

Kesan Norma Aktiviti Fizikal Terhadap Keyakinan Diri dan Penghargaan Kendiri Golongan Remaja

*The Effect of Habitual Physical Activity on Adolescents Self-Confidence and
Self-Esteem*

Mohd Azry Abdul Malik¹, Jasrul Nizam Ghazali², Mohd Rahimie Md Noor³, Norafefah
Mohamad Sobri⁴, Nor Fatihah Abd Razak⁵, Amri Ab Rahman⁶

^{1,3,4,5,6} Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM),
Machang, Kelantan, Malaysia

²Pusat Asasi, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Cawangan Selangor,
Kampus Dengkil, Malaysia

*email: azry056@uitm.edu.my

Published: 20 August 2024

To cite this article (APA): Abdul Malik, M. A., Ghazali, J. N., Md Noor, M. R., Mohamad Sobri, N., Abd Razak, N. F., & Ab Rahman, A. The Effect of Habitual Physical Activity on Adolescents Self-Confidence and Self-Esteem. *Perspektif Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 16(2), 1–12. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.1.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.1.2024>

ABSTRAK

Manuskrip ini bertujuan untuk mengenal pasti kesan norma aktiviti fizikal terhadap keyakinan diri, dan penghargaan sendiri serta menentukan kesan pengantaraan penghargaan sendiri terhadap hubungan di antara norma aktiviti fizikal dengan keyakinan diri remaja. Seramai 286 mahasiswa yang mengikuti pengajian di salah sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam Tempatan telah terlibat sebagai responden kajian. Data kajian diperolehi menerusi borang soal selidik. Data kajian dianalisis dengan menggunakan analisa regresi linear dan ujian-t bebas. Hasil kajian mendapati norma aktiviti fizikal mempunyai kesan yang signifikan terhadap keyakinan diri ($\beta=0.167$, $p\text{-value}<0.05$) dan penghargaan sendiri ($\beta=0.4223$, $p\text{-value}<0.05$) golongan remaja. Analisis pengantaraan turut mendapati bahawa penghargaan sendiri memberi kesan pengantaraan yang signifikan terhadap hubungan antara norma aktiviti fizikal dan keyakinan diri. Kajian ini diharapkan dapat memberi informasi berguna kepada Kementerian Pengajian Tinggi dalam usaha untuk merangka pelbagai aktiviti fizikal yang mengkhususkan kepada mahasiswa dan mahasiswi agar kesejahteraan psikologi mereka terpelihara.

Kata kunci: Aktiviti fizikal kebiasaan, keyakinan diri, penghargaan sendiri, kesihatan psikologi, remaja

ABSTRACT

This manuscript aims to identify the effect of physical activity norms on self-confidence and self-esteem and determine the mediating effect of self-esteem on the relationship between physical activity norms and adolescent self-confidence. A total of 286 students studying at one of the Local Public Higher Education Institutions were involved as respondents to the study. Research data was obtained through a self-answer questionnaire. Research data were analyzed using linear regression analysis and independent t-test. The results of the study found that physical activity norms have a significant effect on self-confidence ($\beta=0.167$, $p\text{-value}<0.05$) and self-esteem ($\beta=0.4223$, $p\text{-value}<0.05$) of teenagers. Mediation analysis also found that self-esteem had a significant mediating effect on the relationship between physical activity norms and self-confidence. This study is expected to provide useful information to the Ministry of Higher Education in an effort to design various physical activities that specialize in male and female students so that their psychological well-being is preserved.

Keywords: Habitual physical activity, self-confidence, self-esteem, psychology health, adolescent

PENGENALAN

Keyakinan diri dan penghargaan sendiri yang positif merupakan elemen penting yang mempengaruhi kesihatan psikologi seseorang individu. Keyakinan diri ialah pemikiran sendiri tentang kekuatan dan kemahiran seseorang (Scott et al., 2022). Pada kebiasaannya, individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi, lebih bersikap tegas, bermatlamat, realistik dan lebih bersifat positif dalam menangkis sebarang bentuk kritikan. Ini kerana keyakinan diri mempengaruhi cara individu mengekspresikan diri dalam berinteraksi dan berhubungan. Keyakinan diri yang rendah pula kebiasaannya akan mengakibatkan perasaan malu dan rendah diri yang seterusnya membawa pada pengasingan atau penyisihan individu daripada anggota masyarakat yang lain (Prihadi & Chua, 2012). Tambahan, remaja yang memiliki nilai penghargaan sendiri yang rendah lebih cenderung untuk memusatkan pemikirannya pada kelemahan dan kekurangan diri sendiri berbanding kelebihan mahupun kebolehan yang ada pada diri sendiri.

Manakala, penghargaan sendiri ialah frasa psikologi yang merujuk kepada keseluruhan rasa subjektif seseorang tentang nilai peribadi (Cherry, 2021). Proses membuat keputusan, interpersonal, kesihatan emosi, kesihatan mental dan psikologi banyak dipengaruhi oleh tahap penghargaan sendiri individu (Cherry, 2021). Memahami tahap penghargaan sendiri akan membantu remaja mencari keseimbangan psikologi bagi diri mereka. Dalam konteks akademik, penghargaan sendiri penting bagi mengukuhkan motivasi dalaman diri remaja terutama dalam menghadapi cabaran dalam dunia akademik terutamanya pada peringkat pengajian tinggi (Lawrence, 2006; Ferkany, 2008). Pada kebiasaannya, pelajar yang mempunyai nilai penghargaan sendiri yang positif lebih bermotivasi tinggi dan mampu menghadapi sebarang cabaran dalam akademik (Prihadi dan Chua, 2012).

