oleh seseorang itu memainkan peranan kepada kesejahteraan psikologi beliau. Sekiranya seseorang itu menerima kritikan jurulatih mereka secara negatif, maka ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikologi beliau. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengukur kesejahteraan psikologi para atlet dan melihat sama ada daya tahan sebagai moderator mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang atlet apabila menerima stres.

Menurut kajian Ciarroch et al. (2002), terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan pengurusan tekanan, kemahiran menyelesaikan masalah, kesejahteraan dengan kesihatan mental seseorang. Ini dapat membuktikan bahawa sememangnya terdapat pengaruh antara tekanan dengan daya tahan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang. Namun, dalam kajian ini hanya memfokuskan kepada atlet di peringkat Institusi Pengajian Tinggi. Selain daripada penerimaan tekanan daripada jurulatih, tidak dinafikan juga kemungkinan para atlet menerima tekanan daripada faktor luar seperti keluarga, pelajaran dan kawan-kawan. Para atlet yang mempunyai daya tahan yang baik terhadap tekanan akan mempunyai kesejahteraan psikologi yang sihat. Menurut kajian Por et al. (2011), seseorang individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik akan mengalami tekanan yang rendah, dan juga kesihatan dan kesejahteraan yang baik. Carmeli et al. (2009), juga menyatakan bahawa beliau menyokong hubungan positif antara emosi dan kesejahteraan psikologi seperti harga diri, kepuasan terhadap hidup, dan penerimaan diri.

Perbincangan

Hasil kajian mendapati bahawa amatlah penting bagi mengetahui punca stres para atlet untuk mengetahui lebih lanjut sama ada faktor tersebut boleh menjejaskan motivasi dan kesejahteraan psikologi seseorang atlet atau tidak dan juga untuk mengetahui lebih lanjut sama ada faktor kepada stres mereka boleh menjejaskan prestasi mereka semasa bersukan. Dapatan kajian juga mendapati bahawa stres dan motivasi boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi atlet, dan stres dan daya tahan dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan psikologi adalah tidak signifikan dan akhir sekali, sememangnya daya tahan memainkan peranan dalam menangani dan menjaga kesejahteraan psikologi seseorang atlet.

Oleh itu, motivasi amat penting bagi seseorang untuk memperoleh kesejahteraan psikologi yang baik. Mereka yang menerima banyak sokongan dan motivasi dari dalam atau luar boleh memberi kesejahteraan psikologi yang positif dan tekanan yang berlebihan juga boleh menjejaskan prestasi kesejahteraan psikologi mereka. Oleh itu, amatlah penting untuk memastikan para atlet dapat menjaga kesejahteraan psikologi mereka.

Implikasi Kajian

Kajian ini diharapkan dapat membantu para atlet mengetahui keadaan stres mereka dan mengetahui tahap kesejahteraan psikologi mereka. Tidak dinafikan bahawa menjadi seorang atlet adalah mencabar kerana mereka juga harus menjalankan tanggungjawab mereka sebagai seorang pelajar, memastikan gred pelajaran mereka tidak jatuh, menjalankan tanggungjawab mereka sebagai seorang anak kepada kedua ibu bapa mereka dan juga menjalankan tanggungjawab mereka sebagai harapan untuk berjaya dalam bidang sukan seterusnya mengharumkan nama institusi mereka atau negara mereka, bergantung kepada perwakilan mereka.

Implikasi seterusnya adalah kajian ini juga dijalankan agar dapat memberi kebaikan kepada pihak institusi pengajian dan juga jurulatih untuk mengetahui tahap kesejahteraan psikologi para atlet mereka dalam melahirkan melahirkan para atlet yang bukan sahaja berjaya dalam bidang sukan tetapi juga mempunyai kesejahteraan psikologi yang sihat.

Penutup

Kesejahteraan psikologi yang baik memainkan peranan yang penting dalam kehidupan seharian seseorang. Kesejahteraan psikologi yang rendah juga boleh menjejaskan pembelajaran dan hasil prestasi sukan mereka. Adalah diharapkan agar kajian ini dapat membantu para atlet di setiap institusi pengajian bagi membolehkan peningkatan motivasi, dan daya tahan mereka dalam menangani tekanan dan melahirkan kesejahteraan psikologi yang baik.

Penghargaan

Setinggi penghargaan dan terima kasih kepada pihak Universiti Malaysia Sabah atas tajaan geran SBK 0386-2018.

