

Profil Resilien dalam Kalangan Pelajar Jurusan Sains Sukan

Profile of Resilience Among Sport Science Students

Nur Haziyanti Mohamad Khalid

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak.

Abstrak

Kajian ini bertujuan mengenalpasti profil resilien dalam kalangan pelajar (N=280) jurusan Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim. Aspek resilien yang dikaji merangkumi elemen faktor risiko, faktor pelindung yang terdiri dari aspek kekuatan resilien, kecerdasan emosi, dan kecenderungan lokus kawalan, serta hasil resilien yang dilihat dari aspek status kesihatan mental dan pencapaian akademik. Alat ukur *The Adult Resiliency Attitudes Scale (ARAS)*, *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-i:YV)*, *Rotter's Locus of Control Scale*, *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)* dan pencapaian pelajar dalam peperiksaan akhir semester digunakan bagi mengukur profil resilien yang dikaji. Dapatan kajian menunjukkan faktor akademik adalah faktor risiko paling tinggi yang menyumbang stres dalam proses resilien responden. Dari aspek faktor pelindung pula, kekuatan responden dilihat dalam aspek moraliti (kekuatan resilien), mood umum (kecerdasan emosi) dan lokus kawalan dalaman. Pelajar Sains Sukan harus memiliki faktor pelindung yang kuat dari aspek kekuatan resilien, kecerdasan emosi dan kecenderungan ke arah lokus kawalan dalaman bagi menghadapi apa jua faktor risiko yang mendatang supaya kestabilan kesihatan mental dapat dikekalkan.

Kata Kunci profil resilien, faktor risiko, faktor pelindung, hasil resilien

Abstract

A study was conducted to examine resilience profiles among Sport Science students (N=280) in Sultan Idris Education University, Tanjong Malim. The resilience aspects were comprising risk factors, protective factors such as resilience strength, emotional intelligence, and locus of control, and also resilience outcomes in terms of students' mental health status and their academic achievement. Adult Resiliency Attitudes Scale (ARAS), BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (BarOn EQ-i:YV), Rotter's Locus of Control Scale, Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)

and students final examination results were used to measure the profiles. The results indicate that the academic factor was among the highest risk factors which contribute stress to the students. In terms of protective factors, students were strong enough in their morality aspect (resiliency strength), general mood (emotional intelligence) and internal locus of control. In fact, Sport Science students should possess very significant protective factors in terms of their resiliency strength, emotional intelligence and internal locus of control in order to face any future risk factors and to stabilize their mental health status.

Keywords *resilience profile, risk factors, protective factors, resilience outcomes*

PENGENALAN

Melihat kepada senario perkembangan dan pembangunan manusia masa kini yang menyusur arus kemodenan dan globalisasi, banyak perubahan dan usaha yang perlu dilalui oleh setiap individu bagi mencapai sesuatu matlamat yang hendak dicapai. Pelbagai risiko kesukaran perlu dihadapi sehingga mencetuskan pelbagai peringkat kebimbangan, stres, dan kemurungan di kalangan individu. Bagi golongan pelajar, risiko penyakit mental dan sosial turut berlaku akibat perubahan dan matlamat kemajuan yang harus dicapai semasa proses pengajaran dan pembelajaran berlangsung.

Khusus bagi pelajar yang mengambil bidang Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), bebanan pembelajaran yang perlu diharungi berbeza dengan bebanan yang ditanggung oleh pelajar dalam jurusan lain seperti jurusan Bahasa, Teknologi Maklumat, Sains, Matematik dan lain-lain. Rekabentuk kurikulum pembelajaran Sains Sukan bukan sahaja memerlukan konsentrasi pelajar terhadap aktiviti pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas, tetapi juga turut menekankan penglibatan yang aktif dalam aktiviti sukan. Kecenderungan pelajar terhadap aktiviti di dalam kelas banyak dibantu oleh proses kognitif, manakala dalam aktiviti sukan, gabungan proses kognitif dan fizikal amat dititiberatkan. Oleh kerana aktiviti kesukanan merupakan sebahagian daripada teras dalam pembelajaran Sains Sukan, maka bebanan dari aspek daya ketahanan fizikal dan mental ketika melakukan aktiviti pembelajaran sedikit sebanyak memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi pelajar.

Statistik pencapaian akademik pelajar Sains Sukan semenjak program tersebut ditubuhkan menunjukkan unjuran pencapaian peringkat sederhana. Semenjak 10 tahun yang lalu sehingga tahun 2007, hanya 1 pelajar sahaja yang pernah menerima ijazah kelas pertama, manakala pelajar yang lain menunjukkan pencapaian peringkat sederhana dengan 70 peratus menerima ijazah kelas kedua atas dan selebihnya menerima ijazah kelas kedua bawah. Walau bagaimanapun, unjuran pelajar yang diberhentikan kerana gagal dalam peperiksaan pada setiap semester adalah terlalu kecil iaitu 1 peratus sahaja. Unjuran pencapaian ini menjelaskan bagaimana pelajar Sains Sukan UPSI bertahan untuk memastikan pencapaian akademik yang baik pada setiap semester.

