

HUBUNGAN ANTARA KETAHANAN MENTAL DAN MOTIVASI INTRINSIK ATLET UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL RESILIENCE AND INTRINSIC MOTIVATION OF ATHLETES NATIONAL UNIVERSITY OF MALAYSIA

Mohamad Adnan Bin Mohamed Aslam^{1*}
Dr. Nur Shakila Binti Mazalan²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi 43600, Selangor, Malaysia
(Email: p137906@siswa.ukm.edu.my)

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi 43600, Selangor, Malaysia
(Email: shakila@ukm.edu.my)

Article history

Received date : 3-2-2025
Revised date : 4-2-2025
Accepted date : 28-3-2025
Published date : 15-4-2025

To cite this document:

Mohamed Aslam, M. A., & Mazalan, N. S (2025).
Hubungan antara ketahanan mental dan motivasi
intrinsik atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal
Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 8 (26), 521-532.

Abstrak: Kajian ini meneliti hubungan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Seramai 120 atlet UKM (74 lelaki, 46 perempuan) telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Analisis deskriptif menunjukkan tahap ketahanan mental berada pada tahap sederhana dengan nilai min bagi keyakinan (3.51), keteguhan (3.50) dan kawalan (3.40). Manakala, motivasi intrinsik berada pada tahap tinggi dengan nilai min bagi intrinsic regulation (3.71), integrated regulation (3.77) dan identified regulation (3.70). Keputusan analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik ($p < 0.005$) dengan identified regulation mencatatkan korelasi tertinggi terhadap keyakinan ($r = 0.581$), keteguhan ($r = 0.470$) dan kawalan ($r = 0.492$). Dapatan ini menunjukkan bahawa atlet dengan ketahanan mental yang lebih tinggi cenderung untuk memiliki tahap motivasi intrinsik yang lebih kuat seterusnya meningkatkan prestasi sukan mereka. Implikasi kajian ini menekankan kepentingan program pembangunan sukan yang memberi penekanan kepada aspek psikologi atlet bagi meningkatkan daya tahan dan motivasi mereka.

Kata Kunci: Ketahanan mental, motivasi intrinsik, atlet universiti, prestasi sukan

Abstract: This study examines the relationship between mental toughness and intrinsic motivation among athletes at Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). A total of 120 UKM athletes (74 males, 46 females) participated in the study. Descriptive analysis indicated that mental toughness was at a moderate level with mean scores for confidence (3.51), constancy (3.50) and control (3.40). Meanwhile, intrinsic motivation was at a high level with mean scores for intrinsic regulation (3.71), integrated regulation (3.77) and identified regulation (3.70). Correlation analysis revealed a significant positive relationship between mental toughness and intrinsic motivation ($p < 0.005$), with identified regulation showing the highest correlation with confidence ($r = 0.581$), constancy ($r = 0.470$) and control ($r = 0.492$). These findings indicate

that athletes with higher mental toughness tend to have stronger intrinsic motivation which in turn enhances their sports performance. This study highlights the importance of sports development programs that emphasize athletes' psychological aspects to improve their resilience and motivation.

Keywords: *Mental toughness, intrinsic motivation, university athletes, sports performance*

Pengenalan

Ketahanan mental dan motivasi intrinsik dapat dilihat apabila seseorang individu melakukan aktiviti untuk kepuasan diri sendiri (Brown, 2007). Ini kerana ketahanan mental dan motivasi intrinsik membantu atlet untuk menetapkan matlamat jangka panjang serta mengekalkan fokus dan mengatasi cabaran yang timbul sepanjang perjalanan mereka. Menurut Rahman et al. (2021) mendapati bahawa atlet yang mempunyai motivasi intrinsik yang tinggi lebih cenderung untuk menunjukkan ketahanan mental yang kukuh terutamanya dalam situasi kompetitif yang mencabar. Lim et al. (2020) juga menyatakan bahawa ketahanan mental adalah faktor penting yang menjadi hubungan antara motivasi intrinsik dan prestasi atlet. Dalam konteks atlet universiti, cabaran yang dihadapi bukan sahaja melibatkan tuntutan latihan dan pertandingan tetapi juga tekanan akademik serta kehidupan sosial. Ini disebabkan oleh kerana perkembangan mental atlet telah menjadi tumpuan utama bagi banyak pasukan dan organisasi di seluruh dunia (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis & Mallett 2014).

Di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), atlet sering kali perlu mengimbangi komitmen sukan dengan tanggungjawab akademik. Menurut Ahmad et al. (2020) menunjukkan bahawa atlet UKM yang memiliki tahap ketahanan mental yang tinggi lebih mampu mengurus tekanan ini dan mengekalkan prestasi cemerlang dalam kedua-dua bidang. Kajian ini turut menekankan bahawa sokongan daripada jurulatih, rakan sepasukan dan keluarga memainkan peranan penting dalam membina ketahanan mental dan memupuk motivasi intrinsik atlet. Selain itu, menurut Nazri dan Norlena Salamuddin (2019) mendapati bahawa ketahanan mental berkait rapat dengan kecerdasan emosi yang merupakan keupayaan untuk mengenali, memahami dan mengurus emosi sendiri serta orang lain. Atlet yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu menangani tekanan dan mengekalkan motivasi intrinsik mereka. Hal ini menyokong keperluan untuk pendekatan latihan yang holistik yang bukan sahaja memberi penekanan kepada aspek fizikal tetapi juga pembangunan psikologi dan emosi atlet.