Aktiviti fizikal pula bermaksud aktiviti yang menggunakan tenaga untuk pergerakan tubuh badan seperti berjalan, berlari, melompat, mendaki, yoga, mengangkat beban, bersenam dan rekreasi. Norma aktiviti fizikal (Habitual Physical Activity-HPA) dilakukan dalam jangka masa tertentu, dan berulang kali bertujuan untuk meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan. HPA mampu membantu dalam pencegahan hipertensi, peningkatan kesihatan psikologi, kualiti hidup, dan kesejahteraan keseluruhan (Darren, 2006). HPA juga membantu dalam pencegahan dan pengurusan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, strok, dan diabetes (WHO, 2022). Perubahan dalam corak pengangkutan, peningkatan penggunaan teknologi dalam bekerja, dan nilai budaya banyak mempengaruhi indeks ketidakaktifan yang lazimnya dikaitkan dengan kesan negatif terhadap penjagaan kesihatan, alam sekitar, pembangunan ekonomi, kesejahteraan masyarakat dan kualiti hidup.

Dari segi psikologi, HPA membantu mengekalkan rasa yakin diri dan penghargaan sendiri yang sihat dengan mengurangkan gejala putus asa dan kebimbangan (Berbari, 2018; Seyed et al., 2016, Annapolis & Millersville, 2022). Individu yang mengamalkan HPA menunjukkan emosi yang lebih stabil dan mempunyai pemikiran yang positif (Richard, 2018). Individu yang konsisten melakukan aktiviti HPA seringkali menunjukkan emosi yang positif meskipun dalam tempoh masa aktiviti yang singkat (Berbari, 2018). Ini kerana aktiviti fizikal akan menyebabkan tubuh badan menghasilkan peluh yang seterusnya menghasilkan pembebasan hormon endorfin. Walaupun peningkatan endorfin ini memberi kesan yang baik, namun menjadikan aktiviti fizikal sebagai norma harian remaja akan memberi manfaat jangka panjang untuk kesihatan psikologi mereka.

Dalam konteks akademik, kajian mendapati remaja yang mempunyai keyakinan diri dan penghargaan nilai sendiri yang rendah cenderung untuk memperolehi prestasi akademik yang rendah. Implikasinya, menyebabkan pelajar kurang keyakinan diri (Cherry, 2021). Tahap keyakinan diri pelajar yang melakukan HPA adalah lebih tinggi berbanding mereka yang tiada HPA (Aydin & Ulas, 2020). HPA berguna dalam meningkatkan persepsi sendiri, dan majoriti keputusan data analisa kajian menyokong kesan aktiviti fizikal terhadap keyakinan dan penghargaan sendiri individu (Martin & Basset, 2012). Penyertaan remaja dalam aktiviti fizikal juga membantu meningkatkan kesejahteraan fizikal dan psikologi individu apabila mereka memasuki usia dewasa.

HPA dilihat sebagai faktor penting dalam memupuk gaya hidup dan kesihatan psikologi yang positif di kalangan remaja. Walau bagaimanapun, kajian empirikal mengenai HPA dalam kalangan remaja di peringkat pengajian tinggi khususnya di Malaysia masih tidak mencukupi dan tidak konsisten. Jesteru, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti kesan HPA terhadap keyakinan diri dan penghargaan sendiri remaja di institusi pengajian tinggi (IPT). Kajian ini juga bermatlamat untuk menentukan kesan pengantaraan penghargaan sendiri terhadap hubungan antara HPA dan keyakinan diri. Hasil kajian ini diharap dapat memberi maklumat kepada pihak kerajaan khususnya Kementerian Pengajian Tinggi,

Kementerian Belia dan Sukan serta penggubal dasar untuk merangka dasar dasar khusus bagi menggalakkan penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal agar kesihatan psikologi mereka dapat dipertingkatkan. Ini kerana kesihatan psikologi remaja penting kerana mereka merupakan tonggak masa hadapan negara.