Berdasarkan tinjauan literatur, kajian menunjukkan bahawa aktiviti sukan mengganggu masa pembelajaran di dalam bilik darjah (Melnick, Sabo, & Vanfossen, 1992). Walau bagaimanapun, kajian turut mendapati penglibatan pelajar dalam sukan mampu meningkatkan motivasi pencapaian pelajar (Casey, 1989; Parker &

Johnson, 1981); meningkatkan pencapaian gred, mewujudkan kejelekitan pelajar terhadap sekolah, dan meningkatkan aspirasi pembelajaran mereka (Melnick, Sabo, & Vanfossen, 1992); membantu pelajar menghargai kesihatan, latihan dan kecergasan diri, menggalakkan pelajar mempelajari tentang diri sendiri dan belajar bagaimana untuk menangani kesukaran, serta membantu pelajar menghadapi pengalaman kerja berpasukan dan semangat kesukanan (Rasmussen, 1999).

Isu sama ada aktiviti sukan memberi impak yang positif atau negatif terhadap proses pembelajaran masih lagi menjadi kontroversi. Pelbagai kajian tentang hubungkait penglibatan pelajar dalam bidang sukan, dan hubungkait pelbagai faktor psikososial dan psikologi sukan dengan pencapaian akademik telah menghasilkan dapatan yang tidak sekata (Etnier, *et al.* 1997; Sallis, *et al.* 1999; Shephard, 1996; Marsh & Kleitman, 2002). Sebagai contoh kajian Shephard (1996); Etnier, *et al.* (1997); dan Marsh dan Kleitman (2002) mendapati bahawa terdapat hubungkait yang positif antara aktiviti fizikal dengan pencapaian akademik seperti Matematik, bacaan, ketajaman fikiran dan masa reaksi. Tetapi kajian tersebut dikritik kerana isu yang membabitkan arah sebab musabab sama ada kecerdasan fikiran membawa kepada kejayaan dalam bidang sukan, atau penglibatan dalam sukan itu sendiri yang sebenarnya meningkatkan pencapaian akademik, atau terdapat faktor-faktor lain yang turut menyumbang kepada hubungkait ini seperti faktor personaliti dan motivasi.

Menurut Richardson (2002), pada awal perkembangan teori resilien, kebanyakan kajian berfokus terhadap ciri-ciri resilien individu yang telah bangkit daripada situasi yang berisiko tinggi. Berdasarkan pengalaman ahli psikologi yang melakukan kaunseling individu bersama subjek tertentu, dan juga hasil kajian *longitudinal* mendapati pelbagai jenis faktor pelindung atau kualiti dalaman dimiliki oleh individu terbabit yang boleh membantu mereka untuk terus hidup dan berjuang dalam kelompok kesukaran seperti penghargaan sendiri dan kuasa autonomi ke atas diri sendiri. Fasa perkembangan kajian resilien seterusnya melihat resilien sebagai satu proses menggalakkan dan mengembangkan faktor-faktor pelindung dalam kehidupan seseorang individu. Tercetuslah pelbagai model resilien seperti Model Stres Transaksional oleh Kumpfer (Glantz & Johnson, 1999), Model Stres *ABC-X* oleh Hill (1958) dan Model Stres *Double ABC-X* oleh McCubbin dan Patterson (1981), Model *Stress and Coping* oleh Moos (Walters & Simon, 2002), dan Model *The Social Ecological* oleh Bronfenbrenner (Glantz & Johnson, 1999). Seterusnya, kajian resilien mula menjurus ke arah penglibatan tenaga motivasi dalam diri individu untuk mengubah, menyesuaikan atau untuk mengintegrasikan secara resilien.

Kobasa (1982) melihat resilien sebagai faktor yang memberi kesan ke atas stres dan juga kesihatan mental. Kajian menunjukkan kemantapan resilien berhubung rapat dengan penurunan stres psikologi dan peningkatan kesihatan psikologi kerana individu yang resilien berupaya mengubahsuaikan persepsinya terhadap sumber stres yang dihadapi dalam proses resiliennya. Individu yang resilien juga mengawal kehidupannya dengan baik, memberi komitmen terhadap matlamat hidup dan menganggap stres sebagai satu cabaran (Kobasa, 1982). Oleh yang demikian, penyelidik melihat bahawa pelajar jurusan Sains Sukan harus mengekalkan kesejahteraan hidup dengan cara mendalami proses resilien yang berkesan. Kajian telah dilakukan bertujuan untuk mengenalpasti profil resilien yang dimiliki oleh pelajar jurusan Sains Sukan, UPSI. Dengan adanya

profil resilien tersebut, akan memberi gambaran yang jelas tentang sejauh mana sukan dan aktiviti fizikal dapat membentuk individu yang mempunyai ciri-ciri daya tahan, kecekalan yang akhirnya membuahkan hasil modal insan yang positif dan signifikan.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan rekabentuk kajian tinjauan. Responden kajian terdiri daripada 280 orang pelajar Sains Sukan UPSI yang merangkumi tiga program pengajian iaitu Program Pendidikan Sains Sukan (N=119), Program Pendidikan Psikologi Sukan (N=90) dan Program Pendidikan Sains Kejurulatihan (N=71). Dari keseluruhan jumlah ini, 152 orang adalah pelajar lelaki, manakala 122 orang lagi adalah pelajar perempuan. Instrumen kajian yang telah digunakan adalah terdiri daripada satu set soal selidik yang mengandungi enam bahagian soalan seperti berikut:

Bahagian A

Mengandungi maklumat demografi berkaitan latar belakang responden kajian termasuklah latar belakang pencapaian akademik.