Teori yang digunapakai dalam membincangkan konsep ketahanan mental serta motivasi atlet adalah Teori Ketahanan (Hardiness) daripada Kobasa (1979) dan Self-Determination Theory atau Teori Penentuan Kendiri (TPK). Menurut Ryan & Deci (2017), TPK menerangkan konsep motivasi manusia yang dikaitkan dengan perkembangan dan fungsi keperibadian dalam konteks sosial. Teori ini memberi penekanan pada ciri keteguhan hati dan tekad individu dalam mencapai sesuatu tujuan atau matlamat. Terdapat banyak kajian yang menggunakan kerangka komprehensif TPK bagi memahami fenomena penglibatan dan pengekalannya penyertaan sukan dalam kalangan atlet (Deelen, Ettema, & Kamphuis, 2018; Pellertier et al., 2013; Kingston, Horrocks, & Hanton, 2006). TPK menjelaskan bahawa fenomena kompleks ini melibatkan konsep motivasi yang menyeluruh terdiri daripada motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik (Vallerand, 1997). Konsep multi dimensi motivasi ini menerangkan perkaitan antara kepelbagaian motif penglibatan sukan dan tindak balas tingkah laku yang terhasil (Pellertier et al., 2013).

Antara permasalahan utama dalam kajian ini ialah walaupun terdapat banyak penyelidikan yang membincangkan peranan ketahanan mental dan motivasi intrinsik secara berasingan, namun kajian yang meneliti hubungan antara kedua-dua aspek ini masih terhad khususnya dalam konteks atlet universiti di Malaysia. Menurut Abdullah et al. (2022), pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah penting bagi merangka strategi intervensi yang berkesan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Tambahan pula, tekanan akademik yang tinggi dalam kalangan pelajar universiti turut memberi kesan kepada kesejahteraan mental mereka. Sebagai contoh, Abdul Rashid et al. (2021) mendapati bahawa 85% pelajar universiti mengalami tekanan pada tahap sederhana semasa pandemik COVID-19. Menurut Aiman et al. (2020) pula menunjukkan bahawa tekanan akademik merupakan peramal utama kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti dengan 13% varian kebimbangan dijelaskan oleh tekanan akademik. Dalam konteks atlet universiti, Ahmad (2021) mendapati bahawa terdapat hubungan positif antara kekuatan mental dengan pencapaian akademik atlet bola sepak di Universiti Kebangsaan Malaysia walaupun kekuatan hubungan tersebut adalah lemah. Memandangkan persekitaran atlet universiti yang menyediakan kemudahan latihan yang mencukupi maka kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang pengetahuan sedia ada serta menyediakan panduan praktikal untuk pembangunan sukan di peringkat universiti.

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti tahap ketahanan mental dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia dan untuk mengukur tahap motivasi intrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. Oleh itu, kajian yang mengkaji hubungan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik dalam kalangan atlet bukan sahaja relevan tetapi juga kritikal dalam memastikan pembangunan atlet yang holistik. Ini kerana atlet memerlukan ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi cabaran dan mengekalkan kawalan emosi serta tingkah laku (Cowden 2016). Penemuan kajian ini diharapkan dapat memberikan panduan kepada jurulatih, pentadbir sukan dan pihak universiti dalam merangka program pembangunan sukan yang lebih komprehensif seterusnya menyumbang kepada kecemerlangan sukan di peringkat nasional dan antarabangsa.

Kajian Literatur

Ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah dua elemen psikologi yang amat penting dalam menentukan kejayaan atlet khususnya dalam kalangan atlet universiti. Menurut Cowden (2016) ketahanan mental merujuk kepada keupayaan individu untuk kekal fokus, tabah dan konsisten dalam prestasi walaupun berhadapan dengan tekanan, cabaran dan kegagalan. Motivasi intrinsik pula dapat didefinisikan sebagai suatu tenaga atau desakan dalaman yang mendorong dan

mengarah kepribadian manusia untuk mencapai tujuan matlamat yang ditetapkan (Jamaris, 2010). Kedua-dua elemen ini saling berkait rapat dalam mempengaruhi daya tahan serta keupayaan atlet untuk mencapai prestasi maksimum dalam bidang sukan. Motivasi intrinsik merupakan faktor psikologi penting yang sering kali dikaitkan dengan penglibatan atlet dalam sukan (Komarudin 2016). Ini disebabkan oleh, motivasi intrinsik dapat membuat seseorang untuk terlibat dalam sesuatu aktiviti kerana minat, keseronokan dan kepuasan peribadi tanpa bergantung kepada ganjaran luaran (Suwatno 2011). Tambahan pula, motivasi intrinsik juga terdiri daripada dorongan seseorang individu itu bagi melakukan sesuatu aktiviti atau latihan tanpa mengharapkan atau meminta sebarang ganjaran (Coon & Mitterer, 2010). Menurut Zabidi et al. (2022) mendapati bahawa motivasi ekstrinsik masih mendominasi dalam kalangan atlet Malaysia namun motivasi intrinsik seperti keseronokan dan pencapaian diri tetap memainkan