KAJIAN LITERATUR

Struktur multidimensi dalam The Exercise Self-Esteem Model (EXSEM) melihat HPA sebagai faktor yang signifikan dalam mempengaruhi tahap penghargaan sendiri individu (Neha et al., 2021). Dalam model EXSEM, HPA juga secara signifikan dikaitkan dengan kecergasan kardiovaskular, lemak badan dan merupakan faktor positif dalam mempengaruhi efikasi sendiri fizikal yang seterusnya mempengaruhi penghargaan sendiri umum individu (Neha et al., 2021). Dalam aspek psikologi, HPA mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek psikologi individu (Schaefer & Brennan, 2009). Individu yang konsisten dalam melakukan HPA berjaya mengurangkan ketegangan emosi individu antaranya seperti perasaan kebimbangan, kemurungan dan kekecewaan, (Schaefer & Brennan, 2009). Individu yang mengamalkan HPA yang konsisten juga melaporkan skor keseluruhan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dan HPA melengkapkan kesan pengantaraan ke atas kesejahteraan subjektif individu melalui imej badan dan penghargaan sendiri yang lebih positif (Shang et al., 2021). Fizikal yang cergas, berasa kuat dan mempunyai sikap positif, merupakan sifat-sifat penghargaan sendiri hasil dari HPA. Terdapat perbezaan yang signifikan dalam motivasi diri dan keyakinan diri antara kalangan ahli HPA dan yang bukan ahli (Durai & Anantharaj, 2017). Remaja yang mengambil bahagian dalam sukan sebelum universiti secara langsung berkaitan dengan penghargaan sendiri individu yang lebih tinggi (Nandini et al., 2018). Perbezaan antara remaja atletik dan bukan atletik menggambarkan remaja atletik tersebut mempunyai kurang aduan somatik dan lebih yakin terhadap diri mereka (Ferron et al., 1999).

Keyakinan diri adalah perasaan percaya terhadap kebolehan, kualiti, dan pertimbangan seseorang. Keyakinan diri merujuk kepada kepercayaan terhadap keupayaan sendiri untuk mengawal situasi. Keyakinan diri merupakan hasil daripada apa yang individu percayai dan apa yang mereka cuba capai secara aktif (Kohli, 2011). HPA adalah satu aktiviti penting dalam membantu remaja mencapai keyakinan diri tersebut. Dalam satu kajian oleh Beattie et al., 2011, Inventori Keyakinan Diri Trait-Robustness (TROSCI) dibangunkan untuk mengukur kemantapan keyakinan diri individu dalam menghadapi pengalaman yang tidak mengesahkan, iaitu ukuran kestabilan keyakinan. Didapati bahawa individu berstatus atlet mendapat markah lebih tinggi, mempunyai keyakinan dan kestabilan yang lebih tinggi dan lebih berdaya tahan dalam menghadapi pengalaman baru.

Dalam persekitaran akademik di IPT, pemboleh ubah penghargaan sendiri didapati menjadi pengantara yang signifikan antara HPA dan prestasi akademik (Sumaira et al., 2018). Pelajar IPT yang menyertai aktiviti fizikal mempunyai tahap keyakinan diri yang lebih tinggi berbanding mereka yang tidak melakukan aktiviti fizikal (Aydin & Ulas, 2020). Di samping itu, lelaki mempunyai tahap keyakinan diri yang lebih tinggi daripada pelajar wanita. Terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap keyakinan diri pelajar prasiswazah dari segi jantina (Ali et al., 2010). Manakala, Kamas dan Preston (2012) mendapati tiada perbezaan yang signifikan antara jantina dalam kalangan pelajar jurusan Sains dan Teknologi, tetapi menunjukkan perbezaan yang ketara dalam kalangan pelajar jurusan sekolah perniagaan disebabkan oleh tingkah laku pelajar jurusan perniagaan lelaki yang sangat kompetitif. Jadual 1 menunjukkan himpunan literatur yang menyokong hubungan antara pemboleh ubah bebas, pengantara dan bersandar.

Jadual 1 Rumusan kajian literasi

Hipotesis	Literasi Sokongan
Terdapat hubungan yang signifikan antara HPA dengan keyakinan diri.	Aydin and Ulas (2020); Ali et al. (2010) Ferrron et al. (1999); Beattie et al. (2011)
Terdapat hubungan yang signifikan antara HPA dengan keyakinan diri secara tidak langsung melalui penghargaan sendiri.	Nandini et al. (2018); Sumaira et al. (2018); Shang et al. (2021)
Terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap keyakinan diri pelajar dalam kalangan jantina.	Ali et al. (2010); Aydin and Ulas (2020)

METODOLOGI

Kelulusan Etika Kajian

Kajian ini telah mendapat kelulusan Badan Etika Kajian dari UiTM dengan rujukan surat kelulusan etika BERC/02/2022(UG/MR/08).

Reka bentuk kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk keratan rentas yang meneliti data daripada populasi kajian pada satu-satu masa.

Populasi, sampel dan pensampelan kajian

Populasi kajian adalah 1,114 orang pelajar sarjana muda sepenuh masa di salah satu universiti terbesar di Kelantan, Malaysia. Sebanyak 286 pelajar telah diambil sebagai responden kajian. Pemilihan responden sampel kajian adalah berdasarkan teknik pensampelan persampelan rawak dengan selang keyakinan 95% dan margin ralat 5%.

Instrumen Kajian

Soal selidik dibahagi kepada dua bahagian (Bahagian A dan B). Bahagian A terdiri daripada profil demografi remaja, manakala Bahagian B terdiri daripada soalan mengenai pembolehubah bersandar dan pembolehubah tidak bersandar dengan pilihan respons: Sangat Setuju (SA), Setuju (A), Neutral (N), Tidak Setuju (D), Sangat Tidak Setuju (SD). Instrumentasi pembolehubah HPA merangkumi 14 soalan. Untuk pembolehubah penghargaan sendiri, Skala Harga Diri Rosenberg digunakan dengan ukuran laporan diri 10 item. Trait-Robustness of Self-Confidence Inventory (TROSCI) digunakan untuk mengukur pembolehubah keyakinan diri. Jadual 2 merumuskan bilangan item dan sumber instrumentasi yang digunakan.