Rujukan

- Abedalhafiz, A., Althayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student athletes in Jordan Universities. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 5, 1911–1917. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.387>.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323–331.
- Ani Mazlina Dewi Mohamed, Mawarni Mohamed, Ruzli Zairazi, & Mohd. Sofian Omar Fauzee (2007). Kebimbangan dan Kemosotan Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki di Peringkat Universiti. *Asian Journal of University Education*, 3(2), 37–56.
- Ambrose, M. L., & Kulik, C. T. (1999). Old friends, new faces: Motivation research in the 1990s. *Journal of Management*, 25(3), 231–292.
- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 255–271.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 1–24.
- Butler, R. J., Smith, M., & Irwin, I. (1993). The performance profile in practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 48–63.
- Carmeli, A., Halevy, M. Y., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66–78.
- Chiu, L. K., Mahat, N. I., Hua, K. P., & Radzuwan, R. B. (2013). Student-athletes' perceptions of coaches' coaching competency at the Malaysian Public Institution of Higher Learning. *World Journal of Education*, 3(1), 3–22.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197–209.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and application* (4th Ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Diane, A., & Misty, B. (1997). A study of stress, stressors and coping strategies. *Social Work in Education*, 19, 87–99.
- Ferlis Bullare, Rosnah Ismail, Lailawati Madlan, & Surianti Lajuma. (2015). Daya tahan remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(1), 21–38.
- Jogaratnam, G., & Buchanan, P. (2004). Balancing the demands of school and work: Stress and employed hospitality students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237–245.
- Jones, J. G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 17–42). Chichester, England: Wiley.
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: theory, research, applications* (pp. 381–409). New York: Wiley.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- LeUnes, A. D., & Nation, J. R. (1989). Sport psychology: An introduction (pp. 95–120) Chicago, IL: Neson-Hall.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales* (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist, 20*, 314–329.
- Mahadir Ahmad, Shazli Ezzat Ghazali, Normah Che Din & Ponnusamy Subramaniam (2004). Tekanan hidup, daya tindak dan impaknya ke atas distres psikologi di kalangan pelajar kolej. *Proceedings of the National Stress Conference*, 143–151.
- Mohd Dahlan A. Malek, Mearns, K., & Flin, R. (2003). Stress and well-being in fire fighters: A review of the literature. *Fire Safety, Technology & Management, 8*(2), 1–6.
- Mohd Dahlan A. Malek & Ida Shafinaz Mohamed Kamil (2016). A cross cultural study of psychological well-being among British and Malaysian Fire Fighters. *International Association for Cross Cultural Psychology Conference*, 455–460.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist, 22*, 143–163.
- Najeemah Mohd Yusof. (2005). Stres pelajar dan hubungannya dengan keputusan peperiksaan dalam kalangan pelajar tingkatan lima di Sungai Petani, Kedah. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia*.
- Najib Ahmad Marzuki, Che Su Mustaffa, Zarina Mat Saad, & Suhanim Abdullah. (2005). Permasalahan pelajar wanita UUM. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia*.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist, 20*, 314–329.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 1–13.
- O'Neil, J. W., & Steyn, B. J. (2007). Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 29*(2), 99–107.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology, 82*(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today, 31*(8), 855–860. <https://doi.org/10.1016/j.nedr.2010.12.023>.
- Puente-Diaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology, 145*(4), 429–446.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist, 18*(3), 237–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.3.237>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shaharudin Abd. Aziz. (2001). *Imageri dalam sukan: Mengaplikasikan teori psikologi dalam sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Pub. Sdn. Bhd.
- Syahrul Ridhwan Morazuki & Suhaila Saarani. (2010). Kajian tahap kekuatan mental di kalangan atlet karate peringkat universiti. *Universiti Teknologi Malaysia*. Retrieved from http://eprints.utm.my/id/eprint/11178/1/Kajian_Tahap_Kekuatan_Mental_Di_Kalangan_Atlet_Karate_Peringkat_at_Universiti.pdf.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194–200.
- Sharma, S., Durand, R. M., & Gu-Arie, O. (1981). Identification and analysis of moderator variables. *Journal of Marketing Research, 18*, 291–300.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment, 11*(1), 94–101. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14994958>
- Suriani Abdul Hamid & Suraini Mohd Rhouse. (2005). Punca tekanan pelajar di universiti: Satu perbandingan antara gender.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219–232.
- Vredenburg, J. (2007). *Sources of psychological stress and coping strategies among elite and sub-elite athletes*. Unpublished Master thesis, University of Calgary, Canada.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- White, G. A. (2008). *Levels of stress and mechanisms of coping among male freshman athletes*. Unpublished Master thesis, West Virginia University.