

HUBUNGAN EMOSI DAN KEBIMBANGAN PENILAIAN SOSIAL TERHADAP KEBIMBANGAN PRA PERTANDINGAN

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONS AND SOCIAL ASSESSMENT FEAR TOWARD PRE COMPETITION ANXIETY

Md Azzezan Bin Sukur¹
Mohamad Nizam Nazarudin¹

¹Unit Penyelidikan Pendidikan Luar Bandar, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia

Accepted date: 19 June 2017

Published date: 30 October 2017

To cite this document:

Sukur, M.A., & Nazarudin, M.N. (2017). Hubungan Emosi dan Kebimbangan Penilaian Sosial Terhadap Kebimbangan Pra Pertandingan. *International Journal of Psychology and Counselling*, 2(5), 298-309.

Abstrak: Kajian ini adalah untuk mengenal pasti hubungan emosi dan kebimbangan penilaian sosial terhadap kebimbangan pra pertandingan pemain softball bawah 18 tahun. Seramai 80 orang pemain bawah 18 tahun Bahagian Sandakan, Sabah telah dipilih dalam kajian ini. Kajian ini adalah satu kajian kuantitatif bukan eksperimen dengan menggunakan kaedah tinjauan untuk menjawab objektif kajian. Soalselidik yang digunakan adalah *Differential Emotional Scale-IV (DES-IV)*, *Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFES)* dan *Competitive Anxiety State Inventory 2 (CSAI-2)*. Kajian ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina, bahagian dan pengalaman dalam kalangan pemain softball. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara emosi dan kebimbangan pra pertandingan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan tetapi wujud hubungan positif sederhana yang signifikan ($p < 0.01$) antara kebimbangan penilaian sosial terhadap kebimbangan pra pertandingan. Keperluan penerapan elemen sains sukan terutamanya psikologi sukan dalam persiapan pasukan khususnya berkenaan emosi dan kebimbangan penilaian sosial dapat mengurangkan kebimbangan pra pertandingan.

Kata Kunci: Emosi, Kebimbangan Penilaian Sosial, Kebimbangan Pra Pertandingan, Softbol.

Abstract: This study is to identify the relationship between emotions and social assessment fear toward pre competition anxiety of under 18 years old softball players. A total of 80 Sandakan, Sabah players under 18 years have been in the study. This study is a quantitative non-experimental study using survey methods to answer research objectives. The questionnaire used is *Differential Emotional Scale-IV (DES-IV)*, *Brief Fear of Negative Evaluation Scale (FES)* and *Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)*. The study showed that there was no significant difference in the emotion, social assessment fear and pre competition anxiety on gender, location and experience among the softball players. There was no significant relationship ($p > 0.05$) between the emotional and the pre-competition anxiety of Sandakan under 18 years old softball players, but there is significant positive moderately relationship

(p<0.01) between the social evaluation fear toward pre-competition anxiety. Requirements of the sports science application especially sports psychology in the team's preparation particularly the emotion and social evaluation fears can reduce pre-competition anxiety.

Keywords: *Emotion, Social Evaluation Fear, Pre-Competition Anxiety, Softball.*

Pengenalan

Sukan merupakan salah satu unsur yang menjadi pilihan dan kegemaran masyarakat bukan saja di negara kita malahan di seluruh dunia. Perkembangan sukan di negara kita boleh dikatakan berkembang dengan sangat pantas. Minat terhadap sukan merentasi batasan umur, jantina, kaum, dan status sosial. Sekolah merupakan agen bagi pencarian pemain bakat bagi hampir semua jenis sukan. Penglibatan pelajar dalam sukan di bawah Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM) amat digalakkan terutama sekali oleh Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Sofbol merupakan sebuah sukan yang masih kurang dikenali di Malaysia, namun perkembangan sukan ini semakin baik dengan adanya penglibatan dan pelaksanaan sukan ini dalam takwim Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM). Ini secara tidak langsung memberi peluang kepada para pemain di peringkat sekolah untuk mula menceburkan diri dalam sukan yang semakin mendapat tempat di negara kita.