peranan penting dalam mengekalkan komitmen terhadap latihan dan pertandingan. Ini selari dengan Syed et al. (2023) yang meneliti pemain woodball perlukan dorongan dalaman seperti keinginan memperbaiki prestasi sendiri lebih berkesan dalam jangka panjang berbanding motivasi berbentuk ganjaran luaran.

Ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah dua aspek penting dalam psikologi sukan yang sering menjadi fokus penyelidikan kerana pengaruhnya terhadap prestasi atlet. Para pengkaji daripada luar negara berpendapat bahawa ketahanan mental adalah penting dan penyumbang kepada prestasi yang cemerlang (Gould et al. 2012; Krane & William, 2006; Bull et al. 2005) dan ketahanan mental dapat membantu atlet dalam meningkatkan pencapaian dan mengatasi masalah dengan mudah. Azizi dan Jaafar Sidek (2006), pula menyatakan bahawa motivasi dianggap sebagai unsur yang membolehkan pelajar melibatkan diri secara aktif dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Dalam konteks atlet universiti, kedua-dua elemen ini menjadi lebih signifikan kerana atlet perlu mengimbangi tuntutan sukan, akademik dan kehidupan sosial.

Ketahanan mental dalam sukan adalah sebagai keupayaan individu untuk kekal fokus, tabah dan konsisten dalam prestasi walaupun berhadapan dengan tekanan dan cabaran. Menurut Gucciardi et al. (2021) memperkenalkan model "4C" ketahanan mental, yang merangkumi kawalan (control), komitmen (commitment), cabaran (challenge) dan keyakinan (confidence) perlu disesuaikan mengikut konteks budaya kerana perbezaan struktur faktor ketahanan mental antara negara seperti Australia, China dan Malaysia. Penyesuaian ini penting kerana nilai, norma dan struktur sosial berbeza memberi kesan langsung kepada cara atlet menghadapi tekanan dan cabaran. Menurut Rahman et al. (2021), atlet yang memiliki ketahanan mental yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan yang berkaitan dengan pertandingan dan latihan intensif. Hal ini turut menekankan bahawa ketahanan mental membantu atlet untuk mengekalkan prestasi yang konsisten dalam situasi kompetitif. Di Malaysia, Lim et al. (2020) mendapati bahawa ketahanan mental berkait rapat dengan kecemerlangan prestasi atlet universiti. Penyelidikan ini menunjukkan bahawa ketahanan mental bukan sahaja penting untuk mengatasi tekanan tetapi juga membantu atlet untuk mencapai matlamat jangka panjang mereka.

Menurut Ahmad et al. (2020) dan Abdullah et al. (2022) menunjukkan bahawa atlet universiti di Malaysia lebih cenderung dipengaruhi oleh motivasi intrinsik berbanding motivasi ekstrinsik.

Atlet yang bermotivasi intrinsik biasanya menunjukkan tahap komitmen yang lebih tinggi dalam latihan dan pertandingan serta mendapati bahawa motivasi intrinsik memainkan peranan penting dalam membantu atlet untuk mengekalkan fokus dan mengatasi keletihan mental. Penyelidikan ini juga menunjukkan bahawa motivasi intrinsik sering dipengaruhi oleh sokongan sosial daripada jurulatih, rakan sepasukan dan keluarga. Selain itu, ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah dua komponen yang saling berkait dalam mempengaruhi prestasi atlet. Menurut Lim et al. (2020) dan Rahman et al. (2021) menunjukkan bahawa motivasi intrinsik adalah faktor penting yang menyumbang kepada pembangunan ketahanan mental. Atlet yang bermotivasi intrinsik lebih cenderung untuk menghadapi cabaran dengan sikap positif dan kekal bersemangat walaupun berhadapan dengan kegagalan.

Menurut Ahmad et al. (2020) mendapati bahawa sokongan daripada jurulatih dan rakan sepasukan memainkan peranan penting dalam memperkukuhkan hubungan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik. Kajian ini mencadangkan bahawa program pembangunan sukan

di universiti perlu memberi penekanan kepada pembangunan psikologi selain aspek fizikal untuk meningkatkan prestasi atlet. Walaupun terdapat banyak kajian yang membincangkan ketahanan mental dan motivasi intrinsik secara berasingan, kajian yang meneliti hubungan antara kedua-dua aspek ini dalam konteks atlet universiti di Malaysia masih terhad (Norlena Salamuddin, 2019).

