

PERKAITAN ANTARA ORIENTASI MATLAMAT DAN STRATEGI MENANGANI STRES PELAJAR ATLET

SHUKIMAN BIN SUKARDI



**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007

**PERKAITAN ANTARA ORIENTASI MATLAMAT DAN
STRATEGI MENANGANI STRES
PELAJAR ATLET**

SHUKIMAN BIN SUKARDI

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007

ABSTRAK

PERKAITAN ANTARA ORIENTASI MATLAMAT DAN STRATEGI MENANGANI STRES PELAJAR ATLET

Kajian ini bertujuan menentukan tahap pemilihan orientasi matlamat dalam kalangan pelajar atlet sekolah menengah lelaki dan perempuan. Selain itu, kajian ini juga melihat strategi-strategi yang sangat kerap digunakan bagi menangani stres. Akhir sekali, kajian ini menjelaskan perkaitan di antara orientasi matlamat dengan strategi menangani stres dalam kalangan pelajar atlet. Responden seramai 348 orang telah di pilih dalam kalangan pelajar atlet lelaki dan perempuan daripada 8 buah sekolah menengah di Daerah Papar, Sabah. Instrumen yang digunakan adalah soal selidik Task Ego Orientation Sport Questionnaire (TEOSQ) dan Cockburn Questionnaire (CQ). Hasil dapatan menunjukkan orientasi matlamat pelajar atlet lelaki dan perempuan lebih kepada orientasi tugasan ($M=3.96$, $SD=0.72$) berbanding orientasi ego ($M=3.17$, $SD=0.81$). Manakala daripada 45 soalan strategi menangani stres didapati 20% responden mengatakan item yang diberikan tidak berkaitan atau mengetahui strategi tersebut. Diikuti pula 11% bagi item yang tidak pernah terfikir untuk dilakukan dan 69% mengatakan item yang dikemukakan adalah item yang telah terfikir. Ini menunjukkan pelajar telah mempunyai pengetahuan sedia ada untuk menangani stres. Dari segi perkaitan antara orientasi matlamat dengan strategi menangani stres menunjukkan tidak terdapat hubungan di antara corak orientasi matlamat dengan 10 strategi menangani stres pelajar atlet sekolah menengah ($r=0.10$, $n=348$, $p=0.03$, $p<0.62$). Kesimpulannya, pelajar atlet sekolah menengah mempunyai corak orientasi matlamat tugasan dan mempunyai pengetahuan sedia ada dalam menangani stres.

ABSTRAK

THE RELATIONS BETWEEN GOAL ORIENTATION AND STRESS MANAGEMENT STRATEGIES AMONG STUDENT ATHLETES

The study was conducted to determine the goal orientation level among secondary school athletes. In addition, the study will also look at the frequently used stress management strategies in overcoming stress. In short, the study will explain the relations between goal orientation with stress management among secondary school athletes. The number of respondents are 348 students and were chosen from the eight secondary schools in Papar, Sabah. The study method used are Task Ego Orientation Questionnaire (TEOSQ) and the Cockburn Questionnaire (CQ). The results gathered indicated that male students athletes and female student athletes preferred the assigned Task Goal Orientation ($M=3.96$, $SD=0.72$) compared to Ego Goal Orientation ($M=3.17$, $SD=0.81$). On the other hand, from the 45 items given on stress management, 20% responded that the items given are not related or they do not aware of such strategies in stress management. These were followed by 11% of the respondents saying they would never thought of using some of the strategies given and 69% said the items have already crossed their mind. This clearly indicated that the students have some knowledge on how to overcome stress. There is no connection between the relationship of goal orientation and stress management ($r=0.10$, $n=348$, $p=0.03$, $p<0.62$). As a conclusion, the secondary school athletes preferred the assigned Task Goal Orientation and their background knowledge on stress management.