Bahagian B

The Students Stress Survey. Instrumen ini dibina berdasarkan kepada instrumen *Students Stress Scale* oleh Insel dan Roth (1985), *The Taylor Manifest Anxiety Scale* (Taylor, 1953), dan beberapa sumber yang mempunyai potensi stres yang telah dikenalpasti oleh penyelidik. Alat ukur ini mengandungi 40 item soalan di bawah empat sub skala iaitu sumber interpersonal, intrapersonal, akademik dan persekitaran. Manakala kebolehpercayaan instrumen adalah pada alpha 0.92 berdasarkan hasil kajian rintis yang telah dijalankan.

Bahagian C

The Adult Resiliency Attitudes Scale. *The Adult Resiliency Attitudes Scale* (ARAS) oleh Biscoe dan Harris (1994) digunakan bagi mengukur kekuatan resilien di bawah tujuh sub skala iaitu celik akal, kebebasan, perhubungan, inisiatif, kreativiti dan humor, moraliti dan resilien umum. Tahap kebolehpercayaan instrumen ini setelah dijalankan kajian rintis adalah pada alpha 0.60.

Bahagian D

BarOn Emotional Quotient Inventory – Youth Version (*BarOn EQ-i:YV*). Instrumen ini terdiri daripada 60 item soalan yang mengukur kecerdasan emosi dalam 6 sub skala iaitu mood umum (*general mood*), hubungan interpersonal (*interpersonal relationship*), hubungan intrapersonal (*intrapersonal relationship*), penyesuaian (*adaptability*), pengurusan stres (*stres management*) dan pengaruh positif (*positive impression*). Nilai kebolehpercayaan instrumen ini adalah memuaskan iaitu pada alpha 0.85.

Bahagian E

Rotter's Locus of Control Scale. *Rotter's Locus of Control Scale* berasal daripada konstruk asal lokus kawalan yang diperkenalkan oleh Rotter (1973). Konstruk lokus kawalan merujuk kepada sejauh mana individu mempercayai kebolehannya untuk mengawal perkara-perkara yang boleh mempengaruhi persembahan dan pencapaian mereka iaitu sama ada secara luaran mahupun dalaman. Instrumen ini mengandungi 29 item berdasarkan jawapan betul-salah. Individu yang memperolehi skor yang tinggi cenderung ke arah lokus kawalan luaran, manakala individu yang memperolehi skor yang rendah cenderung ke arah lokus kawalan dalaman. Kebolehpercayaan instrumen ini juga menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang baik iaitu pada alpha 0.72.

Bahagian F

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) oleh Lovibond dan Lovibond (1996). DASS merupakan instrumen bagi mengukur status negatif kesihatan mental individu. DASS mengandungi sub skala kemurungan (*depression*), kebimbangan (*anxiety*) dan stres (*stress*). Berdasarkan kajian rintis, tahap kebolehpercayaan instrumen adalah pada alpha 0.87

Dapatan Kajian

Tahap Faktor Risiko Mengikut Program Pengajian

Pencapaian skor bagi keseluruhan faktor risiko menunjukkan bahawa skor min=2.24 manakala s.p=0.47. Berdasarkan formula lengkung taburan normal, skala pengredan bagi tahap risiko adalah seperti berikut:

Tahap Tinggi	:	2.49 ke atas
Tahap Sederhana	:	2.01 hingga 2.48
Tahap Rendah	:	2.00 ke bawah

Jadual 1 menjelaskan bahawa tahap risiko bagi faktor interpersonal, intrapersonal, akademik dan persekitaran yang ditunjukkan oleh responden adalah berbeza-beza mengikut program pengajian. Tahap risiko yang tinggi adalah pada faktor akademik yang ditunjukkan oleh responden dari program Pendidikan Sains Sukan, manakala bagi faktor yang lain hanya berada pada tahap risiko yang sederhana dan rendah.

Jadual 1 Tahap Faktor Risiko Mengikut Program Pengajian

Program	Faktor Risiko	Min	SP	Tahap Risiko
Sains Sukan (N=119)	Interpersonal	2.02	0.54	Sederhana
	Intrapersonal	2.27	0.59	Sederhana
	Akademik	2.51	0.49	Tinggi
	Persekitaran	2.46	0.55	Sederhana
Psikologi Sukan (N = 90)	Interpersonal	1.99	0.58	Rendah
	Intrapersonal	2.16	0.49	Sederhana
	Akademik	2.32	0.44	Sederhana
	Persekitaran	2.32	0.59	Sederhana
Sains Kejurulatihan (N = 71)	Interpersonal	1.95	0.53	Rendah
	Intrapersonal	2.14	0.47	Sederhana
	Akademik	2.36	0.45	Sederhana
	Persekitaran	2.24	0.51	Sederhana