Walaubagaimanapun, kekurangan kajian secara eksplisit yang meneliti bagaimana budaya Malaysia mempengaruhi interaksi antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik kekal sebagai satu jurang dalam literatur. Menurut Norlena Salamuddin (2019) telah menyentuh perkara ini secara asas dari sudut praktikal dan empirik. Ini disokong oleh Ahmad et al. (2024) yang menyatakan keperluan mendesak bagi penyelidikan interdisiplin yang meneliti nilai-nilai budaya Malaysia seperti konsep "malu" dan penghormatan terhadap autoriti seperti jurulatih dan pentingnya sokongan sosial dalam membentuk kekuatan mental atlet. Ketiadaan dimensi budaya dalam kebanyakan kajian yang sedia ada mungkin menyebabkan intervensi psikologi sukan kurang efektif kerana ia tidak selaras dengan latar belakang budaya atlet tempatan.

Menurut Abdullah et al. (2022) menyatakan bahawa kajian lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana kedua-dua komponen ini saling mempengaruhi dalam persekitaran atlet universiti. Penyelidikan ini penting untuk merangka strategi yang berkesan dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya di UKM. Secara kesimpulannya, ini menunjukkan bahawa ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah dua elemen yang saling berkait dalam mempengaruhi prestasi atlet. Dalam konteks atlet UKM, hubungan antara kedua-dua aspek ini adalah penting untuk memastikan pembangunan atlet yang holistik.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini bersifat deskriptif menggunakan pendekatan tinjauan. Reka bentuk tinjauan dipilih kerana dalam kajian ini ianya menggunakan soal selidik (questionnaire) bagi mengumpulkan data. Data kajian telah dikumpul menerusi kaedah kuantitatif dengan menggunakan instrumen soal selidik yang telah diubah suai serta disahkan kebolehpercayaannya.

Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketahanan mental ialah *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang telah diadaptasi daripada kajian oleh Sheard, Golby, dan van Wersch (2009). SMTQ telah menunjukkan validiti yang kukuh melalui pelbagai kajian terdahulu. Sebagai contoh, Sheard et al. (2009) melaporkan bahawa SMTQ mempunyai struktur tiga faktor yang konsisten, iaitu keyakinan, keteguhan, dan kawalan yang mencerminkan dimensi utama dalam ketahanan mental sukan. Analisis faktor pengesahan dalam kajian tersebut menyokong model 14 item dengan tiga faktor ini sekaligus membuktikan bahawa SMTQ merupakan alat yang sah untuk

menilai ketahanan mental dalam kalangan atlet. Dalam konteks kajian ini, SMTQ telah diadaptasi ke dalam konteks Malaysia berdasarkan garis panduan adaptasi silang budaya instrumen oleh Beaton et al. (2000). Proses ini merangkumi lima fasa iaitu terjemahan awal, sintesis terjemahan, terjemahan balik, semakan oleh panel pakar dan ujian praujian (pre-test) untuk memastikan kesesuaian budaya dan kefahaman lokal. Selepas proses adaptasi, SMTQ versi Bahasa Melayu telah melalui beberapa ujian statistik untuk menilai kesahan dan

kebolehpercayaannya. Antaranya ialah Analisis Faktor Pengesahan (CFA) untuk mengesahkan struktur tiga faktor yang menunjukkan indeks kesesuaian model (fit indices) seperti $CFI > .90$, $RMSEA < .08$. Nilai kebolehpercayaan *Cronbach's alpha* bagi setiap subskala pula melebihi .70, menandakan konsistensi dalaman yang memuaskan. Bagi mengukur motivasi intrinsik, instrumen yang digunakan ialah *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II), yang telah diadaptasi daripada Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, dan Ryan (2013). SMS-II juga telah menunjukkan validiti yang kukuh dalam pelbagai kajian terkini. Sebagai contoh, kajian oleh Pelletier et al. (2013) mendapati bahawa SMS-II mempunyai struktur faktor yang konsisten, merangkumi dimensi seperti motivasi *intrinsik*, motivasi *ekstrinsik* dan *amotivation*. Analisis faktor pengesahan dalam kajian tersebut menyokong model dengan tujuh subskala yang menunjukkan bahawa SMS-II merupakan instrumen yang sah dan boleh dipercayai untuk menilai motivasi dalam konteks sukan. Dalam kajian ini, SMS-II turut diadaptasi ke dalam konteks Malaysia mengikut pendekatan Beaton et al. (2000) termasuk proses terjemahan berganda, penilaian oleh pakar dan pra-ujian. Instrumen ini turut menjalani analisis statistik lanjutan, termasuk CFA bagi mengesahkan struktur tujuh faktor serta nilai *Cronbach's alpha* untuk mengukur konsistensi dalaman setiap subskala. Kesemua subskala menunjukkan nilai α melebihi .70.