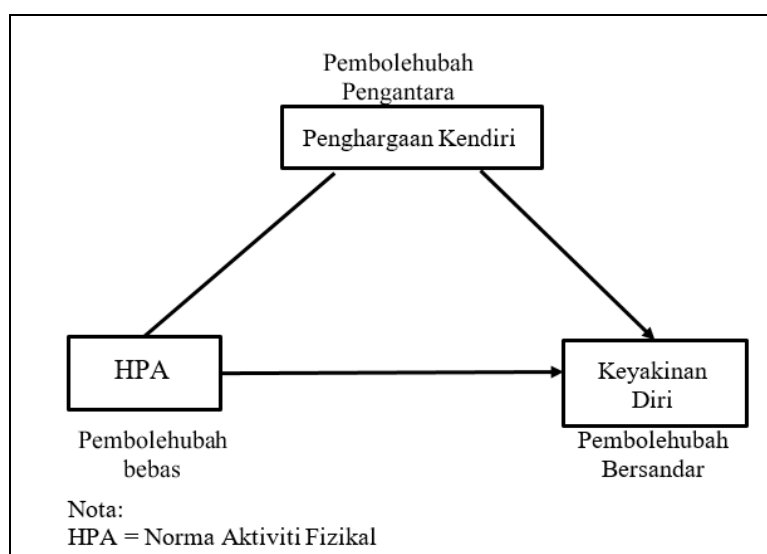
Kajian ini menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian. Soal selidik kajian terbahagi kepada dua bahagian (Bahagian A dan B). Bahagian A terdiri maklumat profil sosiodemografi responden. Manakala Bahagian B, terdiri maklumat mengenai pembolehubah bersandar iaitu keyakinan diri dan penghargaan sendiri dan pembolehubah bebas iaitu norma aktiviti fizikal (HPA). Untuk pembolehubah penghargaan sendiri, Skala Harga Diri Rosenberg yang terdiri dari 10 item soalan telah digunakan dalam kajian ini bagi mengukur penghargaan sendiri. Manakala skala Trait-Robustness of Self-Confidence Inventory (TROSCI) yang terdiri berapa item soalan digunakan bagi mengukur keyakinan diri. Sementara Habitual Physical Activity (HPA) diukur menggunakan skala soalan yang dibina oleh Alex dan Maria (2003). Item-item soal selidik diukur berdasarkan skala likert lima titik. Soalan adalah dibina menggunakan dwi-bahasa (Bahasa Melayu dan Inggeris).

Jadual 2 Sumber Instrumentasi Kajian

Pembolehubah	Bilangan Item	Sumber
Norma Aktiviti Fizikal (HPA)	14	Alex and Maria (2003)
Penghargaan Kendiri	10	Renan et al. (2021)
Keyakinan Diri	8	Beattie et al. (2011)

Rangka Kerja Kajian

Rangka kerja kajian digambarkan dalam Rajah 1. Norma aktiviti fizikal adalah pembolehubah bebas, keyakinan diri pula merupakan pembolehubah bersandar dan penghargaan sendiri merupakan pembolehubah pengantara dalam kajian ini.



Rajah 1 Kerangka kajian

Kaedah Penganalisan Data Kajian

Data kajian dianalisis menggunakan perisian SPSS. Statistik deskriptif digunakan bagi mendapatkan maklumat profil responden kajian. Data kajian sosiodemografi dibentangkan dalam bentuk kekerapan dan peratusan. . Ujian Regresi Linear Berbilang (MLR) digunakan untuk mengenal pasti kesan langsung HPA terhadap keyakinan diri remaja di IPT. Proses makro Hayes digunakan untuk menentukan kesan pengantaraan penghargaan sendiri terhadap hubungan antara HPA dan keyakinan diri. Ujian-T Bebas pula digunakan untuk melihat perbezaan tahap keyakinan diri remaja di antara jantina yang berbeza.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Profil Demografi

Jadual 3 menunjukkan daripada 286 maklum balas, umur remaja yang terlibat dalam kajian ini berbeza iaitu dari 18 hingga 26 tahun, dengan bilangan terbesar pelajar berumur 22 tahun melaporkan peratusan sebanyak 40.20%, diikuti oleh pelajar berumur 23 tahun sebanyak 37.10%. Perkadaran untuk umur 21 tahun ialah 10.10%, diikuti oleh 2.40% untuk umur 25 tahun. 20 tahun mempunyai 1%, 18 tahun dan 26 tahun mempunyai kadar yang sama iaitu 0.30%. Jumlah pelajar yang menjawab soal selidik adalah daripada pelajar program BA242 (26.20%), diikuti oleh CS241 60 (21.10%). Selain itu, 19.90% daripada BA249, 17.50% daripada BA250, 14.30% daripada BA240, dan 1% daripada CS291. Hampir semua (96.50%) responden kajian melaporkan melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya dengan peruntukan masa aktiviti adalah antara 1 hingga 4 jam sehari (Jadual 3).