Seperti sukan-sukan yang lain, sukan sofbol juga mempunyai tekanan dan memberi kesan terhadap pemain yang bertanding. Ianya turut melibatkan emosi sama ada sebelum, semasa dan selepas pertandingan dijalankan. Menurut Butler (1996) sukan adalah pengalaman beremosi bagi seseorang pemain, kemenangan akan memberikan kegembiraan dan keceriaan manakala keputusan yang sebaliknya akan menimbulkan rasa kecewa dan putus asa. Hasil keputusan juga akan mempengaruhi persembahan pemain semasa latihan dan pertandingan masa hadapan. Apabila pemain telah mula merasa sangsi dengan kemampuan mereka untuk memenuhi keinginan masyarakat, ianya telah mewujudkan rasa bimbang dan mula risau mengenai tanggapan negatif (Schlenker dan Leary, 1982). Menurut Duda (1989) kebimbangan dan prestasi dalam sukan merupakan antara topik yang diminati sejak beberapa tahun kebelakangan ini kerana kebimbangan dilihat sebagai suatu yang memberi kesan negatif terhadap mental dan prestasi pemain. Pernyataan ini disokong oleh Cerin, et al (2000). Turut memberi pandangan yang sama ialah Weinberg & Gould (1999), aspek kebimbangan adalah punca terhadap penurunan prestasi pemain dalam pertandingan sukan.

Penyataan masalah

Dalam sesuatu pertandingan sukan, keupayaan fizikal pemain berada pada tahap prestasi yang terbaik, namun perkara yang menentukan menang atau kalah terletak pada kekuatan mental mereka. Dua sebab utama mengapa kajian terhadap emosi dalam sukan penting secara teori dan praktikalnya ialah, pertama ianya memberi kesan terhadap persembahan dan prestasi pemain (Hanin, 1997; Lane & Terry, 2000). Kedua, ianya memberi informasi tentang persekitaran pemain terhadap persekitaran pemain (Lazarus, 1999). Antara sebab inilah mengapa perlunya ada kajian mengenai emosi terhadap kebimbangan pra pertandingan terutamanya kepada pemain yang masih muda.

Melihat kepada kebimbangan penilaian sosial telah lama dikenalpasti dan merupakan salah satu punca kepada tekanan dan kebimbangan dalam pertandingan (Passer, 1983). Sebagai contoh, dalam kajian terhadap pemain remaja bola sepak, Passer mendapati perhatian negatif daripada

orang lain, terutamanya orang dewasa adalah punca utama kepada kebimbangan terhadap pertandingan mereka. Hasil kajian ini menunjukkan terdapat kesan terhadap kebimbangan pemain yang menghadapi tekanan daripada penilaian orang lain.

Masalah kebimbangan pra pertandingan sering mengganggu para pemain. Ada dalam kalangan pemain merasa tidak yakin untuk menghadapi pertandingan. Kenyataan ini disokong oleh Ujang (2005) yang menyatakan bahawa individu yang mengalami kebimbangan pra pertandingan menunjukkan reaksi-reaksi negatif seperti bingung, runsing, dan bimbang serta mengakibatkan pemain berasa takut dan gementar. Kebimbangan merupakan persepsi negatif terhadap persekitaran. Kebimbangan wujud hasil gabungan antara perasaan takut, geram gentar, runsing, cemas, risau, gelisah, khuatir dan pelbagai reaksi emosi lain (Omar-Fauzee & Ab.Manaf, 2002). Kenyataan ini disokong oleh Wann (1997) yang menjelaskan kebimbangan sebagai satu interpretasi negatif yang dibuat terhadap sebarang tekanan atau bebanan yang terdapat di persekitaran sama ada telah, sedang, dan akan dihadapi.

Walaupun kajian ini sudah banyak dijalankan, namun masih kurang dapatan yang menguji perkaitan antara emosi dan personaliti terhadap kebimbangan pra pertandingan. Oleh yang demikian, kajian ini dilihat dapat merungkai sama ada terdapat perkaitan ataupun tidak emosi dan personaliti terhadap kebimbangan pra pertandingan.

Objektif kajian

Secara umumnya, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan emosi dan kebimbangan penilaian sosial terhadap kebimbangan pra pertandingan pemain sofbol bawah 18 tahun. Objektif ini diperincikan kepada tiga objektif seperti berikut:

- i. Mengenalpasti tahap emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan pemain sofbol bawah 18 tahun sebelum pertandingan berlangsung.
- ii. Mengenalpasti perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina, bahagian dan pengalaman dalam kalangan pemain sofbol bawah 18 tahun.
- iii. Mengenalpasti hubungan antara emosi dan kebimbangan penilaian sosial terhadap tahap kebimbangan pra pertandingan dalam kalangan pemain sofbol bawah 18 tahun.