KANDUNGAN**Muka surat**

PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Penyataan masalah	7
1.3 Objektif kajian	10
1.4 Persoalan kajian	10
1.5 Kepentingan kajian	11
1.6 Batasan kajian	11
1.7 Definisi operasional	13
BAB 2 SOROTAN LITERATUR	
2.1 Pengenalan	15
2.2 Definisi	17
2.3 Teori	25
2.4 Strategi menangani stress	27
2.5 Kajian berkaitan	32
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN	
3.1 Pengenalan	40
3.2 Rekabentuk kajian	41
3.3 Kerangka konseptual	43
3.4 Pembolehubah kajian	44
3.5 Prosedur pengujian dan pengukuran	45
3.6 Instrumen kajian	47
3.7 Pengukuran dan penilaian	49
3.8 Tatacara mengumpul data	51
3.9 Menganalisis data	53

BAB 4 ANALISA DATA

4.1	Pengenalan	54
4.2	Demografi	55
4.3	Corak Orientasi matlamat	54
4.4	Strategi menangani stres di kalangan pelajar atlet	60
4.5	Perkaitan antara orientasi matlamat dan strategi menangani stres pelajar atlet	64

BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN, KESIMPULAN

5.1	Pengenalan	67
5.2	Perbincangan	68
5.3	Implikasi kajian	80
5.4	Cadangan	83
5.5	Kesimpulan	84

BIBLIOGRAFI

91

LAMPIRAN

SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
4.1 Analisis perbezaan jantina	56
4.2 Min & sisihan piawai mengikut jantina	57
4.3 Ujian-t perbezaan corak orientasi tugas pelajar lelaki dan perempuan	59
4.4 Ujian-t perbezaan corak orientasi ego pelajar lelaki dan perempuan	59
4.5 Peratus terhadap strategi menangani stres	60
4.6 Analisis korelasi orientasi tugas, orientasi ego dengan semua 3 strategi Menangani stres	61
4.7 Analisis 10 strategi utama menangani stres	62
4.8 Analisis 10 strategi yang kurang digunakan untuk menangani stres	63
4.9 Analisis statistik deskriptif antara tugas, ego dan strategi pelajar atlet Sekolah menengah	65
4.10 Analisis korelasi orientasi tugas, orientasi ego dan strategi menangani stres	66
4.11 Analisis korelasi orientasi matlamat (algoritma) dengan 10 strategi (strategi10) menangani stres	66

Rajah	Muka surat
2.1	Proses Model McGrath 29
3.2	Kerangka konseptual 43
3.3	Rangka konseptual prosedur pengujian & pengukuran kajian 46

BAB 1:

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Kejayaan dalam penglibatan sukan di kalangan atlet banyak bergantung kepada prestasi yang mampu ditunjukkan terutamanya dalam pertandingan yang penting. Dalam sukan, kemampuan atlet untuk mengawal faktor dalaman yang secara negatif mempengaruhi mereka semasa pertandingan akan dapat meningkatkan persembahan yang ditunjukkan. Faktor lain yang menyumbang kejayaan atlet termasuklah persediaan fizikal, pemakanan, mental, pengurusan dan kesihatan atlet.

Prinsip psikologi sukan boleh diaplikasikan untuk memahami sebab-sebab kegagalan dan masalah-masalah dalam sukan. Ianya juga boleh digunakan untuk mengkaji ciri-ciri personaliti atlet unggul, faktor-faktor mendorong atlet mencapai kejayaan cemerlang serta memilih teknik latihan dan psikoterapi yang sesuai (Geron, 1983)

Menurut Mahamad Amran (1993) menyatakan, terdapat banyak golongan yang

bersikap tidak peduli terhadap kepentingan aktiviti fizikal. Sikap negatif ini timbul akibat pengalaman lalu terutamanya di alam persekolahan. Pengalaman pahit seperti didenda dengan melakukan senaman, tidak terpilih dalam pasukan permainan atau ditertawakan oleh kawan-kawan kerana tidak mahir, membentuk sikap yang negatif terhadap kegiatan fizikal apabila dewasa kelak. Justeru itu guru-guru di sekolah terutamanya guru PJ dan Sains sukan serta jurulatih sukan hendaklah memupuk sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal dengan memberi pengalaman yang menarik serta motivasi yang berkesan kepada pelajar.