Jadual 3 Maklumat demografi responden

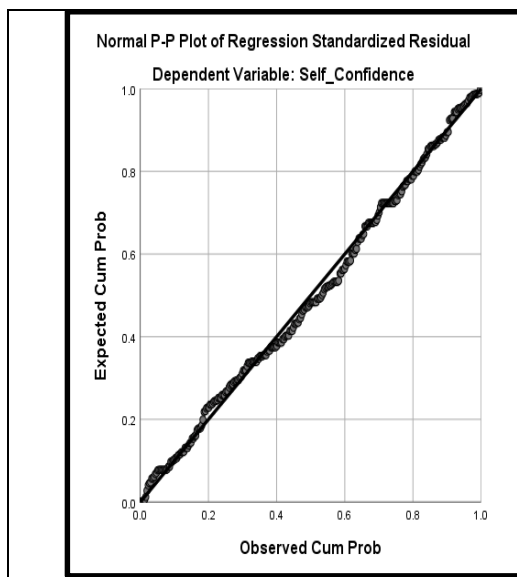
Karakter	Kumpulan	Kekerapan	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	82	28.70
	Perempuan	204	71.30
Umur	18 Tahun	1	0.30
	20 Tahun	3	1.00
	21 Tahun	29	10.10
	22 Tahun	115	40.20
	23 Tahun	106	37.10
	24 Tahun	24	8.40
	25 Tahun	7	2.40
Program	26 Tahun	1	0.30
	BA240	41	14.30
	BA242	75	26.20
	BA249	57	19.90
	BA250	50	17.50
	CS241	60	21.10
Pernahkah anda melakukan norma aktiviti fizikal?	CS291	3	1.0
	Ya	276	96.50
Berapa jam (dalam sehari) anda biasanya melakukan norma aktiviti fizikal?	Tidak	10	3.50
	1-4 Jam	245	85.70
	5-8 Jam	29	10.1
	9-12 Jam	9	3.10
	13-16 Jam	1	0.30
	17-20 Jam	1	0.30
	21-24 Jam	1	0.30

Regresi Linear Berganda

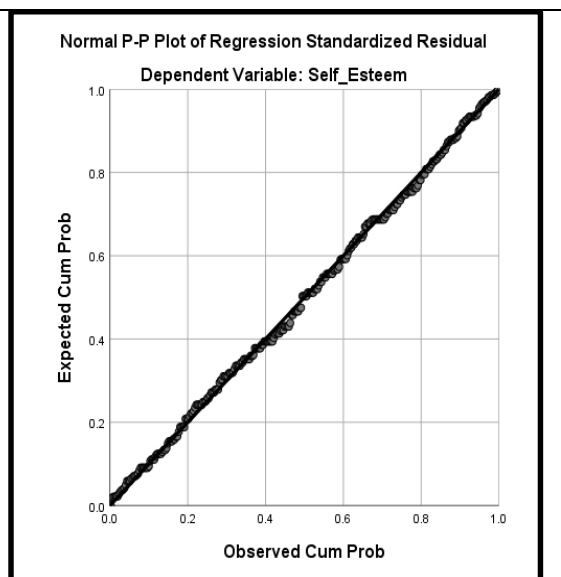
Kajian ini menggunakan regresi linear berganda (MLR) untuk menjelaskan hubungan antara pembolehubah bebas dan pembolehubah bersandar. Keperluan memenuhi andaian ralat harus dipenuhi untuk menghasilkan analisis regresi yang bermakna.

Normaliti Ralat Regressi

Plot kebarangkalian merupakan salah satu cara untuk mengesahkan kenormalan data yang dikumpul. Berdasarkan Rajah 2 dan 3 di bawah, majoriti plot titik terletak di sepanjang garis lurus. Hasil ujian normaliti menunjukkan tiada titik yang bertaburan menyimpang daripada garis p dan memberi maksud data kajian bertaburan secara normal.



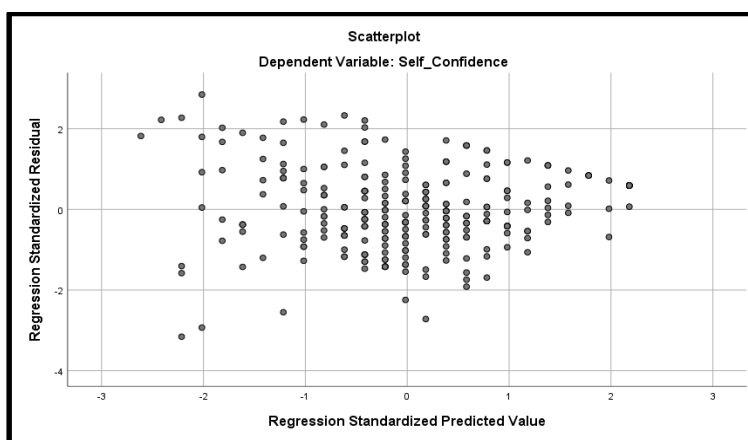
Rajah 2 Plot Kebarangkalian Normal untuk keyakinan diri