Metodologi

Kajian ini adalah berasaskan reka bentuk kajian kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan menggunakan soal selidik sebagai alat pengumpulan data. Sandakan mempunyai populasi seramai 90 orang pemain sofbol bawah 18 tahun, maka jumlah pemain yang akan diambil menjadi responden adalah tidak kurang dari 73 orang (Krejcie dan Morgan, 1970). Sampel yang dipilih secara rawak bagi kajian ini adalah seramai 80 orang pemain sofbol bawah 18 tahun .

Instrumentasi

Instrumen yang digunakan untuk kajian ini adalah soal selidik. Ia mengandungi satu set soal selidik. Soalan selidik ini mengandungi 4 bahagian. Bahagian A terdiri dari bahagian biodata subjek seperti umur, jantina, bahagian daerah dan pengalaman manakala bahagian B menggunakan soal selidik *Differential Emotional Scale (DES-IV)*. Soal selidik yang

mengandungi 12 item ini telah dibangunkan oleh Izard (1993) dan ianya mengukur emosi pemain sewaktu pra pertandingan sukan. Bahagian C merupakan soal selidik *Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFES)*. Soal selidik 12 item ini telah dibina dan dimajukan oleh Leary (1983) untuk mengukur kebimbangan penilaian negatif. Sementara itu, bagi Bahagian D menggunakan soal selidik, *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* yang dibina oleh Marten, Vealey dan Burton (1990). Soal selidik 27 item ini dibahagikan kepada 3 subskala iaitu mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri.

Jadual 1: Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian

Soal Selidik	Kesahan	Kebolehpercayaan Asal	Kebolehpercayaan Kajian Rintis	Kebolehpercayaan kajian sebenar
<i>Differential Emotional Scale-IV (DES-IV)</i>	0.70 – 0.94 (Ester Cerin, 2002)	0.70 - 0.79 (Ester Cerin, 2002)	0.87	0.742
<i>Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFES)</i>	0.83 (La Greca, 1988)	0.47 – 0.50 (La Greca, 1988)	0.79	0.816
<i>Competitive Anxiety State Inventory 2 (CSAI-2)</i>	0.79 – 0.90 (Vealey & Burton)	0.79 - 0.90 (Vealey & Burton)	0.81	0.792

Analisis data

Data yang dikumpul dalam kajian ini telah dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package For The Sosial Science (SPSS) 19.0 for windows*. Kedua-dua kaedah statistik deskriptif dan inferensi digunakan bagi menganalisis data mentah. Analisis inferensi melibatkan Ujian T, Anova Sehala dan Kolerasi Pearson.

Keputusan

Normaliti data kajian

Berdasarkan jadual 2, didapati data kajian bertaburan normal dapatan *Skewness* dan *Kurtosis*. Berdasarkan statistik ini, dirumuskan bahawa taburan data kajian rintis keseluruhan adalah bertaburan normal. Taburan adalah normal jika nilai nisbah *Skewness* dan *Kurtosis* berada di antara -1.96 dan +1.96. Walau bagaimanapun, jika nilai nisbah tidak jauh berbeza dari aras kenormalan, maka boleh dianggap bertaburan normal (Palaniappan, 2009).

Jadual 2: Normaliti Data Kajian

Instrumen	Bil Item	Nilai Alpha	Normaliti		
			Skewness	Kurtosis	Justifikasi
DES-IV	12	0.87	1.05	0.36	Normal
BFES	12	0.79	0.69	0.05	Normal
CSAI-2	27	0.81	0.54	0.05	Normal

Demografi responden

Berdasarkan jadual 3, jumlah keseluruhan responden dalam kajian ini adalah seramai 80 orang. Dari segi jantina, bilangan pelajar pemain lelaki lebih ramai iaitu 42 orang bersamaan dengan 53%. Manakala pelajar pemain perempuan seramai 38 orang iaitu bersamaan dengan 47%.

Jadual 3: Bilangan Pelajar Pemain Berdasarkan Jantina

Jantina	N	Peratus (%)
Lelaki	42	53
Perempuan	38	47
Jumlah	80	100

Merujuk kepada jadual 4, terdapat tiga daerah yang menyertai kejohanan softball bahagian Sandakan iaitu Kinabatangan, Sandakan, dan Beluran. Seramai 30 orang pemain dari Kinabatangan (37.5%), 30 orang pemain dari Sandakan (37.5%) dan 20 orang dari Beluran (25%).