Dalam borang soal selidik tersebut mempunyai tiga bahagian. Pada bahagian pertama iaitu bahagian A yang terdiri daripada latar belakang demografi responden. Selain itu, bahagian B memfokuskan kepada ketahanan mental atlet UKM dan pada bahagian terakhir iaitu bahagian C akan disoal mengenai motivasi intrinsik atlet UKM. Di samping itu, pengkaji menggunakan skala likert yang diagihkan kepada lima pilihan skala likert di dalam borang soal selidik ini. Antaranya,

1- Sangat Tidak Setuju, 2- Tidak Setuju, 3- Tidak pasti, 4- Setuju, 5- Sangat Setuju. Data dianalisis dengan menggunakan IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 29. Data statistik deskriptif akan dikira untuk semua pembolehubah. Perbezaan jenis motivasi antara jantina akan dianalisis dengan menggunakan ujian t-bebas.

Responden Kajian

Seramai 120 orang atlet dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang terdiri dari 74 pelajar lelaki dan 46 pelajar perempuan akan dipilih untuk dijadikan sebagai responden dalam kajian ini.

Sampel dipilih melalui kaedah persampelan rawak iaitu prosedur persampelan daripada sekumpulan responden yang aktif dalam sukan semasa pengajian mereka di universiti. Responden merupakan pelajar serta atlet daripada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

Pengumpulan Data

Pada peringkat awal kajian, pengkaji akan menghubungi dan membuat surat rasmi kepada pengarah pusat sukan untuk mendapatkan populasi atlet UKM. Tujuan kajian dinyatakan dalam surat permohonan untuk mendapatkan data atlet yang sedang berlatih di UKM. Setelah mendapat data dan sampel, pengkaji mendapatkan pengesahan soal selidik daripada pakar bahasa dan pakar bidang agar setiap item yang digunakan mudah difahami oleh responden. Pengkaji akan membuat temujanji dengan jurulatih untuk mendapatkan masa yang sesuai untuk mengedarkan borang soal selidik berbentuk "*Google Form*" melalui aplikasi "*WhatsApp*". Kesemua atlet akan dikumpulkan sebelum latihan dan diberikan penerangan ringkas tentang tujuan soal selidik serta maksud soalan pada setiap item. Tiada had masa diberikan kepada responden untuk menjawab semua soalan tersebut. Dengan ini, responden akan lebih tenang dalam menjawab soalan dan membaca soalan dengan teliti. Data soal selidik akan dikumpulkan

terus daripada responden melalui aplikasi “Google Form” selepas mereka selesai menjawab kesemua soalan di dalam.

Analisis Data

Analisis deskriptif bertujuan bagi memberi gambaran awal hasil dapatan yang telah dikumpulkan. Menurut Sidek Mohd Noah (2002) reka bentuk kajian deskriptif selalunya dijalankan bertujuan untuk memberi penerangan secara sistematik mengenai fakta dan ciri-ciri sesuatu populasi atau bidang yang diminta secara fakta dan tepat. Statistik deskriptif boleh menghuraikan profil responden serta menjawab objektif kajian. Pengkaji telah menyenaraikan skor interpretasi bagi ketahanan mental yang dirujuk daripada sumber Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin (2019) dan motivasi intrinsik yang dirujuk daripada sumber Abdull Sukor (2008).

Jadual 1: Skor Min Ketahanan Mental

Julat Min	Tahap Min
1.00- 2.33	Rendah
2.34- 3.66	Sederhana
3.67- 5.00	Tinggi

Sumber: Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin (2019)

Jadual 2: Skor Min Motivasi Intrinsik

Julat Min	Tahap Min
1.00 - 2.00	Rendah
2.01 - 3.00	Sederhana
3.01 - 4.00	Tinggi

Sumber: Abdull Sukor (2008)

Dapatan Kajian

Demografi Responden

Pengkaji telah mengambil maklumat latar belakang responden atau demografi responden iaitu seramai 120 responden daripada atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. Berikut merupakan perkara-perkara yang terdapat dalam demografi responden.

Jadual 3: Demografi Responden

Analisis maklumat demografi responden			
Demografi		Kekerapan	Peratus%
Jantina	Lelaki	74	61.7
	Perempuan	46	38.3
Umur	18-25 tahun	64	53.3
	26-30 tahun	41	34.2
	31-40 tahun	12	10
	41- 50 tahun	3	2.5
	51 ke atas	0	0
Tahap	Universiti	33	27.5
	Sukma	20	16.7
	Sukipt	26	21.7
	Masum	20	16.7
	National	20	16.7
	International	1	0.8

Kategori	Kumpulan	66	55
	Individu	54	45

Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. Jadual 3 menunjukkan 74 orang atau 61.7% daripada keseluruhan jumlah responden adalah lelaki. Manakala, 46 orang atau 38.3% daripada jumlah keseluruhan adalah perempuan. Secara keseluruhannya, lelaki lebih ramai berbanding perempuan bagi taburan responden mengikut jantina. Yang kedua menunjukkan bahawa responden yang berumur 18 hingga 25 tahun mempunyai bilangan yang paling banyak iaitu 64 orang atau 53.3%. Manakala, responden berumur 41 hingga 50 tahun dengan 51 tahun ke atas mempunyai bilangan yang paling sedikit bagi taburan responden mengikut umur iaitu 0 orang. Seterusnya, menunjukkan bahawa tahap universiti adalah taburan responden yang paling banyak iaitu 33 orang atau 27.5%. Manakala, tahap International mempunyai bilangan yang paling sedikit bagi taburan responden mengikut tahap penglibatan dalam sukan iaitu 1 orang atau 0.8%. Akhir sekali, menunjukkan bahawa kategori bagi kumpulan adalah taburan responden yang paling banyak iaitu 66 orang atau 55% berbanding taburan individu iaitu 54 orang iaitu 45%.