Tahap Kekuatan Resilien Sebagai Faktor Pelindung dalam Resilien

Skor min bagi keseluruhan faktor kekuatan resilien sebagai faktor pelindung ialah min=3.37, s.p=0.20. Berdasarkan formula lengkung taburan normal, skala pengredan bagi tahap kekuatan resilien adalah seperti berikut:

- Tahap Tinggi : 3.48 ke atas
- Tahap Sederhana : 3.27 hingga 3.47
- Tahap Rendah : 3.26 ke bawah

Jadual 2 menjelaskan bahawa responden dari program Pendidikan Sains Sukan dan Sains Kejurulatihan menunjukkan kekuatan resilien yang tinggi dalam aspek inisiatif dan moraliti. Manakala responden dari program Psikologi Sukan pula menunjukkan tahap resilien yang tinggi dalam aspek celik, inisiatif dan moraliti.

Jadual 2 Tahap Kekuatan Resilien Mengikut Program Pengajian

Program	Faktor Kekuatan Resilien	Min	S.P	Tahap Kekuatan Resilien
Sains Sukan (N=119)	Celik Akal	2.89	0.35	Rendah
	Hubungan	3.22	0.41	Rendah
	Kebebasan Berdikari	3.22	0.41	Rendah
	Inisiatif	3.51	0.39	Tinggi
	Kreativiti dan Humor	3.37	0.36	Sederhana
	Moraliti	3.59	0.32	Tinggi

Psikologi Sukan (N = 90)	Celik Akal	2.83	0.36	Tinggi
	Hubungan	3.23	0.44	Rendah
	Kebebasan Berdikari	3.23	0.44	Rendah
	Inisiatif	3.52	0.46	Tinggi
	Kreativiti dan Humor	3.32	0.41	Sederhana
Sains Kejurulatihan (N = 71)	Moraliti	3.69	0.29	Tinggi
	Celik Akal	2.86	0.39	Rendah
	Hubungan	3.24	0.46	Rendah
	Kebebasan Berdikari	3.24	0.46	Rendah
	Inisiatif	3.54	0.46	Tinggi
	Kreativiti dan Humor	3.38	0.38	Sederhana
	Moraliti	3.69	0.29	Tinggi

Tahap Kecerdasan Emosi Sebagai Faktor Pelindung dalam Resilien

Skor min bagi keseluruhan faktor kecerdasan emosi sebagai faktor pelindung ialah min=2.82, s.p=0.21. Berdasarkan formula lengkung taburan normal, skala pengredan bagi tahap kekuatan resilien adalah seperti berikut:

Tahap Tinggi	:	2.94 ke atas
Tahap Sederhana	:	2.71 hingga 2.93
Tahap Rendah	:	2.70 ke bawah

Jadual 3 menjelaskan kedudukan tahap kecerdasan emosi yang dimiliki oleh responden kajian. Responden dari program Pendidikan Sains Sukan menunjukkan tahap kecerdasan emosi yang tinggi dalam aspek mood umum dan penyesuaian. Manakala responden dari program Psikologi Sukan dan Sains Kejurulatihan pula masing-masing menunjukkan tahap kecerdasan emosi yang tinggi dalam aspek mood umum, hubungan interpersonal dan penyesuaian.

Jadual 3 Tahap Kecerdasan Emosi Mengikut Program Pengajian

Program	Faktor Kecerdasan Emosi	MIN	S.P	Tahap Kecerdasan Emosi
Sains Sukan (N=119)	Mood Umum	3.22	0.32	Tinggi
	Hubungan Interpersonal	2.86	0.38	Sederhana
	Hubungan Intrapersonal	2.45	0.35	Rendah
	Pengurusan Stres	2.71	0.22	Sederhana
	Penyesuaian	2.94	0.50	Tinggi
	Pengaruh Positif	2.66	0.32	Rendah
Psikologi Sukan (N = 90)	Mood Umum	3.18	0.38	Tinggi
	Hubungan Interpersonal	2.99	0.38	Tinggi
	Hubungan Intrapersonal	2.42	0.39	Rendah
	Pengurusan Stres	2.69	0.23	Sederhana
	Penyesuaian	3.05	0.53	Tinggi
	Pengaruh Positif	2.66	0.36	Rendah

Sains Kejurulatihan (N = 71)	Mood Umum	3.24	0.37	Tinggi
	Hubungan Interpersonal	2.99	0.37	Tinggi
	Hubungan Intrapersonal	2.36	0.38	Rendah
	Pengurusan Stres	2.73	0.22	Sederhana
	Penyesuaian	3.03	0.58	Tinggi
	Pengaruh Positif	2.71	0.35	Sederhana

Kecenderungan Lokus Kawalan Sebagai Faktor Pelindung dalam Resilien

Dari aspek lokus kawalan sebagai faktor pelindung bagi proses resilien, semakin tinggi tahap skor lokus kawalan menunjukkan responden cenderung ke arah lokus kawalan luaran, manakala semakin rendah tahap skor menunjukkan responden cenderung ke arah lokus kawalan dalaman. Berdasarkan perolehan MIN=13.89 dan S.P=1.34, kecenderungan tahap lokus kawalan melalui pengiraan gred lengkung taburan norma adalah seperti berikut:

Tahap Tinggi	:	14.57 ke atas (Lokus Kawalan Luaran)
Tahap Sederhana	:	13.22 hingga 14.57 (Keseimbangan antara Lokus Kawalan Dalaman dan Luaran)
Tahap Rendah	:	13.21 ke bawah (Lokus Kawalan Dalaman)

Sehubungan dengan itu, analisis tahap kecenderungan lokus kawalan sebagaimana yang dijelaskan dalam Jadual 4 menunjukkan bahawa tahap lokus kawalan responden adalah diperingkat rendah, iaitu secara puratanya responden dari ketiga-tiga program menunjukkan kecenderungan terhadap lokus kawalan dalaman.