Jadual 4: Bilangan Pelajar Pemain Berdasarkan Pengalaman Menyertai Kejohanan Softbol Peringkat Bahagian

Pengalaman Kejohanan	N	Peratus (%)
Kejohanan Pertama	36	45
Kejohanan Kedua	29	36
Lebih dari tiga kejohanan	15	19
Jumlah	80	100.0

Mengenalpasti tahap emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan sebelum pertandingan pemain softball bawah 18 tahun.

Dapatan analisis dalam jadual 5 menunjukkan purata min emosi berada pada tahap yang rendah ($M=2.3$, $SP=1.1$), kebimbangan penilaian sosial berada pada tahap yang sederhana ($M=2.68$, $SP=1.26$) dan kebimbangan pra pertandingan berada pada tahap yang sederhana ($M=2.43$, $SP=0.61$). Manakala subskala kebimbangan pra pertandingan adalah pada tahap sederhana bagi keyakinan ($M = 2.73$, $SD = 0.70$) dan kognitif ($M = 2.47$, $SD = 0.65$) manakala somatik ($M = 2.09$, $SD = 0.49$) pada tahap yang rendah.

Jadual 5: Tahap Emosi, Kebimbangan Penilaian Sosial Dan Kebimbangan Sebelum Pertandingan.

Variabel/Subskala	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Emosi	2.30	1.10	Rendah
Kebimbangan Penilaian Sosial	2.68	1.26	Sederhana
Kebimbangan Sebelum Pertandingan	2.43	0.61	Sederhana
Keyakinan	2.73	0.70	Sederhana
Kognitif	2.47	0.65	Sederhana
Somatik	2.09	0.49	Rendah

Mengenalpasti perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina, bahagian dan pengalaman dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam min emosi ($t = -0.21$, $df = 78$, $p > 0.05$), kebimbangan penilaian sosial ($t = 0.140$, $df = 78$, $p > 0.05$) dan kebimbangan pra pertandingan ($t = -0.591$, $df = 78$, $p > 0.05$) berdasarkan jantina dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan.

Jadual 6: Analisis perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina.

	Sig. Levene Test	Nilai t	Df	Sig.2 tailed
Emosi	0.620	-0.21	78	0.835
Kebimbangan Penilaian Sosial	0.009	0.140	78	0.889
Kebimbangan Pra Pertandingan	0.466	-0.591	78	0.557

Berdasarkan Jadual 7, dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan emosi ($F = 0.874$, $p = 0.421$), Kebimbangan Penilaian Sosial ($F = 0.99$, $p = 0.376$) dan Kebimbangan Pra Pertandingan ($F = 0.87$, $p = 0.423$) berdasarkan bahagian dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan. Dapatan kajian turut menunjukkan tidak terdapat perbezaan emosi ($F = 0.32$, $p = 0.727$), Kebimbangan Penilaian Sosial ($F = 0.13$, $p = 0.87$) dan Kebimbangan Pra Pertandingan ($F = 0.30$, $p = 0.73$) berdasarkan pengalaman dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan.

Jadual 7: Analisis perbezaan perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan bahagian dan pengalaman.

		df	f	sig
Emosi	Bahagian	79	0.874	0.421
	Pengalaman	79	0.32	0.727
Kebimbangan Penilaian Sosial	Bahagian	79	0.99	0.376
	Pengalaman	79	0.13	0.87
Kebimbangan Sebelum Pertandingan.	Bahagian	79	0.87	0.423
	Pengalaman	79	0.30	0.73

*Aras signifikan $p < 0.05$

**Aras signifikan $p < 0.05$

Mengenalpasti hubungan antara emosi dan kebimbangan penilaian sosial terhadap tahap kebimbangan pra pertandingan dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun.

Hasil analisis ujian korelasi pearson pada jadual 8 menunjukkan tiada hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara emosi dan kebimbangan pra pertandingan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan. Dapatan turut menunjukkan wujud hubungan positif yang sederhana ($r = 0.528^{**}$) yang signifikan ($p < 0.01$) antara kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan pemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan.

