

Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Profesional

(Emotional Intelligence and Mental Toughness Among Professional Football Players)

Firdaus Muhamad^{1*} , Mohd Khairi Zaw²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: p101172@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: khairiz@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):

Firdaus Muhamad
(p101172@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Kecerdasan emosi
Ketahanan mental
Pemain bola sepak

KEYWORDS:

Emotional Intelligence
Mental Toughness
Football Players

CITATION:

Firdaus Muhamad & Mohd Khairi Zaw¹. (2022). Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Profesional. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(6), e001578.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i6.1578>

ABSTRAK

Penyelidikan ini dijalankan bertujuan untuk menilai hubungan kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan pemain bola sepak profesional kajian kes pasukan Kelantan Football Club. Borang soal selidik yang telah dibina berdasarkan daripada kajian Mayer Salovey Caruso *Emotional Intelligence Test* (MSCEIT) bagi kecerdasan emosi yang merangkumi empat dimensi kecerdasan emosi iaitu persepsi emosi, penggunaan emosi, kefahaman emosi, dan pengurusan emosi. Manakala bagi ketahanan mental pula soal selidik telah dibina berdasarkan empat konstruk iaitu keyakinan diri komitmen, cabaran dan kawalan diri yang telah diambil daripada *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ48). Sebanyak 22 pemain daripada skuad utama telah menjawab soal selidik ini dan seterusnya menjadi sampel bagi kajian ini. Hasil daripada kajian ini menunjukkan, nilai min yang tertinggi bagi kecerdasan emosi ialah dimensi Pengurusan Emosi (min=3.70). Manakala bagi ketahanan mental pula dimensi cabaran mempunyai nilai min yang paling tinggi (min=3.83). Seterusnya hasil kajian mendapati bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini ($r= 0.160$, $p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahawa sukan bola sepak ini merupakan sukan berpasukan di mana mungkin mempunyai faktor lain yang boleh mempengaruhi kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini. Namun hasil daripada kajian ini, boleh dinilai sendiri oleh jurulatih pasukan, ahli psikologi dan pemain sendiri betapa pentingnya aspek psikologi ini dalam memainkan peranan dan menjadi punca kejayaan serta kegagalan sesuatu pasukan selain daripada aspek fizikal, taktikal dan teknikal.

ABSTRACT

This research was conducted to evaluate the relationship between emotional intelligence and mental resilience

among professional football players case study of Kelantan Football Club team. The questionnaire was constructed based on the Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) study for emotional intelligence which includes four dimensions of emotional intelligence namely emotional perception, emotional use, emotional understanding, and emotional management. As for mental resilience, the questionnaire was constructed based on four constructs, namely self -confidence, commitment, challenge and self -control which were taken from the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48). A total of 22 players from the main squad answered this questionnaire and subsequently became the sample for this study. The results of this study show that the highest mean value for emotional intelligence is the dimension of Emotional Management (mean = 3.70). While for mental toughness, the challenge dimension has the highest mean value (mean = 3.83). Furthermore, the results of the study found that there was no significant relationship between emotional intelligence and mental toughness ($r = 0.160, p > 0.05$). This suggests that the sport of football is a team sport where there may be others that can influence this emotional intelligence and mental toughness factor. However, the results of this study, can be assessed by team coaches, psychologists and players themselves how important this aspect of psychology in playing a role and be the cause of success and failure of the team other than physical, tactical and technical aspects.

Sumbangan/Keaslian: Sumbangan utama kajian ini adalah untuk mendapati bahawa kecerdasan emosi dan kekuatan mental merupakan salah satu faktor pemain bola sepak profesional dalam meningkatkan prestasi. Setiap jurulatih atau pasukan sokongan bagi setiap pasukan bola sepak dapat menjadikan data sebagai rujukan dalam memotivasikan pemain bola sepak ketika persediaan dan semasa liga dijalankan.