Jadual 4: Analisis Deskriptif Ketahanan Mental

Butiran	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap Min
Keyakinan	120	3.51	0.85	Sederhana
Keteguhan	120	3.50	0.75	Sederhana
Kawalan	120	3.40	0.78	Sederhana

Berdasarkan Jadual 4, analisis deskriptif menunjukkan bahawa tahap ketahanan mental responden adalah pada tahap sederhana bagi semua butiran yang diukur. Keyakinan mencatatkan min tertinggi sebanyak 3.51 dengan sp juga yang tertinggi 0.85, manakala keteguhan menunjukkan min 3.50 dengan sp terendah 0.75. Seterusnya, kawalan merekodkan min terendah 3.40 dengan sp 0.78. Keseluruhan nilai min ini menunjukkan bahawa responden mempunyai tahap ketahanan mental yang sederhana dalam ketiga-tiga butiran tersebut.

Jadual 5: Analisis Deskriptif Motivasi Intrinsik

Butiran	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap Min
Intrinsic regulation	120	3.71	0.85	Tinggi
Integrated regulation	120	3.77	0.76	Tinggi
Identified regulation	120	3.70	0.96	Tinggi
Introjected regulation	120	3.53	0.96	Tinggi
External regulation	120	3.43	1.03	Tinggi
Non regulation	120	3.58	0.84	Tinggi

Berdasarkan Jadual 5 yang memaparkan analisis deskriptif motivasi intrinsik, didapati bahawa tahap min bagi semua butiran motivasi berada pada tahap tinggi. *Integrated Regulation* mencatatkan nilai min tertinggi iaitu 3.77 dengan sp 0.76, diikuti oleh *Intrinsic Regulation* dengan nilai min 3.71 dan sp 0.85. *Identified Regulation* pula mencatatkan nilai min 3.70 dengan sp 0.96. Bagi *Introjected Regulation*, nilai min yang diperoleh adalah 3.53 dengan sp 0.96, manakala *Non Regulation* mencatatkan nilai min 3.58 dan sisihan piawai 0.84. *External Regulation* pula menunjukkan nilai min yang paling rendah dalam jadual ini iaitu 3.43 dengan sp 1.03. Walau bagaimanapun, semua min bagi motivasi intrinsik ini tetap berada pada tahap tinggi.

Jadual 6: Ketahanan Mental Dan Motivasi Intrinstik

	Keyakinan	Keteguhan	Kawalan
<i>Intrinsic regulation</i>	.453**	.317**	.288**
<i>Integrated regulation</i>	.399**	.264**	.290**
<i>Identified regulation</i>	.581**	.470**	.492**
<i>Introjected regulation</i>	.556**	.395**	.444**
<i>External regulation</i>	.458**	.377**	.337**
<i>Non regulation</i>	.386**	.332**	.311**

P < 0.005

Jadual 6 menunjukkan hubungan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik berdasarkan tiga butiran ketahanan mental iaitu keyakinan, keteguhan dan kawalan. Keputusan analisis menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < 0.005$) antara semua bentuk regulasi motivasi dengan ketiga-tiga butiran ketahanan mental. Hubungan tertinggi yang dicatatkan untuk keyakinan adalah *identified regulation* iaitu ($r = 0.581^{**}$) manakala yang paling rendah adalah *non regulation* iaitu ($r = 0.386^{**}$). Seterusnya, hubungan tertinggi bagi keteguhan adalah *identified regulation* iaitu ($r = 0.470^{**}$) manakala *integrated regulation* yang paling rendah iaitu ($r = 0.264^{**}$). Akhir sekali, hubungan tertinggi bagi kawalan adalah *identified regulation* iaitu ($r = 0.492^{**}$) manakala yang paling rendah *intrinsic regulation* iaitu ($r = 0.288^{**}$). Secara keseluruhan, dapatan ini menunjukkan bahawa tahap regulasi motivasi lebih tinggi dikaitkan dengan ketahanan mental dalam semua butiran.