Jadual 8: Korelasi Pearson antara Emosi dan Kebimbangan Penilaian Sosial dengan Kebimbangan Pra Pertandingan

Variabel	Kebimbangan Pra Pertandingan		
	N	Pekali korelasi (rs)	Paras Signifikan (p)

Emosi	80	0.188	0.094
Kebimbangan Penilaian Sosial	80	0.528**	0.00

n=80

**Aras Signifikan : $p < 0.01$ (2-hujung).

Perbincangan

Tahap emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan sebelum pertandingan pemain softball bawah 18 tahun.

Menurut Scherer (2005), emosi didefinisikan sebagai perasaan yang kompleks dan memberikan keputusan terhadap perubahan fizikal dan psikologikal yang mempengaruhi tindakan dan tingkah laku. Berdasarkan Teori *Differential Emotional* (Izard, 1990), emosi mengutamakan motivasi dan pengurusan dalam sistem kehidupan manusia. Dibandingkan dengan makhluk lain, manusia dilahirkan dengan sistem emosi yang sangat berharga iaitu mampu menerima keinginan, nafsu dan kesedihan. Setiap emosi beradaptasi dengan mengikut situasi dan tindakan dan perbezaan ini adalah cenderung dengan pengalaman emosi tertentu. Izard (1990). Tahap emosi pemain softball yang rendah amat merisaukan kerana berdasarkan Teori Emosi (Canon, 1931), perasaan emosi dan pengalaman reaksi psikologikal seperti berpeluh, anda ketegangan otot adalah jelas dan sama. Keputusan emosi berlaku apabila thalamus menghantar mesej kepada otak untuk memberikan respon kepada stimulus dan ianya menghasilkan reaksi. Pada masa yang sama otak menerima signal mengenai pengalaman emosi tersebut. Oleh itu teori ini mencadangkan fizikal dan psikologikal terhadap pengalaman emosi berlaku pada masa yang sama. Sebanyak 45% responden adalah merupakan penyertaan pertama dalam kejohanan softball peringkat Bahagian Sandakan dan ini kemungkinan mereka masih kurang persediaan dari segi fizikal dan mental.

Kebimbangan penilaian sosial ini merujuk kepada proses untuk melihat dan mengawal bagaimana mereka diterima oleh orang lain. Apabila seseorang mula sangsi dengan kemampuan diri untuk memenuhi keinginan orang lain, serta risau tentang penilaian negatif dari orang lain ia akan menimbulkan pengalaman kebimbangan dari masyarakat sosial (Schlenker dan Leary, 1982). Menurut teori *Self Presentational* (Leary & Kowalski., 1993), perasaan bimbang mula timbul apabila wujudnya pemikiran yang negatif terhadap diri dari masyarakat sekeliling. Perkara seumpama ini mampu mengganggu persediaan dan persiapan mental pemain sebelum pertandingan berlangsung. Kaedah untuk mengenal pasti dan memahami hubungan antara kebimbangan penilaian sosial dengan kebimbangan pertandingan.

Namun kajian ini mendapati tahap Kebimbangan Penilaian Sosial adalah hanya pada tahap sederhana dan ini jelas lebih baik bagi pemain softball ini. Berdasarkan Teori *Evaluation Apprehension Model* (Cottrell, et al, 1968), manusia akan cepat belajar dengan menerima ganjaran atau hukuman dari orang di sekeliling yang diterima adalah berdasarkan penilaian dari mereka. Secara dasarnya kita akan bangkit secara bersahaja dengan kata lain prestasi akan meningkat atau menurun hanya apabila seseorang dapat meningkatkan atau tidak sesuatu tindakan. Kebimbangan pemain mengenai perkara salah yang mereka lakukan ini adalah bergantung kepada persekitaran. Persekitaran termasuklah penyokong dan ahli keluarga mempengaruhi tahap kebimbangan mereka. Sokongan dan motivasi dari rakan dan keluarga akan membantu mengurangkan kebimbangan pemain. Dapatan ini menyokong dapatan Weinberg & Gould (1999) bahawa faktor persekitaran bukan sahaja merujuk kepada peralatan

dan kemudahan yang disediakan malah berkait rapat dengan sokongan, interaksi dan pergaulan mesra.