Jadual 4 Kecenderungan Lokus Kawalan Mengikut Program Pengajian

Program	MIN	S.P	Tahap Kecenderungan Lokus Kawalan
Sains Sukan (N=119)	12.33	2.68	Lokus Kawalan Dalaman
Psikologi Sukan (N = 90)	12.02	2.69	Lokus Kawalan Dalaman
Sains Kejurulatihan (N = 71)	11.27	3.18	Lokus Kawalan Dalaman

Tahap Kesihatan Mental Sebagai Hasil Resilien

Analisis kesihatan mental dibuat terhadap skor min faktor kemurungan, kebimbangan dan stres. Gred taburan normal bagi faktor kemurungan (MIN=1.38, S.P=0.35), kebimbangan (MIN = 1.92, S.P = 0.29) dan stres (MIN = 1.83, S.P = 0.27)

	Kemurungan	Kebimbangan	Stres
Tahap Tinggi	1.57 ke atas	2.08 ke atas	1.98 ke atas
Tahap Sederhana	1.21 hingga 1.56	1.78 hingga 2.07	1.69 hingga 1.97
Tahap Rendah	1.20 ke bawah	1.77 ke bawah	1.68 ke bawah

Sehubungan dengan itu, Jadual 5 menjelaskan bahawa tahap kemurungan, kebimbangan dan stres yang dialami oleh keseluruhan responden adalah pada tahap yang sederhana.

Jadual 5 Profil Kesihatan Mental Mengikut Program Pengajian

Program	N	MIN	S.P	Tahap Kemurungan
Sains Sukan	119	1.33	0.33	Sederhana
Psikologi Sukan	90	1.47	0.38	Sederhana
Sains Kejurulatihan	71	1.35	0.35	Sederhana
Program	N	MIN	S.P	Tahap Kebimbangan
Sains Sukan	119	1.96	0.28	Sederhana
Psikologi Sukan	90	1.91	0.34	Sederhana
Sains Kejurulatihan	71	1.89	0.28	Sederhana
Program	N	MIN	S.P	Tahap Stres
Sains Sukan	119	1.84	0.24	Sederhana
Psikologi Sukan	90	1.85	0.32	Sederhana
Sains Kejurulatihan	71	1.79	0.25	Sederhana

Tahap Pencapaian Akademik Sebagai Hasil Resilien

Berdasarkan perolehan skor min nilai PNGK iaitu MIN=2.94, S.P=0.17, tahap pencapaian akademik dikategorikan mengikut lengkung taburan normal seperti berikut:

Tahap Tinggi	:	3.04 ke atas
Tahap Sederhana	:	2.86 hingga 3.03
Tahap Rendah	:	2.85 ke bawah

Merujuk kepada Jadual 6 yang berikut, tahap pencapaian akademik responden dari ketiga-tiga program dikategorikan dalam tahap yang sederhana.

Jadual 6 Analisis Profil Pencapaian Akademik mengikut Program Pengajian

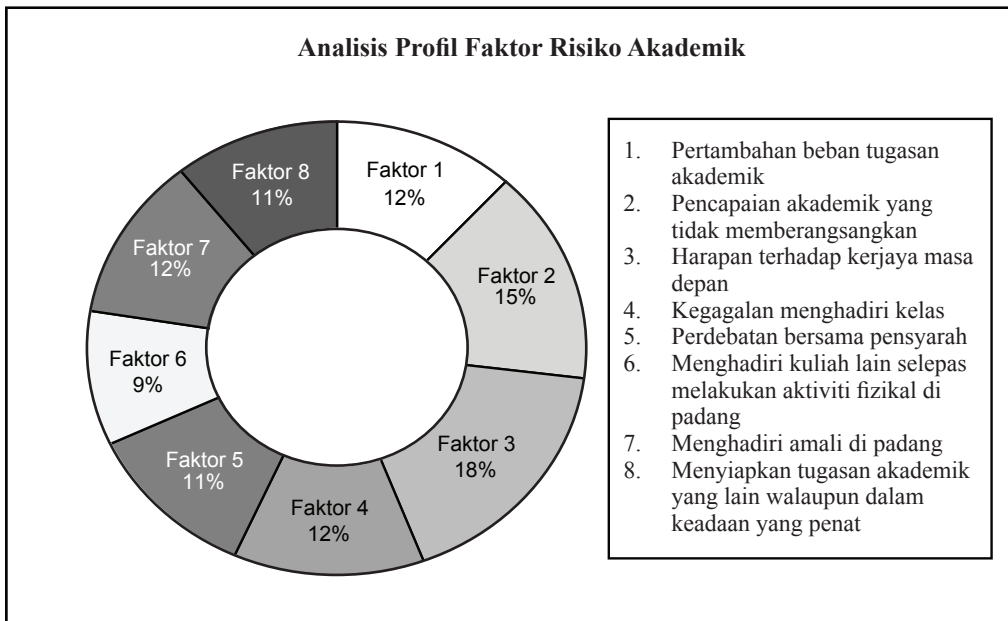
Pencapaian Akademik	MIN	S.P	Tahap Pencapaian
Sains Sukan (N=119)	2.94	0.16	Sederhana
Psikologi Sukan (N = 90)	2.94	0.16	Sederhana
Sains Kejurulatihan (N = 71)	2.93	0.17	Sederhana