Perbincangan dan Kesimpulan

Dapatan kajian yang diperolehi daripada analisis deskriptif terhadap dimensi dalam konstruk ketahanan mental dan motivasi intrinsik menunjukkan konstruk keyakinan bagi ketahanan mental dan konstruk “*Integrated Regulation*” bagi motivasi intrinsik yang menunjukkan min tertinggi. Ini menunjukkan bahawa keyakinan pada diri atlet dapat mempengaruhi ketahanan mental mereka dan “*Integrated Regulation*” mempengaruhi motivasi intrinsik atlet. Keyakinan diri yang tinggi memberikan suatu perasaan yang kuat kepada mereka untuk terus bangkit dari kelemahan mental. Ini dibuktikan dari kajian yang telah dikaji oleh Norlena Salamuddin (2019) yang menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara konstruk keyakinan diri dan ketahanan mental dalam kalangan atlet dan hasil kajian juga menunjukkan nilai min tertinggi bagi konstruk ketahanan mental iaitu keyakinan diri. Penyataan ini juga disokong oleh kajian daripada Meggs, Ditzfeld dan Golby (2014) yang menyatakan bahawa atlet yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi dapat meningkatkan ketahanan mental dan memperbaiki kelemahan diri serta prestasinya dari semasa ke semasa. Satu kajian telah dijalankan oleh Mohd Sofian, Yudha, Norinda, Zeinab, Mohd Nizam dan Mastura (2012) kepada atlet bola sepak dan mendapati bahawa hasil kajian menunjukkan prestasi atlet berkait rapat dengan keyakinan diri dalam meningkatkan ketahanan mental ketika perlawanan yang mengambil masa yang lama. Sebaliknya, atlet yang mempunyai keyakinan diri yang rendah lebih cenderung untuk melakukan kesilapan dan sering gugup serta mudah untuk tertekan untuk menghadapi pihak lawan.

Selain itu, majoriti atlet bersetuju bahawa “*Integrated Regulation*” mempengaruhi motivasi intrinsik atlet. Hal ini demikian kerana aktiviti atlet dipengaruhi “*Integrated Regulation*” ketika ia melakukan penilaian diri. Dalam kajian yang dikaji oleh Heckhausen (2018) menyatakan bahawa ketika seseorang telah sepenuhnya menghayati motivasi dalam dirinya, ianya adalah salah satu jenis motivasi intrinsik. Seterusnya, hubungan antara ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah hubungan yang positif iaitu antara konstruk yang paling tinggi

bagi ketahanan mental iaitu keyakinan mana konstruk yang paling tinggi bagi motivasi intrinsik iaitu “identified regulation”. Kedua-dua konstruk ini mempunyai korelasi yang paling tinggi berbanding korelasi konstruk yang lain kerana keyakinan bagi seseorang atlet akan semakin meningkat apabila motivasi dalam dirinya meningkat. Justeru itu, penemuan kajian ini mendapati bahawa konstruk keyakinan diri sangat mempengaruhi ketahanan mental dan “Integrated Regulation” juga mempengaruhi motivasi intrinsik seseorang atlet.

Secara kesimpulannya, kajian ini menggariskan bahawa ketahanan mental dan motivasi intrinsik adalah dua elemen penting yang saling berkait dalam menentukan prestasi atlet. Atlet yang memiliki tahap motivasi intrinsik yang tinggi lebih cenderung untuk menunjukkan daya tahan psikologi yang kuat dan membolehkan mereka mengatasi tekanan latihan, pertandingan dan tuntutan akademik. Hubungan ini menyokong teori bahawa motivasi intrinsik tidak hanya meningkatkan prestasi tetapi juga membantu membangunkan ketahanan mental yang kukuh seperti yang dijelaskan oleh Ryan & Deci (2017). Penemuan ini sejajar dengan kajian Lim et al. (2020) dan Rahman et al. (2021) yang menunjukkan bahawa sokongan sosial, kawalan emosi dan pendekatan holistik adalah komponen penting dalam pembangunan atlet universiti. Untuk memastikan kecemerlangan sukan di peringkat nasional dan antarabangsa, pihak universiti perlu merangka program latihan yang lebih komprehensif dengan penekanan pada elemen psikologi dan sosial. Dapatan ini juga menekankan bahawa sokongan daripada jurulatih dan keluarga dapat memainkan peranan penting dalam membina daya tahan atlet untuk menghadapi cabaran dalam persekitaran yang kompetitif (Ahmad et al., 2020). Oleh itu, kajian ini memberikan panduan praktikal untuk pembangunan sukan di peringkat universiti, sekaligus menyumbang kepada usaha memartabatkan sukan negara.

Akhir sekali, tahap ketahanan mental dan motivasi intrinsik mempengaruhi atlet dalam meningkatkan prestasi dan mencapai kejayaan. Kajian ini mendapati konstruk keyakinan yang paling menyumbang antara konstruk yang lain. Oleh yang demikian, pihak Universiti perlu memberi perhatian dan penekanan kepada pembangunan kemahiran ketahanan mental dan motivasi intrinsik dalam kalangan atlet. Hal ini demikian kerana pihak universiti akan dapat mengekalkan peningkatan prestasi atlet dengan mempunyai keyakinan diri yang tinggi untuk menghadapi setiap cabaran dan pengurusan ketahanan mental dan motivasi intrinsik yang baik.