Eccles & Harold (1991), menerangkan ibubapa, pihak sekolah, nilai kesan dan peranan serta harapan adalah pengaruh yang begitu penting sekali dalam dunia sukan khususnya pada peringkat kanak-kanak.

Dari sudut mental, kemampuan atlet mencipta kejayaan dalam bidang sukan seringkali dikaitkan dengan tahap dan orientasi motivasi atlet (Duda & Nicholls, 1985 dalam Shahrudin,1998). Menurut Alderman (1974) menekankan bahawa motif utama penyertaan dalam sukan adalah satu cara berkesan bagi menyediakan persekitaran optima yang menarik minat seseorang.

Menurut Gill (2000), corak orientasi matlamat bergantung kepada cara memberi erti kejayaannya. Manakala pelajar atlet yang mempunyai matlamat tugas akan lebih tertumpu untuk menguasai sesuatu kemahiran sementara individu yang berorientasikan ego akan menganggap ia telah berjaya sekiranya dapat mengalahkan individu lain.

Dalam satu kajian yang dibuat Dushman (1984) dalam Silva & Weinberg (1999) mendapati bahawa sikap individu terhadap sesuatu adalah penting kerana ianya merupakan langkah pertama penglibatan seseorang itu dalam apa yang juga aktiviti yang dipilih. Walau bagaimanapun sikap positif seseorang terhadap aktiviti sukan tidak menjamin bahawa orang berkenaan terus melibatkan diri dalam aktiviti sukan.

Seseorang guru Pendidikan Jasmani dan jurulatih perlu mewujudkan situasi pembelajaran yang berorientasikan tugas supaya peserta dapat menilai dan memupuk keyakinan diri. Dalam proses penguasaan kemahiran bersukan, guru dan jurulatih perlu memupuk keyakinan diri mereka untuk menimbulkan minat dalam kalangan kanak-kanak dan remaja yang mahu meneruskan aktiviti sukan dan permainan (Newton & Duda, 1999).

Kajian menunjukkan atlet yang berusia 15 tahun berjaya dalam sukan seringkali

dikaitkan dengan motivasi diri yang berorientasikan tugas (Duda & Whitehead, 1998).

Manakala, atlet yang berorientasikan ego pula seringkali dikaitkan dengan kegagalan serta tindakan menarik diri dari aktiviti sukan (Duda & Whithead, 1998). Bagi atlet remaja pula , dapatan kajian menunjukkan kejayaan dalam bidang sukan dikaitkan dengan kedua-dua corak orientasi matlamat atlet. Dapatan yang berbeza ini boleh dikaitkan dengan jenis sukan yang diceburi oleh atlet yang dikaji (Shahrudin, 1998).

Orientasi tugas berkait rapat dengan usaha untuk meningkatkan kemahiran, sikap bekerjasama, menjalani gaya hidup sihat dan bercirikan masyarakat yang baik. Sebaliknya, orientasi ego dikaitkan dengan pencapaian keputusan. Selain itu, orientasi ego juga seringkali dikaitkan dengan matlamat untuk mengalahkan orang lain apabila melibatkan diri dengan sukan (Duda, 1989).

Pelajar atlet beroperasi sama ada secara berorientasi tugas atau berorientasi ego bergantung kepada keadaan persekitarannya pada peringkat umur 11 atau 12 tahun. Operasi ini adalah disebabkan penguasaan kemahiran yang diperolehi 2-6 tahun (Duda, 1987). Sekiranya keadaan persekitaran mengkehendaki serta menyebabkan individu menumpukan perhatian kepada perbandingan sosial, maka ini akan menggalakkan orientasi ego. Manakala persekitaran yang menuntut untuk menguasai kemahiran akan memupuk orientasi tugas sendiri.