Perbincangan Dan Kesimpulan

Profil resilien dalam kalangan pelajar jurusan Sains Sukan mengandungi aspek faktor risiko yang dihadapi oleh pelajar, aspek faktor pelindung sebagai penampan dalam menghadapi kesukaran yang disebabkan faktor risiko, dan juga hasil resilien yang ditunjukkan oleh pelajar diakhir proses resilien. Ketiga-tiga faktor adalah penting dalam proses resilien. Sebagaimana yang telah digambarkan melalui kerangka konseptual

kajian, hasil resilien pelajar jurusan Sains Sukan adalah ditentukan oleh hubungkait antara persepsi pelajar terhadap faktor risiko yang dialami dengan faktor pelindung yang dimiliki.

Proses resilien bermula dengan faktor risiko ataupun sumber stres yang dihadapi oleh pelajar. Menurut Kumpfer (1999), tahap keseriusan sumber stres adalah bergantung kepada persepsi dan penilaian kognitif individu terhadap sumber stres tersebut. Berdasarkan profil faktor risiko, responden kajian telah melihat faktor akademik sebagai faktor risiko paling utama menyumbang stres kepada mereka berbanding faktor lain. Oleh kerana faktor akademik adalah faktor sumber stres yang paling tinggi, maka profil faktor risiko akademik yang ditunjukkan dalam Rajah 1 menjelaskan bahawa agihan sebanyak 18 peratus disumbangkan oleh faktor harapan terhadap kerjaya masa depan sebagai satu sumber yang menghasilkan stres kepada pelajar berbanding faktor-faktor akademik yang lain.



Rajah 1 Profil Faktor Risiko Akademik

Tidak dinafikan dalam kebanyakan kajian mengenai stres di kalangan pelajar universiti menunjukkan bahawa pencapaian akademik adalah fokus matlamat yang paling kritikal terutama dalam kalangan pelajar tahun pertama dan kedua, manakala elemen yang paling merisaukan pelajar adalah seperti peperiksaan dan gred, masalah kewangan, bimbang akan kegagalan dalam menyempurnakan tugas yang diberi, serta perancangan kerjaya masa depan (Johnson, 1978). Fenomena yang sama turut berlaku dalam kalangan pelajar jurusan Sains Sukan iaitu kerisauan dalam aspek akademik lebih terserlah mengenai tanggapan pelajar terhadap kerjaya masa depan.

Berdasarkan analisis profil faktor akademik seperti pertambahan beban tugas akademik; pencapaian akademik yang tidak memberangsangkan; harapan terhadap kerjaya masa depan; kegagalan menghadiri kelas; perdebatan bersama pensyarah; menghadiri kuliah lain selepas melakukan aktiviti fizikal di padang; menghadiri amali

di padang; dan keperluan menyiapkan tugas akademik yang lain walaupun dalam keadaan yang penat setelah menghadiri kursus aktiviti fizikal, penyelidik mendapati bahawa faktor harapan terhadap kerjaya masa depan menghasilkan skor min yang tertinggi.

Dalam proses resilien, sesuatu hasil resilien bukan sahaja ditentukan oleh penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu terhadap faktor risiko. Faktor pelindung memainkan peranan yang utama sebagai penampan yang boleh membantu dalam menepis sebarang kesukaran yang ditimbulkan oleh faktor risiko. Semua manusia mempunyai faktor pelindung yang tersendiri, atau dengan kata lain kaedah atau cara bagaimana mereka mahu menangani masalah yang dihadapi serta kekal dalam konteks kesejahteraan hidup. Dalam konteks kajian ini, faktor pelindung dikategorikan sebagai faktor kekuatan resilien, kecerdasan emosi dan lokus kawalan.

Dalam kajian ini, penyelidik mendapati bahawa profil kekuatan resilien pelajar Sains Sukan mengandungi tujuh faktor pelindung kekuatan resilien iaitu celik akal, hubungan, kebebasan berdikari, kreativiti dan humor, inisiatif, dan moraliti. Profil kekuatan resilien bagi keseluruhan responden menjelaskan aspek moraliti adalah kekuatan resilien yang tertinggi, diikuti dengan inisiatif, kreatif dan humor, kebebasan berdikari, hubungan dan celik akal.