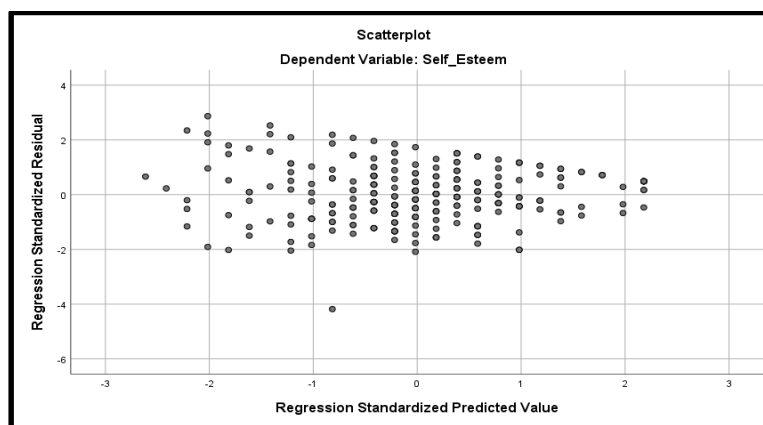
Rajah 3 Plot Kebarangkalian Normal untuk penghargaan sendiri

Homoscedasticity bagi Ralat Regresi

Andaian homoscedasticity dicapai apabila varians ralat adalah konsisten dan purata ralat adalah lebih kurang menghampiri nilai sifar. Rajah 4 dan 5 menunjukkan corak rawak dihasilkan dari plot antara nilai predksi standard dan nilai ralat regresi standard. Andaian homoscedasticity adalah dicapai dan model regresi adalah sesuai untuk digunakan untuk melihat kesan langsung dan kesan tidak langsung HPA terhadap keyakinan diri remaja.



Rajah 4 Plot untuk Keyakinan Diri



Rajah 5 Plot untuk Penghargaan sendiri

Pekali Penentuan Berbilang

Dalam MLR, kesesuaian model diwakili oleh nilai pekali penentuan berbilang (R-Square) bagi menerangkan peratusan variasi pembolehubah bebas menerangkan variasi pembolehubah bersandar. Jadual 4 menunjukkan pembolehubah bebas HPA menjelaskan sebanyak 27.9% kebolehubahan keyakinan diri remaja dan 24.4% kebolehubahan dalam penghargaan sendiri pelajar.

Jadual 4 Ringkasan Kesesuaian model Regressi

Pembolehubah Bersandar	Model	R	R Square
Keyakinan Diri	1	0.528	0.279
Penghargaan Kendiri	1	0.494	0.244

Kesan Langsung HPA terhadap Keyakinan Diri

Jadual 5 menunjukkan nilai F dari ANOVA adalah 109.994 dan nilai p adalah dibawah tahap ketara 0.5. Ini menunjukkan model regressi yang melibatkan kesan langsung HPA terhadap pembolehubah keyakinan diri remaja adalah ketara. Jadual 6 pula melaporkan bahawa HPA merupakan pembolehubah bebas yang memberi kesan langsung yang positif dan ketara terhadap pembentukan keyakinan diri pelajar ($\beta=0.425$, nilai $p < 0.05$).

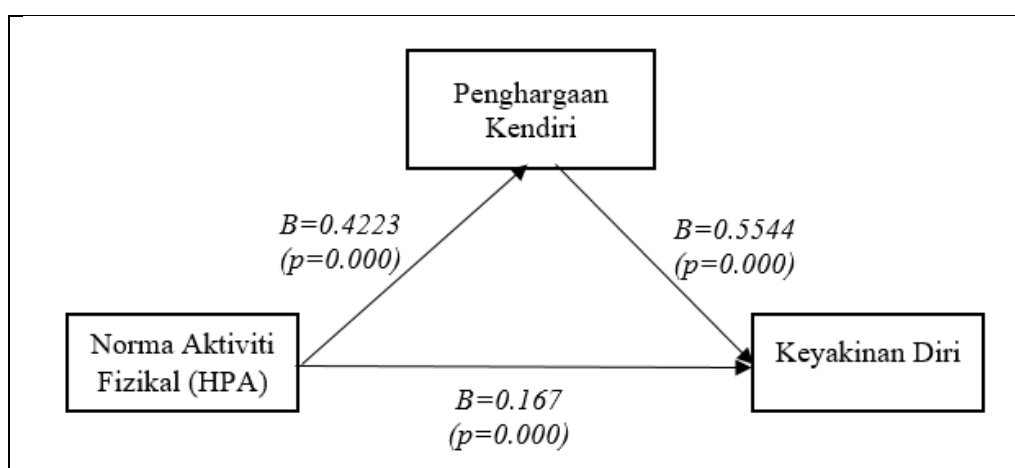
Jadual 5 ANOVA model regressi bagi keyakinan diri sebagai pembolehubah bersandar

Model	Sum of quares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	35.872	1	35.872	109.994	0.000
Residual	92.620	284	0.326		
Total	128.492	285			

Jadual 6 Pekali model regressi bagi keyakinan diri sebagai pembolehubah bersandar

Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	t	Sig.
(Constant)	2.536	0.133	19.020	0.000
HPA	0.425	0.041	10.488	0.000