Rujukan

- Abdul Rashid, M., Hussin, H., & Mokhtar, S. (2021). Tahap tekanan dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 6(9), 112–120. <https://msocialsciences.com/index.php/mjssh/article/view/1123>
- Abdullah, N., Ahmad, R., & Zulkifli, M. (2022). *Mental toughness and intrinsic motivation among university athletes*. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 18(1), 45–57.
- Ahmad, N. A. (2021). Hubungan antara kekuatan mental dengan pencapaian akademik dalam kalangan atlet bola sepak UKM. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 10(1), 77–85. <https://ejournal.upsi.edu.my/index.php/JSSPJ/article/view/945>
- Ahmad, R., et al. (2024). *Cultural Frameworks in Malaysian Athlete Mental Toughness Development*. Universiti Kebangsaan Malaysia Press.
- Aiman, N., Harun, H., & Zainol, N. A. (2020). Pengaruh tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 5(11), 221–233. <https://www.researchgate.net/publication/378687469>
- Aziz, S. A. (2001). Mengaplikasi Teori Psikologi Dalam Sukan. In Google Books. Utusan Publications. https://books.google.com.my/books/about/Mengaplikasi_Teori_Psikologi_Dalam_Sukan.html?id=ZD0LIQRtNT8C&redir_esc=y
- Chen, S., & Gu, X. (2018). Effects Of Cardiorespiratory Fitness And Weight Status On Knowledge Of Physical Activity And Fitness, Attitude Toward Physical Education, And Physical Activity. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5176-4>
- Cowden, R. G. (2016). Mental Toughness, Emotional Intelligence, And Coping Effectiveness. Perceptual And Motor Skills, 123(3), 737–753. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
- Fortuna, A. H., Lestari, W., & Fitlya, R. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Angkat Besi Dan Angkat Berat Di Kalimantan Barat. *Eksistensi*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.29406/eksis.v5i1.4680>
- Fridlund, A. J., Sabini, J. P., Hedlund, L. E., Schaut, J. A., Shenker, J. I., & Knauer, M. J. (1990). Audience Effects On Solitary Faces During Imagery: Displaying To The People In Your Head. *Journal Of Nonverbal Behavior*, 14(2), 113–137. <https://doi.org/10.1007/Bf01670438>
- Gucciardi, D. F., et al. (2021). "Cross-cultural validation of mental toughness inventories: A comparative study." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 112–128.
- Harmon-Jones, E., & Schutter, D. J. L. G. (2022). Aggressive Motivation: An Introduction And Overview. *Motivation Science*, 8(2), 77–80. <https://doi.org/10.1037/Mot0000266>
- Health. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Hussin, H., Ghani, A. R. A., Ahmad, A. R., & Saleh, M. H. (2021). Motivasi Intrinsik: Isu Dan Cabaran Dalam Mengekalkan Hafazan Al-Quran Dalam Kalangan Pelajar Usim. *Qiraat: Jurnal Al-Quran Dan Isu-Isu Kontemporari*, 4(2), 75–83. <https://qiraat.kuis.edu.my/index.php/qiraat/article/view/28/23>
- Karmila Najwa. (2023). Hubungan Kesihatan Mental Dengan Motivasi Dalam Kalangan Palapes Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 26. <https://doi.org/10.32890/jps2023.26.6>

- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2014). A Qualitative Investigation Of The Motivational Climate In Elite Sport. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 97–107. <https://doi.org/10.1016/J.Psychsport.2013.10.006>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental Toughness In Sport: Motivational Antecedents And Associations With Performance And Psychological Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A Revised Six-Factor Sport Motivation Scale. *Psychology Of Sport And Exercise*, 8(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/J.Psychsport.2006.12.005>
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., José Pino-Ortega, Víctor Hernández-Beltrán, & Gamonales, J. M. (2024). Influence Of Emotional Intelligence On Sports Performance: A Systematic Review. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 24(3), 34–52. <https://doi.org/10.6018/Cpd.617181>
- Nazri, N., & Salamuddin, N. (2019). Ketahanan Mental Dan Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Atlet Berpasukan Dan Individu. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8–18. <https://doi.org/10.37134/Jsspj.Vol8.2.2.2019>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation Of The Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology Of Sport And Exercise*, 14(3), 329–341 <https://doi.org/10.1016/J.Psychsport.2012.12.002>
- Pentland, A. (2020). Contextualizing Human Psychology. *Technology, Mind, And Behavior*, 1(1). <https://doi.org/10.1037/Tmb0000013>
- Peter Joseph Clough, Earle, K., & D. Sewell. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. Researchgate; Unknown. https://www.researchgate.net/publication/313119986_Mental_Toughness_The_Concept_And_Its_Measurement
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). Self-Determination Theory. <https://www.guilford.com/excerpts/Ryan.pdf?T=1>
- Syed, N. A., et al. (2023). *Intrinsic Motivation in Malaysian Woodball Players: A Psychological Perspective*. Zenodo.
- United Nations. (2020). The Sustainable Development Goals Report 2020. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/>
- Zabidi, N. A., et al. (2022). "Motivasi Sukan dalam Kalangan Atlet IPT: Analisis Komparatif antara Intrinsik dan Ekstrinsik." *Proceedings of the International Conference on Social Science and Humanities*, EA