Aspek moraliti bermaksud mengetahui perkara yang betul dan salah serta bersedia untuk mendokong kepercayaan terhadap perkara yang betul dan salah. Menurut Wolin dan Bickart (1997), peraturan mengajar manusia untuk mengamalkan moraliti. Peraturan juga mengajar manusia bertanggungjawab terhadap tingkah laku diri sendiri, dan orang lain. Oleh yang demikian, praktis yang diamalkan dalam kelas pembelajaran Sains Sukan menggariskan peraturan pembelajaran yang perlu diamalkan oleh pelajar Sains Sukan sekaligus menggalakkan penerapan nilai moraliti dalam diri pelajar. Menurut Dell, Dell & Hopkins (2005), moraliti adalah antara faktor kekuatan mental dalam teori resilien yang holistik. Gabungan moraliti dan kebebasan berdikari sebagai kekuatan mental, dengan kreativiti dan inisiatif sebagai kekuatan fizikal, serta hubungan dan humor sebagai kekuatan emosi, menjadikan faktor kekuatan resilien bersifat holistik. Penjelasan ini menggambarkan bahawa pelajar jurusan Sains Sukan mempunyai ciri kekuatan resilien yang holistik dalam profil resiliennya.

Dalam konteks kecerdasan emosi pula, walaupun analisis menunjukkan kecerdasan emosi pelajar Sains Sukan lebih terserlah dalam aspek kawalan mood umum, namun secara keseluruhan pelajar Sains Sukan juga mempunyai profil kecerdasan emosi yang kuat dalam kesemua faktornya yang lain iaitu hubungan interpersonal, pengaruh positif, pengurusan stres, hubungan interpersonal, dan penyesuaian.

Berdasarkan kajian ini, tidak mustahil jika pelajar Sains Sukan yang bergiat aktif dalam aktiviti fizikal dalam konteks akademik dan kokurikulum menunjukkan kecenderungan kawalan emosi yang tinggi, serta menjadi sebahagian daripada profil resilien mereka. Gladys (2007) dalam kajiannya mengaitkan kecerdasan emosi dengan aktiviti fizikal mendapati bahawa tahap aktiviti fizikal yang tinggi adalah faktor penentu kecerdasan emosi yang baik diikuti dengan kesihatan mental, kebolehan sosial dan fleksibiliti. Gladys (2007) membuat kesimpulan bahawa faedah utama aktiviti fizikal adalah dapat meningkat emosi yang positif, manakala emosi yang positif adalah faktor penggalak kecerdasan emosi yang terbesar.

Selain itu, profil faktor pelindung bagi pelajar Sains Sukan juga menunjukkan bahawa paling ramai pelajar yang cenderung ke arah lokus kawalan dalaman. Kajian literatur menunjukkan bahawa lokus kawalan adalah agen sendiri yang mengawal pemikiran dan tingkah laku, dan memberi kesan yang positif terhadap kepercayaan, motivasi dan pencapaian akademik (McCombs, 1991). Menurut Carlise-Frank (1991), faktor lokus kawalan mempengaruhi tingkahlaku dalam bentuk fungsi tanggapan terhadap peneguhan dalam situasi tertentu. Setiap individu mempunyai kecenderungan yang berbeza terhadap lokus kawalan dalaman atau luaran. Begitu juga profil resilien pelajar jurusan Sains Sukan menjelaskan kebanyakan pelajar jurusan Sains Sukan lebih menjerus ke arah lokus kawalan dalaman.

Jika dilihat berdasarkan hubungkait penglibatan aktiviti fizikal dengan kecenderungan lokus kawalan, terdapat kajian yang menunjukkan bahawa pelajar melibatkan diri dalam aktiviti fizikal kerana minat untuk bergiat aktif secara fizikal (Guinn, Vincent, Dugas, Semper, Jorgensen, & Nelson, 2006). Kajian literatur juga menunjukkan bahawa lokus kawalan dalaman berhubungkait dengan tingkah laku penggalak kesihatan iaitu melakukan aktiviti fizikal (Lefcourt & Davidson-Katz, 1991; & Carlise-Frank, 1991). Sonstroem dan Walker (1973) mendapati bahawa individu yang mempunyai lokus kawalan dalaman mempunyai sikap yang lebih positif terhadap aktiviti fizikal, memperolehi skor kecergasan yang lebih baik, dan melibatkan diri secara sukarela dalam kegiatan aktiviti fizikal.

Dalam proses resilien juga, pelajar jurusan Sains Sukan menjadikan kekuatan resilien, kecerdasan emosi dan lokus kawalan sebagai faktor kekuatan dalam menghadapi faktor risiko. Hasil daripada proses tindak balas ini, hasil resilien dapat dikenalpasti melalui pencapaian akademik dan status kesihatan mental. Hasil resilien menunjukkan kebanyakan pelajar jurusan Sains Sukan berada dalam kategori tahap pencapaian akademik yang sederhana. Profil hasil resilien pelajar Sains Sukan pula dilihat dalam konteks status negatif kesihatan mental. Profil hasil resilien menjelaskan kebanyakan pelajar jurusan Sains Sukan cenderung mengalami masalah kemurungan, kebimbangan dan stres pada tahap yang sederhana.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan stres sebagai hubungkait antara individu dengan persekitarannya, yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang diluar kemampuannya, dan membahayakan kesejahteraan hidupnya. Berdasarkan kajian ini, faktor penglibatan individu dalam aktiviti fizikal dilihat sebagai sumber stres yang memberi kesan positif ke atas status negatif mental pelajar. Justeru, pelajar Sains Sukan harus tahu bagaimana proses resilien boleh meningkatkan kesihatan mental yang positif. Bermula dari persepsi pelajar terhadap faktor risiko, pelajar harus melihat risiko sebagai cabaran yang positif, bukannya sebagai ancaman yang memudaratkan. Pelajar juga harus menjadikan faktor kekuatan resilien, kecerdasan emosi dan lokus kawalan sebagai faktor pelindung yang boleh menghalang sebarang ancaman daripada faktor risiko, sekaligus membawa kepada kestabilan kesihatan mental yang positif.