Duda (1989) mendapati atlet yang memiliki skor orientasi ego yang tinggi dan skor orientasi tugas yang rendah mengalami kebimbangan paling tinggi sebelum dan semasa sesuatu perlawanan berlangsung. Atlet sukar untuk memberikan tumpuan kepada perlawanan berlangsung. Atlet ini sukar untuk memberikan tumpuan kepada perlawanan dan sekaligus memberikan kesan kepada prestasi keseluruhan.

Kenyataan ini disokong oleh Martens (1987) dalam Shahrudin 2004, yang mendapati atlet yang terlalu tinggi tahap kebimbangannya tidak akan mencatat keputusan yang baik dalam pertandingan. Atlet ini sering kalah dalam pertandingan kerana matlamat yang berorientasikan ego yang dimiliki memberikan tekanan kepada mereka.

Bagi atlet muda yang baru menceburi bidang sukan, kejayaan mereka adalah bergantung kepada corak orientasi matlamat mereka (Shahrudin 1998). Bagi atlet yang berorientasikan tugas, diukur melalui pencapaian terbaik peribadi Bagi atlet yang berorientasikan ego pula, pencapaian seringkali dikaitkan dengan kejayaan mengalahkan orang lain atau memenangi sesuatu pertandingan, walaupun prestasi semasa mencapai kejayaan berada dibawah pencapaian sebenar (Duda & whitehead 1998; Shahrudin 1998 dalam Nelfianty, 2002).

Dalam kehidupan seharian, manusia sentiasa berhadapan dengan tekanan-tekanan yang kadangkala mencabar hidup mereka. Begitu dengan pelajar atlet. Namun begitu, tekanan bukan saja memberikan sumbangan yang negatif dalam kehidupan tetapi ia juga merupakan sumber penggerak kepada tingkah laku yang lebih aktif dan produktif (Ma'arof Redzuan & Haslinda Abdullah, 2004).

Tegasnya, walaupun tekanan biasanya dianggap sebagai sesuatu yang negatif, namun unsur-unsur tekanan yang dapat ditangani adalah perlu dalam hidup manusia kerana tekanan yang sedemikian berperanan dalam mendorong tingkah laku. Tekanan yang memberikan kesan positif khususnya yang mendorong tingkah laku yang positif dikenali *eustres*; sebaliknya tekanan yang melampau sehingga tidak dapat ditangani dan membawa kesan negatif dikenali sebagai *distres*. Bagi tekanan yang berlanjutan dan melampau, tekanan mampu merosakkan gaya hidup serta kesihatan seseorang individu.

Sementara itu, tekanan dipercayai merupakan penyumbang terbesar kepada penyakit-penyakit kronik seperti kanser, masalah paru-paru, bunuh diri serta masalah jantung. Oleh itu, tekanan dan kesihatan amat berkait rapat di antara satu sama lain.

Terdapat pelbagai sumber yang menyumbang kepada tekanan yang dialami oleh seseorang individu. Diantara faktor yang menyebabkan tekanan adalah seperti emosi, konflik mental, kekecewaan, personaliti, pemikiran (kognitif), sosiobudaya, peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, desakan hidup dan tekanan pascatraumatik.

Apabila berada dalam keadaan tertekan pastinya menimbulkan reaksi terhadapnya. Sama ada langsung atau tidak langsung semuanya bereaksi terhadap tekanan secara keseluruhan. Tekanan biasanya menghasilkan kedua-dua reaksi fisiologi dan psikologi. Aspek sistem saraf-hipotalamus dan sistem saraf autonomi akan mengawal aspek kefungsi psikologi (emosi dan motif) dan kefungsi tubuh badan, termasuk kelenjar endokrin. Antara reaksi psikologi dan fisiologi ketika menghadapi tekanan ialah sindrom adaptasi menyeluruh dan kemurungan dan sistem imun (magli). Reaksi fisiologi ini akan disertai oleh reaksi psikologi pada waktu yang sama.