Kesan Tidak Langsung HPA terhadap Keyakinan Diri Melalui pengantaraan Penghargaan Kendiri
Analisa kesan tidak langsung (mediating effect) dijalankan menggunakan model mediasi dari Process v4.1 oleh Andrew F.Hayes. Rajah 6 menunjukkan HPA memberi kesan yang ketara terhadap pembolehubah penghargaan sendiri dan keyakinan diri. Penghargaan sendiri juga memberi kesan yang ketara terhadap keyakinan diri pelajar. Selang bootstrap dalam jadual 6 melaporkan nilai yang lebih tinggi daripada sifar. Apabila kedua-dua selang keyakinan bawah dan atas bernilai positif, kesan pengantaraan penghargaan sendiri terhadap hubungan antara pembolehubah bebas (HPA) dan pembolehubah bersandar (keyakinan diri) adalah ketara. Kesan tidak langsung HPA terhadap keyakinan diri melalui pengantaraan pemboleh penghargaan sendiri ialah 0.2341. Manakala, jumlah keseluruhan kesan pembolehubah HPA dan penghargaan sendiri terhadap pembolehubah keyakinan diri ialah 0.3969 seperti dalam jadual 7. Peratusan kesan HPA terhadap pembentukan keyakinan diri remaja secara langsung ialah sebanyak 41.02% (direct per total effect) dan secara tidak langsung melalui pembolehubah mediasi penghargaan sendiri ialah 58.98% (indirect per total effect).



Rajah 6 Hubungan antara pembolehubah

Jadual 6 Kesan tidak langsung HPA terhadap Keyakinan melalui Penghargaan sendiri

	Kesan	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Penghargaan sendiri	0.2341	0.0351	0.1685	0.3070

Jadual 7 Jumlah kesan langsung dan tidak langsung terhadap keyakinan diri

Kesan	se	t	p	LLCI	ULCI	c_cs
0.3969	0.0412	9.6299	0.000	0.3157	0.4780	0.4961

Ujian-t Bebas

Ujian-t bebas digunakan untuk menganalisis perbezaan dalam keyakinan diri pelajar dalam kalangan remaja lelaki dan perempuan kerana ia biasanya boleh membandingkan min dua kumpulan. Menurut Jadual 8, nilai-p (0.504) adalah lebih besar daripada aras keertian α pada 0.05, varians istilah ralat adalah konsisten untuk lelaki dan perempuan. Ujian-t bebas menunjukkan terdapat perbezaan tidak signifikan dalam tahap keyakinan diri remaja dikalangan pelajar lelaki dan perempuan dengan nilai-p bagi ujian-t bebas ialah 0.432. Nilai purata tahap min keyakinan diri remaja perempuan ialah 3.8686 dan lelaki ialah 3.9378.

Jadual 8 Ujian-t Bebas

	Levene's Test		T-test for Equality of Means			
	F	Sig.	Group	Mean	t-statistics	Sig.
Keyakinan Diri	0.448	0.504	Male	3.9378	0.787	0.432
			Female	3.8686		

Rumusan Hasil Analisa

Sebagai rumusan, data yang diperoleh telah dianalisa bagi mendapatkan maklumat profil sosio-demografi serta tahap keyakinan diri atau penghargaan sendiri responden. Objektif kajian dicapai menerusi ujian analisis inferensi iaitu regresi linear berganda (MLR), Analisis Model Pengantaraan, dan Ujian-T Bebas. Jadual 9 merumuskan keputusan hasil kajian.

Jadual 9 Rumusan hasil analisa

Objektif	Hypotesis	Hasil
Mengenalpasti hubungan antara norma aktiviti fizikal dan keyakinan diri remaja.	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara norma aktiviti fizikal dan keyakinan diri remaja.	Capai
Mengenalpasti kesan pengantaraan penghargaan sendiri terhadap hubungan antara HPA dan keyakinan diri remaja.	Terdapat kesan pengantaraan yang signifikan antara HPA dan keyakinan diri melalui penghargaan sendiri remaja.	Capai
Untuk mengkaji perbezaan yang signifikan dalam tahap keyakinan diri remaja dalam kalangan jantina berbeza.	Terdapat perbezaan ketara bagi tahap keyakinan diri antara remaja lelaki dan perempuan	Tidak Capai

RUMUSAN

Berdasarkan hasil analisis MLR, terdapat hubungan positif yang signifikan antara HPA dan keyakinan diri remaja. Hasil ini adalah konsisten dengan dapatan kajian Aydin dan Ulas (2020), Ali et al. (2010), Ferron et al. (1999) dan Beattie et al. (2011) iaitu norma aktiviti fizikal adalah faktor yang signifikan dalam mempengaruhi keyakinan diri individu. Analisis model pengantaraan pula melaporkan terdapat kesan pengantaraan signifikan oleh pembolehu ubah penghargaan sendiri terhadap hubungan antara HPA dan keyakinan diri. Hasil kajian ini adalah konsisten dengan dapatan kajian Nandini et al. (2018), Sumaira et al., (2018) dan Shang et al., (2021). Walau bagaimanapun, hasil analisis ujian-t Bebas, hasil kajian ini tidak konsisten dengan hasil kajian oleh Ali et al. (2010), Aydin and Ulas (2020) dimana tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap keyakinan diri remaja dengan gender.