Penghargaan

Sekalung penghargaan diberikan kepada Pusat Pengurusan Penyelidikan, Universiti Pendidikan Sultan Idris kerana telah menganugerahkan geran penyelidikan jangka

pendek bagi tujuan pelaksanaan kajian ini. Penyelidik juga ingin merakamkan jutaan terima kasih kepada pihak pengurusan dan pelajar Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan atas kerjasama yang diberikan sepanjang berlangsungnya kajian.

Rujukan

- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The handbook of emotional intelligence: theory, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Wiley & Sons.
- Biscoe, B., & Harris, B. (1994). *The resiliency attitude scale manual*. Oklahoma City: Eagle Ridge Institute, Inc.
- Carlisle-Frank, P. (1991). Examining personal control beliefs as a mediating variable in the health damaging behavior of substance use: an alternative approach. *The Journal of Psychology*, 125(4), 381–397.
- Casey, A. C. (1989). Academic intramurals: The thrill of victory: The excitement of competition. (*ERIC Document Reproduction Service No. ED322574*).
- Crowe, S. F. (1998). *Neuropsychological effects of the psychiatric disorders*. Amsterdam, Netherlands: Harwood Academic Publishers.
- Crowly, D. (1997). Connecting national and community service with law-related education. In D. William, K. I. Minor, & J. W. Fox. (Eds.). *Law-related education & juvenile justice: promoting citizenship among juvenile offenders*. Springfield, III: Charles C. Thomas Publisher, LTD.
- Dell, C. A., Dell, D. E., & Hopkins, C. (2005). Resiliency and holistic inhalant abuse treatment. *Journal of Aboriginal Health*. March 2005.
- Etnier JL, Salazar W, Landers DM, Petruzzello SJ, Han M, Nowell P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning; a meta-analysis. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 19, 249–77.
- Gladys. (2007). The Relationships of EQ, physical activity, and health related physical fitness in Taiwan College Students. *Unpublished study*. National Chung Cheng University; Taiwan.
- Glantz, M. & Johnson, J. L. (1999). *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Guinn, B., Vincent, V., Dugas, D., Semper, T., Jorgensen, L., & Nelson, L. (2006). Exercise locus of control, behavior, and intention among Mexican American youth. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, Vol. 28, No. 1, 115–126 (2006).
- Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., & Semenic, S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38 (6), 584–591.
- Insel, P., & Roth, W. (1985). *Core concepts in health*. (4th. Ed). Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Co.
- Johnson, E. E. (1978). Student-identified stresses that relate to college life. *Paper presented at the annual conference of the American Psychological Association*, Toronto, Canada, August 1978. ED 170 630.
- Kobasa, S. C. (1982). Stress responses and personality. In R. C. Barnett, L. Biener & G. K. Bauch (Eds.), *Gender and Stress* (pp. 308–329). New York: The Free Press.
- Kumpfer, L. K. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). New York: Academic/Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lefcourt, H. M. (1982). *Locus of control*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Lefcourt, H. M., & Davidson-Katz, K. (1991). Locus of control and health. In C.R. Snyder and D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: the health perspective*. New York: Pergamon Press.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety and Stress Scales*. Sydney: The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Marsh, H., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard Educational Review*, 72 (4), 464–514.
- McCombs, B. (1991). Metacognition and motivation in higher level thinking. *Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association*, Chicago, IL.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1981). *Family stress, resources and coping*. Department of Family Social Science, Minneapolis, MN: University Minnesota Press
- Melnick, M. J., Sabo, D. F., & Vanfossen, B. (1992). Educational effects of interscholastic athletic participation on African-American and Hispanic youth. *Adolescence*, 27(106), 295–308.
- Parker, J. E., & Johnson, C. E. (1981). *Affecting achievement motivation*. (ERIC Document 11 Reproduction Service No. ED336833).
- Rasmussen, K. (1999-2000). The changing sports scene. *Educational Leadership*, 57(4), 26–29.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307–321.
- Rotter, J. B. (1973). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 33(1), 300–303.
- Sallis, J., McKenzie, T., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (2), 127–134.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition Reviews*, 54, 32-36.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. [online] <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/babstract/105559801/ABSTRACT?CRETRY=1&SRETRY=0>
- Sonstroem, R., & Walker, M. (1973). Relationship of attitudes and locus of control to exercise and physical fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 36, 1031–34.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285–290.
- Wolin, S., & Bickart, T. S. (1997). Practicing resilience in the elementary classroom. *Principal Magazine*, 77 (2).