Diantara kesan tekanan terhadap kesihatan termasuklah mengganggu kesejahteraan fisiologi seperti kegagalan sistem imun badan, sistem endokrina; penyakit fizikal ringan, agen penyumbang kepada penyakit yang serius, dan pengaruh umur hidup. Manakala, gangguan kesejahteraan psikologi termasuklah wujudnya kebimbangan, kekecewaan; kepasifan, keagresifan dan kemurungan dan bunuh diri (Ma'arof Redzuan & Haslinda Abdullah, 2004).

1.2 Penyataan Masalah

Setiap tahun sekolah-sekolah menengah dan rendah mengadakan sukan tahunan. Bermula dari peringkat sekolah sehinggalah ke peringkat Asean. Pelajar yang terlibat berumur 10 hingga 12 tahun bagi sekolah rendah dan 13 hingga 18 tahun bagi sekolah menengah. Pada peringkat ini kematangan berfikir pelajar perlu dibimbing dan terarah.

Keciciran dari aktiviti sukan sering berlaku apabila pengamal kecergasan tidak mengetahui corak orientasi matlamat pelajar. Dengan, mengetahui corak orientasi matlamat pelajar, secara tidak langsung kita mengetahui motif penglibatan individu dalam sukan tertentu. Selain itu, mengetahui orientasi matlamat juga dapat dijadikan indikator untuk menilai tahap kesungguhan individu dalam aktiviti sukan. Dan, mengetahui corak orientasikan matlamat pelajar, jurulatih atau guru dapat menyediakan program latihan yang lebih efisien kepada pelajar atlet.

Bagi mengenalpasti pelajar-pelajar berorientasikan tugas ialah, pelajar atlet tidak suka kepada permainan yang bercorak agresif, selalu menggunakan strategi dalam pertandingan, berusaha bersungguh-sungguh untuk meningkatkan kemahiran sedia ada bagi mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, pelajar ini lebih berfokus kepada kejayaan sendiri; tidak suka membandingkan kejayaan yang diperolehi dengan kejayaan orang lain.

Berbeza dengan pelajar yang berorientasi ego, mereka lebih berorientasikan kejayaan ekstrinsif contohnya berusaha mengatasi kebolehan orang lain., lebih mementingkan ganjaran daripada peningkatan kemahiran dan prestasi, sering melakukan kesalahan seperti melanggar peraturan permainan dan lebih bertindak agresif. Jika mengetahui ada lawan yang lebih kuat menyertai acara yang sama, mereka sebolehnya mengelakkan diri.

Kedua-dua corak orientasi matlamat ini sering mengundang situasi stres. Jika

situasi ini tidak dapat ditangani dengan berkesan peningkatan dan penurunan prestasi akan berlaku. Bagi atlet yang berjaya menangani tekanan ini, prestasi mereka akan meningkat. Bagi atlet yang gagal mengatasinya mereka akan mengalami perubahan emosi seperti kemurungan, tahap kebimbangan yang tinggi dan "*burn-out*". Semasa dalam pertandingan, pelajar atlet akan bersikap lebih agresif dan melanggar undang-undang permainan, melawan keputusan pengadil dan menafsir persekitan sebagai suatu yang negatif.

Lantaran daripada itu, adalah penting untuk mengetahui corak orientasi tugas dan corak orientasi ego pelajar atlet dan perkaitannya dengan stres. Antara kesan positif perkaitan corak orientasi dengan stres ialah mengurangkan tahap berlakunya kecederaan fizikal. Pelajar atlet juga akan lebih yakin melibatkan diri dengan aktiviti sukan serta membantu meningkatkan prestasi dan kemahiran sendiri. Manakala dari segi psikologinya, mereka lebih bersedia dari segi mental mengikut aras penglibatan dalam aktiviti mental. Persediaan mental yang sistematik akan membantu atlet untuk melakukan tugas dengan lebih efisien. Dan, pelajar atlet berupaya menukarkan persepsi negatif persekitaran kepada persepsi positif bagi mengelakkan daripada stres.