1. Pengenalan

Landskap sukan bola sepak di Malaysia khususnya mempunyai keistimewaan yang tersendiri sejak kejohanan pertama bola sepak di Malaysia dianjurkan iaitu Malaya Cup pada tahun 1921. Sejak itu sukan bola sepak terus berkembang menjadi salah satu nadi penting dalam meningkatkan nama negara di persada Asia Tenggara dan dunia. Namun, sejak kebelakangan ini prestasi pemain bola sepak di negara kita semakin merudum disebabkan oleh faktor psikologi seperti ketahanan mental dan kecerdasan emosi yang di mana tidak berada pada tahap yang optimum. Aspek psikologi merupakan salah satu faktor penting dalam memastikan pemain bola sepak itu berada pada tahap prestasi yang optimum dengan menitikberatkan kecerdasan emosi dan ketahanan mental para pemain kerana berdasarkan Teori U-Inverted prestasi pemain akan berada pada tahap yang optimum jika psikologi mereka juga berada tahap yang sama. Dengan mempunyai pemain yang cergas dari segi mental dan fizikal ini dapat meningkatkan tumpuan dan prestasi pemain itu sendiri pada tahap yang optimum.

Perjalanan sesebuah pasukan di arena bola sepak ni diibaratkan seperti roda yang kadang-kadang akan berada di puncak kejayaan dan kadang-kadangnya akan berada di ambang penyingkiran, itulah yang terjadi kepada pasukan bola sepak Kelantan FC sejak (2010-2020) yang pada satu ketika pasukan Che Siti Wan Kembang ini menakluki Malaysia namun sejak akhir-akhir ini prestasi pasukan tersebut terumbang-ambing. Pengkaji berpendapat jatuhnya sesebuah pasukan itu kerana timbul pelbagai dimensi masalah dan salah satunya ialah daripada dimensi psikologi terutamanya kecerdasan emosi dan ketahanan mental pemain. Perkara ini telah dibuktikan melalui kajian daripada [Kopp dan Jekauc \(2018\)](#) yang menyatakan bahawa kecerdasan emosi ini merupakan salah satu faktor yang menentukan prestasi para pemain.

Belajar daripada pengalaman, pengalaman tidak akan diperoleh tanpa peluang yang diberikan begitulah situasi yang dihadapi oleh kebanyakan pemain bola sepak kerana kurangnya peluang yang diberikan untuk beraksi ataupun kurangnya minit permainan. Kurangnya minit perlawanan bagi seseorang pemain juga akan menyebabkan ketahanan mental dan kecerdasan emosi mereka terganggu yang akan mengakibatkan prestasi mereka merudum ketika diberi peluang untuk bermain. Berdasarkan kajian daripada [Gómez et al. \(2019\)](#) yang menerangkan pemain akan dapat menunjukkan prestasi terbaik mereka apabila minit permainan yang diberikan mencukupi kerana pemain perlu mendapatkan pengalaman daripada setiap minit permainan yang diberikan bagi memantapkan prestasi mereka melalui pengalaman yang diperoleh.

2. Sorotan Literatur

Aspek psikologi ataupun perkembangan mental ini telah menjadi perhatian utama dalam kalangan para jurulatih dan persatuan sukan ([Mahoney et al. 2014](#)). Seorang pemain bola sepak yang bagus bukan sahaja berkeupayaan dalam aspek fizikal, taktikal ataupun teknikal namun mereka mampu mengekalkan kawalan emosi dan ketahanan mental dalam menghadapi rintangan yang dilalui sepanjang karier menjadi seorang pemain bola sepak. Kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini mempunyai peranan masing-masing dalam membina karakter seseorang pemain. Menurut kajian daripada [Darvishi et al. \(2015\)](#), kecerdasan emosi ini dapat mempengaruhi tekanan serta kesihatan tubuh badan dan ketahanan mental para pemain. Hal ini menunjukkan bahawa, kecerdasan emosi yang positif akan dapat menghasilkan ketahanan mental yang positif dalam apa jua keadaan sekalipun.

Kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) ini merupakan satu idea yang melibatkan dan mempunyai perkaitan antara kognitif dengan emosi. Berdasarkan pengertian ini menunjukkan bahawa emosi ini akan memainkan peranan dalam mempengaruhi seseorang untuk membuat sebarang keputusan, menjalinkan hubungan dan menentukan tingkah laku seharian.