Kebimbangan pra pertandingan merujuk sebagai reaksi emosi yang negatif dan diikuti dengan kebangkitan sistem saraf autonomik yang dialami sebelum pertandingan. Tahap keseimbangan sebelum pertandingan pemain softball secara keseluruhannya adalah pada tahap sederhana dan ini menunjukkan bahawa walaupun sudah bermain di peringkat bahagian, keseimbangan pemain tetap ada ada pra pertandingan. Dimensi keyakinan dan kognitif juga adalah berada tahap sederhana. Selain keyakinan perlu di pertingkatkan kognitif yang meliputi ketidakupayaan dalam memberi penumpuan pra pertandingan sehingga menjejaskan prestasi seseorang pemain perlu dikurangkan.

Pengalaman pemain yang telah menyertai pertandingan di peringkat daerah iaitu sebelum ke peringkat bahagian berkemungkinan dapat membantu. Walaupun demikian keseimbangan somatik pula adalah rendah. Kebimbangan somatik perlu ditangani kerana keseimbangan somatik adalah persepsi atau simptom fisiologi tubuh secara automatik yang menyebabkan gangguan terhadap prestasi (Horn, 2002). Pemain perlu didedahkan dengan banyak perlawanan dan kenyataan ini disokong oleh kajian Norsilawati (2006) yang menyatakan pengalaman bertanding memberi kesan positif kepada keyakinan diri pemain. Dapatan yang sama juga diperoleh oleh Krane dan William (1994), bahawa bertanding dengan kerap akan meningkatkan keyakinan pemain.

Perbezaan emosi, keseimbangan penilaian sosial dan keseimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina, bahagian dan pengalaman dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun.

Kajian Syed Ali & Jani (2010) mendapati murid perempuan sensitif kepada persekitaran, mengenali dan berbincang tentang emosinya, berbanding dengan murid lelaki yang telah dilatih supaya tidak peka dengan emosi mereka. Sahih & Francis (2002) melalui dapatan kajiannya berkaitan dengan tingkah laku remaja lelaki, mendapati remaja lelaki lebih bersikap positif berbanding remaja perempuan. Namun bagi pemain softball yang dikaji mereka tiada perbezaan emosi berdasarkan jantina dan kemungkinan mereka telah dilatih sebagai satu pasukan dan perlu saling bekerjasama.

Dapatan ini berbeza juga dengan dapatan kajian West & Newman (2007), kajian terhadap peninju wanita mendapati keseimbangan penilaian sosial mereka adalah lebih tinggi berbanding dengan peninju lelaki. Kebimbangan ini wujud disebabkan oleh pengaruh latar belakang sukan tinju yang lebih dominan oleh peninju lelaki. Selain tu, tanggapan masyarakat terhadap sukan adalah kurang baik terutama sekali jika ia disertai oleh pemain wanita. Namun bagi pemain softball mereka sering berlatih bersama dan sukan berpasukan adalah berbeza dengan sukan individu kerana mereka saling mempunyai teman sepasukan yang saling menyokong.

Hasil dapatan mengenai keseimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina ini turut berlawanan dengan kajian Shukiman (2013) yang mendapati pelajar pemain perempuan mempunyai tahap keseimbangan pra pertandingan yang lebih tinggi berbanding pelajar pemain lelaki. Selain itu, kajian Martens et al (1990) turut menyatakan bahawa keseimbangan pra pertandingan pemain perempuan lebih tinggi berbanding pemain lelaki. Sekali lagi softball yang dimainkan secara berkumpulan dapat mengatasi perbezaan keseimbangan pra pertandingan berdasarkan jantina.

Dapatan kajian ini mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan bahagian dalam kalangan apemain softball bawah 18 tahun Bahagian Sandakan. Ini berkemungkinan disebabkan oleh latar belakang daerah yang tidak jauh beza, para pemain sudah biasa dengan kawasan dan masyarakat dari daerah lain, jarak antara ketiga-tiga daerah tidak jauh dan mudah di akses.

Dapatan kajian ini mendapati juga mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan emosi, kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan berdasarkan pengalaman dalam kalangan apemain softball bawah 18 tahun bahagian Sandakan. Keadaan ini menunjukkan bahawa emosi para pemain softball ketika pertandingan adalah stabil dan pengaruh dari rakan pemain yang sudah berpengalaman dalam permainan ini turut memainkan peranan.