1.3 Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan untuk mencapai objektif khusus seperti berikut:

- 1.3.1 Mengenalpasti corak orientasi matlamat yang diamalkan oleh pelajar atlet di sekolah menengah
- 1.3.2 Mengenalpasti strategi menangani stres pelajar atlet di sekolah menengah
- 1.3.3 Mengenalpasti perkaitan orientasi matlamat dengan strategi menangani stres pelajar atlet lelaki dan perempuan di sekolah menengah

1.4 Persoalan Kajian

Berdasarkan masalah kajian dan batasan kajian yang dikenalpasti, dengan ini dikemukakan persoalan kajian seperti yang berikut:

- 1.4.1 Apakah corak orientasi matlamat pelajar atlet sekolah menengah lelaki dan perempuan?
- 1.4.2 Apakah strategi menangani stres yang digunakan oleh pelajar atlet sekolah menengah.
- 1.4.3 Adakah terdapat perkaitan antara orientasi matlamat dengan strategi menangani stres dalam kalangan pelajar atlet sekolah menengah?

1.5 Kepentingan Kajian

- 1.5.1 Menimbulkan kesedaran dalam kalangan guru-guru Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan tentang kejelasan matlamat pelajar atlet di sekolah.
- 1.5.2 Dapatan kajian ini nanti akan dapat membentuk tingkahlaku dan semangat kesukanan yang tinggi dalam kalangan pelajar, sama ada pelajar itu sebagai pemain atau sebagai penonton dalam sukan.
- 1.5.3 Melahirkan atlet masa depan yang tulen yang memperjuangkan martabat bangsa dan negara dari aspek kesukanan
- 1.5.4 Menerapkan nilai-nilai murni dalam kalangan pelajar terutama pelajar atlet menerusi sukan seterusnya melahirkan masyarakat yang berhemah dan berdisiplin tinggi.

1.6 Batasan Kajian

1.6.1 Delimitasi

Kajian ini hanya dilakukan terhadap pelajar atlet sekurang-kurangnya yang mewakili sekolah dalam pelbagai jenis sukan sama ada individu ataupun berpasukan. Pelajar atlet berumur 13 tahun hingga 18 tahun di 8 buah sekolah menengah dalam Daerah Papar. Pemilihan pelajar atlet ditentukan oleh setiausaha sukan sekolah masing-masing secara rawak. Tempoh menjawab soalan selidik selama 2 hari bermula pada hari borang soal

selidik diserahkan kepada setiausaha sukan sekolah. Semua sekolah berjaya melengkapkan borang pada masa yang ditetapkan.

Data yang diperolehi telah dianalisis dan dibincangkan berdasarkan kepada dapatan soal selidik yang digunakan untuk tujuan kajian.

1.6.2 Limitasi Kajian

1.6.2.1 Soal selidik yang disediakan adalah berbentuk skala likert. Responden yang dipilih hanya memilih jawapan yang disediakan sahaja dan bukan mencadangkan pendapat atau jawapan sendiri.

1.6.2.1 Keupayaan mental, kognitif dan persepsi responden tentang faktor yang menjadi persoalan kajian telah menentukan hasil dapatan kajian ini.

1.6.2.2 Kejujuran responden tidak dapat ditentukan atau dilihat semasa responden menjawab soalan selidik ini.

1.6.2.3 Kajian ini tidak mengambil kira pembolehubah-pembolehubah luaran seperti bangsa, budaya dan status pelajar.

1.7 Definisi Operasional

Dalam kajian ini pengkaji akan menggunakan beberapa perkataan yang menjadi teras dalam penyelidikan. Pada peringkat permulaan pengkaji mengenalpasti maksud orientasi matlamat keseluruhan, jenis dan kaedah-kaedah yang berkaitan. Kemudian, mengenalpasti strategi-strategi menangani stres yang digunapakai dalam kajian ini. Akhir sekali, pengkaji membuat skop sampel sepanjang kajian ini dilaksanakan.