Terdapat empat dimensi kemampuan emosi yang membentuk model EI iaitu persepsi emosi (*perceiving emotion*), penggunaan emosi (*using emotion*), kefahaman emosi (*understanding emotion*), pengurusan emosi (*managing emotion*). Persepsi emosi merujuk kepada keupayaan orang untuk mengenal pasti emosi dalam diri mereka dan orang lain menggunakan ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa badan. Penggunaan emosi dimensi berfikir digambarkan sebagai keupayaan untuk menggunakan emosi dalam memfasilitasi proses berfikir seperti penaakulan, penyelesaian masalah, dan komunikasi interpersonal. Memahami emosi merangkumi bahasa dan pemikiran proposional yang mencerminkan kemampuan untuk menganalisis emosi. Kemahiran ini

merangkumi pemahaman mengenai leksikon emosi; cara gabungan emosi, kemajuan, peralihan dari satu ke yang lain; dan hasil pengalaman emosi (Lane et al, 1990). Pengurusan emosi merangkumi kemampuan untuk tetap terbuka terhadap pelbagai emosi, mengenali nilai merasakan emosi tertentu dalam situasi tertentu, dan memahami strategi jangka pendek dan jangka panjang mana yang paling berkesan untuk peraturan emosi (Gross, 1998).

Seterusnya, ketahanan mental didefinisikan sebagai keteguhan dan keyakinan dalam mencapai matlamat walaupun menghadapi tekanan dan kesusahan Middleton et al. (2005). Mental merupakan aspek yang penting kepada atlet kompetitif termasuklah pemain bola sepak. Ketahanan mental ini telah digunakan sebagai ciri psikologi yang penting dalam mencapai kecemerlangan dalam sukan (Jones, Hanton & Connaughton, 2002). Ketahanan mental atlet merupakan asas yang penting untuk atlet fokus bagi mencapai objektif permainan dan kejohanan. Hal ini diakui oleh Sir Alex Ferguson dan Sven Goran Eriksson, yang mendakwa ketahanan mental ini amat penting bagi sesebuah pasukan dan merupakan komponen penting yang digunakan dalam liga bola sepak tempatan (Bull et al, 2005) Oleh hal demikian, menunjukkan bahawa kepentingan ketahanan mental dalam sesebuah pasukan bola sepak khususnya di mana bola sepak adalah permainan yang melibatkan kekuatan dan sentuhan fizikal yang memerlukan ketahanan mental untuk menang dan mengalahkan pasukan lawan.

Empat aspek yang ketahanan mental yang telah digariskan iaitu keyakinan diri (*self confidence*), komitmen (*commitment*), cabaran (*challenge*) dan kawalan diri (*self-control*). Keyakinan melengkapkan gambaran dan menggambarkan kepercayaan diri seseorang terhadap kebolehan mereka sendiri serta keyakinan interpersonal yang mereka miliki untuk mempengaruhi orang lain dengan menangani konflik dan cabaran. Sehubungan dengan itu, walaupun terdapat pelbagai cabaran dan rintangan yang cuba mengganggu konsentrasi dalam permainan, tetaplah kekal fokus dengan mengawal diri untuk menyerap segala tekanan yang dihadapi. Oleh itu, dengan adanya tahap ketahanan mental yang tinggi dalam kalangan pemain akan menjadikan pemain tersebut lebih bijak dalam mengawal tekanan, dan mempunyai keupayaan untuk memperbetulkan kesalahan yang dilakukan dalam permainan.

3. Metod Kajian

3.1. Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini merupakan aspek yang penting dan menjadi panduan dalam memastikan objektif kajian dan persoalan kajian ini terjawab menerusi beberapa prosedur yang telah ditetapkan (Othman, 2001). Kajian ini telah dijalankan secara deskriptif dengan menggunakan pendekatan tinjauan secara memberi soal selidik (*questionnaire*) kepada responden bagi mengumpulkan data yang diperolehi.

3.2. Instrumen Kajian

Terdapat dua instrumen kajian yang telah digunakan dalam kajian ini bagi melengkapkan soal selidik yang telah dibina. Instrumen yang pertama iaitu daripada Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) diadaptasi daripada Mayer, Salovey dan Caruso (2002) yang mengandungi empat bahagian iaitu persepsi emosi (*perceiving emotion*), penggunaan emosi (*using emotion*), kefahaman emosi (*understanding emotion*), dan pengurusan emosi (*managing emotion*). Manakala bagi

instrumen ketahanan mental pula soal selidik yang diadaptasikan daripada *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ 48) daripada Clough et al. (2002) yang mengandungi empat bahagian ketahanan mental iaitu kawalan diri, komitmen, keyakinan dan cabaran.