Berbeza dengan dapatan kajian Carleton et al. (2006) yang mendapati kebimbangan penilaian sosial ini akan memberikan impak yang negatif kepada seseorang itu jika pengalaman lampau adalah pengalaman yang buruk. Ianya akan memberikan kesan terhadap kebimbangan penilaian sosial terhadap individu tersebut. Oleh kerana limitasi, kajian ini yang hanya melihat pengalaman menyertai pertandingan dan bukannya pengalaman kehidupan lain.

Dapatan ini menyokong hasil kajian Syed Ali & Jani (2010), yang melaporkan tidak terdapat hubungan kebimbangan dengan pengalaman. Namun demikian, setiap pemain yang berbeza pengalaman berpotensi meningkatkan dan menurunkan tahap kebimbangan pertandingan. Pada peringkat pertandingan yang mencabar dan sengit dapat meningkatkan lagi tahap kematangan dan keyakinan pelajar pemain (Omar-Fauzee et al, 2010). Peningkatan kematangan bertanding memberi kesan terhadap kesediaan pemain untuk menerapkan dan menangani kebimbangan dalam pertandingan.

Hubungan antara emosi dan kebimbangan penilaian sosial terhadap tahap kebimbangan pra pertandingan dalam kalangan pemain softball bawah 18 tahun.

Dapatan kajian ini berlawanan oleh kajian Hanin (1995) yang mendapati terdapat hubungan emosi terhadap tahap kebimbangan pra pertandingan. Mereka menyatakan bahawa emosi positif dan negatif mampu memberi kesan terhadap prestasi seseorang bergantung kepada kebolehan seseorang. Selain itu, kajian Jones (2003) mendapati hasil hubungan emosi dan tahap kebimbangan pra pertandingan dapat menghasilkan satu strategi psikologi yang dapat digunakan oleh pemain untuk meningkatkan kawalan emosi dan memberikan prestasi yang terbaik. Berdasarkan pengalaman yang sedikit disebabkan kekurangan perlawanan serta tahap emosi yang rendah dikalangan pemain softball bahagian Sandakan ini menyebabkan pengalaman emosi yang berbeza. Ini disokong oleh kajian mendapati pemain mengalami pengalaman emosi yang berbeza sebelum dan selepas pertandingan dan boleh mempengaruhi prestasi (Martinent et al, 2013; Woodman, et al, 2009).

Hasil kajian ini menyokong kepada kajian yang dijalankan oleh Leary (1992) bahawa terdapat hubungan antara kebimbangan kognitif dan somatik dengan penilaian sosial berdasarkan persembahan diri semasa fasa pra pertandingan. Namun berlawanan dengan keputusan hasil kajian Wilson & Eklund (1998) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan. Berdasarkan Teori U Terbalik (Broadhurst, 1957; Hebb, 1955) yang membincangkan mengenai kebangkitan dan prestasi menjelaskan bahawa peningkatan kebangkitan akan meningkatkan prestasi. Jika kebangkitan terlalu tinggi maka prestasi akan menurun. Semakin tinggi tahap kebangkitan yang

dialami semakin tinggi tahap prestasinya. Sebaliknya apabila tekanan terlalu tinggi, individu mulai meragui kebolehannya dan prestasi akan menurun. Manusia akan cepat belajar dengan menerima ganjaran atau hukuman dari orang di sekeliling berdasarkan penilaian dari mereka. Secara dasarnya kita akan bangkit secara bersahaja dengan kata lain prestasi akan meningkat atau menurun hanya apabila seseorang dapat meningkatkan atau tidak sesuatu tindakan. Ini jelas mengaitkan hubungan antara kebimbangan penilaian sosial dan kebimbangan pra pertandingan.

Kesimpulan

Emosi biasanya merangkumi merangkumi fisiologi seperti peningkatan pernafasan dan kadar nadi; kognitif seperti perubahan dalam perhatian, persepsi dan keutamaan pemrosesan maklumat; dan tingkah laku seperti tindakan agresif terhadap lawan atau melawan keputusan pengadil. Ini membuktikan betapa pentingnya strategi mengawal emosi dengan aplikasi sains sukan khususnya psikologi sukan. Walaupun kajian tidak menunjukkan hubungan dengan kebimbangan pra pertandingan namun kemungkinan ianya lebih jelas semasa pertandingan. Kebimbangan penilaian sosial pula perlu diambil perhatian oleh jurulatih dengan membuat pemerhatian terhadap pemain mereka kerana jelas ia mempunyai hubungan langsung dengan kebimbangan pra pertandingan. Para guru, jurulatih dan pengurus pasukan perlu pastikan pemain mereka bersedia dari aspek fizikal dan mental bagi mengharungi tekanan suasana pertandingan. Persiapan yang rapi akan membantu mengawal emosi dan kebimbangan yang dihadapi oleh para pemain terutama sekali kebimbangan persekitaran sosial dan pra pertandingan.