Berdasarkan hasil kajian, terdapat beberapa cadangan bagi membantu remaja mengembangkan keyakinan diri dan penghargaan sendiri. Remaja boleh meningkatkan keyakinan diri dan penghargaan sendiri mereka dengan mengenal pasti perkara positif tentang diri mereka. Untuk meningkatkan

keyakinan diri atau harga diri, remaja seharusnya mempunyai kesihatan fizikal yang baik. Proses memperolehi keyakinan diri yang tinggi menjadi lebih mudah jika mereka merasa lebih baik tentang diri sendiri apabila badan dan minda dalam keadaan cergas dan sihat. Melakukan norma aktiviti fizikal akan membantu pembentukan psikologi remaja yang positif.

Bagi replikasi penyelidikan ini, reka bentuk penyelidikan membujur disyorkan sebagai pilihan untuk menyasat faktor mempengaruhi kesihatan psikologi remaja ini. Reka bentuk penyelidikan membujur akan membantu penyelidik mendapatkan lebih banyak maklumat yang berkaitan. Pengkaji turut mendangkan kajian akan datang turut memberi perhatian pada lain-lain faktor pemboleh ubah bebas yang tidak dikaji dalam kajian ini agar maklumat keyakinan diri dan harga diri remaja dapat diterokai dengan lebih mendalam.

RUJUKAN

- Alex, A., F. and Maria, R., D. (2003, Jun). Validation and reliability of the Baecke questionnaire for the evaluation of habitual physical activity in adult men. *Original Article* 9(5), 129-135. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922003000300002>
- Ali, H., A., Ramazan, A., & Abdullah, A. (2010, December). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205-1209. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.262>
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., and Callow, N. (2011). *Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence*. *Psychol. Sport Exerc.* 12, 184-191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.008>
- Barbari, G. (2018, March 22). *How Working Out Makes You a More Confident Person, According to Science*. *Elite Daily*. <https://www.elitedaily.com/p/how-working-out-makes-you-more-confident-from-the-inside-out-according-to-science-8565734>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cherry, K. (2021). *11 Signs of Low Self-Esteem*. Very Well Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-low-self-esteem-5185978>
- Durai, C., and Anantharaj G. (2017). *Comparison of self-motivation and self-confidence between sportsman and non-sportsman*. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education* 3(5), 1894-1897
- Ferkany, M. (2008). The educational importance of self-esteem. *Journal of Philosophy of Education*, 42(1), 119-132. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00610.x>
- Ferron, C., Naring, F., Cauderay, M., and Michaud, P., A. (1999, April). *Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours*. *Health Education Research*, 14(2), 225-233. <https://doi.org/10.1093/her/14.2.225>
- Ginis, K. M., Bassett-Gunter, R. L., & Conlin, C. (2012). Body image and exercise. *Oxford handbook of exercise psychology*, 55-75. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0004>
- Ilhan, A., & Bardakci, U. S. (2020). Analysis on the Self-Confidence of University Students According to Physical Activity Participation. *African Educational Research Journal*, 8(1), 111-114.
- Kamas. L. & Preston. A. (2012). The Importance of Being Confidence; Gender, career choice and willingness to compete. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 83(1), 82-97. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.06.013>
- Kohli, M. (2011, November 20). *How Exercise Boosts Confidence*. India Times.
- Lawrence, D. (1973). *Improving Reading through Counselling*. London: Ward Lock. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(197610\)13:4<493::aid-pits2310130431>3.0.co;2-4](https://doi.org/10.1002/1520-6807(197610)13:4<493::aid-pits2310130431>3.0.co;2-4)
- Nandini, M., C., Fred, C., Stephen, B., & John, B. (2020). *Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness*. *The Sport Journal*.

- Neha, P., G., Erlenbach, E. and Engels, H., J. (2021, January 19). Exercise and self-esteem model: Validity in a sample of healthy female adolescents. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01390-7>
- Prihadi K, Chua M. (2012). *Students' Self-Esteem at School: The Risk, the Challenge, and the Cure*. *Journal of Education and Learning*, 6 (1), 1-14. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v6i1.185>
- Renan, P., M., Gabriel, L., H., C., Paul, H., P., H., Emerson, D., M. and Philip, D., G., S. (2021). The efficient assessment of self-esteem: proposing the brief rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>
- Richard D. O, K. L.-B. (2018). Physical Activity. *U.S. Department of Health and Human Services*, 23-24.
- Schaefer, P., & Brennan, J. (2009). Psychological benefits of exercise. *The Ohio Family Physician*, 30-32. [https://doi.org/10.1016/s0300-7073\(09\)70735-2](https://doi.org/10.1016/s0300-7073(09)70735-2)
- Scott Strader, L. F. (2022). What is Self-Confident? University of South Florida. From University of South Florida Website: <https://www.usf.edu/student-affairs/counseling-center/top-concerns/what-is-selfconfidence.aspx>
- Seyed Hojjat Zamani Sani, Z. F.-T. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2617-2625. <https://doi.org/10.2147/ndt.s116811>
- Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>
- Sumaira, K., Tayyaba, K., Jin, W., Sanchez, M., L., Z., Saima, K. and Haroona, Q. (2018). *Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression*. *MDPI*, 10(10), 3633. <https://doi.org/10.3390/su10103633>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>