Orientasi Matlamat

Motivasi pencapaian boleh dilihat berdasarkan bagaimana kanak-kanak membentuk persepsi tentang kebolehan diri mereka. (Nicholls, 1984 Duda, 1987, Shaharuddin 2001)

Orientasi Tugas

Bukti bahawa mereka berkebolehan dan mampu melaksanakan tugas tersebut. Kebolehan dalam konteks ini disamakan dengan usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh (Duda, 1987)

Orientasi Ego

Kemampuan melakukan sesuatu tugas tidak lagi boleh dinilai berdasarkan prestasi atau pengalaman lalu malahan ia mesti mengatasi kebolehan orang lain (Duda, 1987)

Strategi

Satu keupayaan merancang dan mengarahkan sesuatu tugas. Rancangan yang teratur (yang menghitung pelbagai faktor) untuk mencapai sesuatu maksud atau matlamat atau kejayaan. (Kamus Dewan; Edisi Ketiga, 2000)

Stres

Suatu ketidakseimbangan di antara (persekitaran) desakan dan kebolehan tindak balas di bawah keadaan di mana kegagalan untuk memenuhi desakan yang mempunyai impak. (McGarth, 1970 dalam Mohd Sofian Omar Fauzee, 2004)

Pelajar Atlet

Pelajar yang berusia diantara 13 hingga 18 tahun yang sedang belajar di sekolah menengah dan terlibat dalam sukan sekurang-kurangnya peringkat sekolah (dalam konteks kajian ini).

BAB 2

SOROTAN LITERATUR

2.1 Pengenalan

Bab ini membincangkan tentang makna corak orientasi maklumat secara terperinci serta pendapat-pendapat ahli sarjana mengenai orientasi matlamat dan stres dalam kalangan pelajar atlet. Orientasi matlamat pada dasarnya terbahagi dua corak iaitu corak orientasi tugas dan corak orientasi ego. Berdasarkan kajian-kajian lepas, didapati pelajar atlet pada peringkat sekolah rendah dan menengah lebih kepada corak orientasi tugas berbanding ego.

Pelajar atlet yang mempunyai orientasi tugas mempunyai ciri-ciri peningkatan kemahiran sendiri yang tinggi berbanding mendapat ganjaran instrinsik seperti kemenangan. Selain itu, pelajar ini tidak menunjukkan keagresifan dan lazimnya tidak

menerima corak permainan yang agresif dalam sukan. Manakala pelajar yang memilih corak orientasi ego akan menjadikan kejayaan sebagai pengukur kejayaan mereka. Kemampuan melakukan tugas dinilai berdasarkan kebolehan mengatasi kebolehan orang lain. Kedua-dua corak orientasi ini adalah pengaruh kepada situasi-situasi persekitaran. Faktor persekitaran memainkan peranan dalam proses menilai kebolehan sendiri. Secara ringkasnya, atlet berorientasikan tugas memntingkan proses menguasai kemahiran sementara atlet yang berorintasikan ego lebih mementingkan keputusan.

Manakala stres sering dikaitkan dengan tekanan yang dihadapi oleh etlet. Banyak faktor yang menyebabkan stres. Dan stres yang baik akan membantu meningkatkan prestasi dan stres yang gagal ditangani akan menyebabkan atlet menerima kesan negatif.

Beberapa teori dikemukakan oleh sarjana barat mengenai stres contohnya *Teori self efficacy Bandura*. Dalam teori ini, keyakinan adalah kunci kejayaan individu yang melakukan sesuatu tugas. Biasanya, atlet yang mempunyai *self-efficacy* mempunyai keyakinan diri yang tinggi.