Rujukan

- Broadhurst, P. L. (1957). Emotionality and the Yerkes-Dodson Law. *Journal of Experimental Psychology*, 54, 345-352.
- Butler (1996). *Sport Psychology in Action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.
- Cannon W. B. (1931). Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*, 28, 281-295.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2006). Brief fear of negative evaluation scale-revised. *Depression and Anxiety*, 23(5), 297-303.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605-626
- Cottrell, N. B., Wack, D. L., Sekerak, G. J., & Rittle, R. H. (1968). Social facilitation of dominant responses by the presence of an audience and the mere presence of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 245-250.
- Duda, J.L. (1998). *Advance in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Morgatown, USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Duda, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high-school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: An Idiographic Approach to Performance Anxiety. In K. Henschen and W. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of Athlete Behaviour* (pp. 103-119). Longmeadow, MA: Movement Publications.
- Hebb, D.O., (1955). Drives and the CNS. *Psychological Review*. 62: 243-254.

- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics Publishers Inc.
- Izard C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 487–498.
- Izard C. E. (1993). Four systems for emotion activation: cognitive and non-cognitive processes. *Psychological Review*. 100, 68–90.
- Jones, C. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*. 17, 471-486.
- Krane, V., & Williams, J.M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: the impact of gender, competitive level and characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. *Educational and Psychological Measurement*. 30 (3), 607-610.
- Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. London: Free Association.
- Leary, R.M. (1983). Social Anxiousness: The Construct and its Measurement. *Journal of Personality Assessment*. 47:66-75.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. [1993]. The Interaction Anxiousness Scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 61, 136-146.
- Martens, R. 1990. *Successful Coaching*. Champaign Illinois: Leisure Press.
- Martens, R., Vealey, R. and Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Omar-Fauzee, M.S. & Ab.Manaf, R. (2002). *Kepentingan Kokurikulum Dalam Sistem Pendidikan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications and Distributors Sdn. Bhd.
- Omar-Fauzee, M.S., Ahmad, R.I., Rashid, S.A., Din, A, & Hod, D. (2010). Sport Science Students Fitness Level at University Malaysia Sabah. *European Journal of Social Sciences*, 12(4), 538-544.
- Norsilawati Abdul Razak (2006), *Tahap Kebimbangan Seketika di Kalangan Pemain Bola Sepak dan Pemain Bola Jaring di Sekolah Sukan Bukit Jalil*. Teluk Danga International Games Convention 2006 ,Johor.
- Palaniappan, A. K. (2009). *Penyelidikan dan SPSS (PASW)*. Kuala Lumpur, Malaysia: Pearson Prentice-Hall
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5,172-188.
- Sahin, A., & Francis, L. J. (2002). Assessing attitude toward Islam among Muslim adolescents: The psychometric properties of the Sahin Francis scale. *Muslim Educational Quarterly*, 19(4), 35-47.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*, 44(4), 693-727.
- Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualisation and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Shukiman (2013). *Motif penglibatan dan corak orientasi matlamat terhadap kebimbangan pra-pertandingan sukan dalam kalangan pelajar atlet Sekolah Sukan Malaysia*. Tesis PhD. Universiti malaysia Sabah.
- Syed Ali, S. K. & Jani, J. (2010). Implementation Of Teaching Of Physical Education (Physical Fitness). *Science, Movement and Health*. (10) 2. 294-297.

- Ujang, A. F. (2005) *Kebimbangan Prapertandingan dan Orientasi Matlamat Dalam kalangan Peserta Merentas Desa*. Masters thesis, Universiti Putra Malaysia.
- Martinet, G., Nicolas, M., Gaudreau, P. & Campo. M. (2013). A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 600-611.
- Wann, D. L. 1997. *Sport Psychology*. NJ: Prentice Hall.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. (3rd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- West, Ae., Newman, Dl., (2007), Childhood behavioral inhibition and the experience of social anxiety in American Indian adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(3), 197-206.
- Wilson, P., & Eklund, R.C. (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 81-97.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169–188