3.3. Responden Kajian

Kajian ini telah dijalankan secara *purposive sampling* iaitu persampelan bertujuan di mana respondennya mestilah mempunyai syarat-syarat dan tujuan khusus yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Seramai 22 orang responden telah menjawab soal selidik yang telah diberikan. 22 orang responden ini terdiri daripada skuad utama pasukan bola sepak Kelantan FC. Responden ini mempunyai pelbagai latar belakang dan pengalaman dalam bidang bola sepak khususnya pengalaman dalam menyertai liga bola sepak profesional di Malaysia.

3.4. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur kajian dimulakan dengan pemilihan tajuk kertas projek dan perbincangan dengan penyelia. Penyediaan borang soal selidik dilakukan setelah pengkaji mengenal pasti persoalan dan objektif kajian. Pada peringkat awal kajian, pengkaji telah menghubungi wakil daripada pihak persatuan bola sepak pasukan Kelantan FC bagi tujuan menerangkan tentang matlamat dan objektif kajian yang akan dilaksanakan terhadap pemain bola sepak Kelantan FC. Namun kajian ini berkaitan dengan minit permainan pemain, pengkaji harus menunggu musim liga tamat agar dapat menjumlahkan keseluruhan minit permainan bagi setiap pemain. Bagi mendapatkan data daripada sampel kajian, pengkaji telah mendapatkan kebenaran daripada pihak yang berkenaan untuk mengedarkan soal selidik yang dibuat dalam bentuk *google form*. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan perisian SPSS versi 26 dan pengkaji akan membuat kesimpulan analisis menggunakan hasil data yang diterima.

4. Hasil Kajian

4.1. Tahap kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan para pemain bola sepak Kelantan FC.

Analisis secara deskriptif telah dijalankan bagi mengenal pasti tahap kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan para pemain. [Jadual 1](#) menunjukkan bahawa dimensi pengurusan emosi mempunyai nilai min (min = 3.70, SP = 0.64) yang berada pada tahap interpretasi yang tinggi diikuti oleh penggunaan emosi, persepsi emosi dan kefahaman emosi yang berada pada tahap interpretasi yang sederhana. Secara keseluruhannya, kecerdasan emosi ini mempunyai nilai min (min = 3.20, SP = 0.37) dengan tahap interpretasi yang sederhana.

Jadual 1: Analisis Deskriptif Kecerdasan Emosi

	Min	Sisihan Piawai	Interpretasi
Persepsi Emosi	3.00	0.89	Sederhana
Penggunaan Emosi	3.30	1.00	Sederhana
Kefahaman Emosi	2.60	1.37	Sederhana
Pengurusan Emosi	3.70	0.64	Tinggi
Keseluruhan (Kecerdasan Emosi)	3.20	0.37	Sederhana

Nota: Tahap: Rendah = 1.00-2.33, Sederhana = 2.34-3.66, Tinggi = 3.67-5.00

Manakala dalam [Jadual 2](#) pula menunjukkan data analisis deskriptif ketahanan mental yang merangkumi empat dimensi. Dimensi cabaran mempunyai nilai min (min = 3.83, SP = 0.22) yang paling tinggi dan mempunyai tahap interpretasi yang tinggi begitu juga dengan dimensi keyakinan diri mempunyai tahap interpretasi yang tinggi. Manakala dimensi komitmen dan kawalan diri mempunyai interpretasi yang sederhana namun secara keseluruhannya (min = 3.67, SP = 0.15) ketahanan mental dalam kalangan pemain bola sepak ini berada pada tahap yang tinggi.

Jadual 2: Analisis Deskriptif Ketahanan Mental

	Min	Sisihan Piawai	Interpretasi
Keyakinan Diri	3.70	0.31	Tinggi
Komitmen	3.62	0.30	Sederhana
Cabaran	3.83	0.22	Tinggi
Kawalan Diri	3.50	0.34	Sederhana
Keseluruhan (Ketahanan Emosi)	3.67	0.15	Tinggi

Nota: Tahap: Rendah = 1.00-2.33, Sederhana = 2.34-3.66, Tinggi = 3.67-5.00

4.2. Menilai hubungan tahap kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan para pemain bola sepak Kelantan FC.

Analisis Kolerasi Pearson daripada [Jadual 3](#) menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan para pemain bola sepak dengan nilai $r = 0.160$ dan $\text{sig} = 0.792$ ($p > 0.05$). Hasil analisis menunjukkan kekuatan hubungan antara kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini berada pada tahap yang rendah. Justeru, hal ini menunjukkan bahawa dapatan data adalah tidak signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketahanan mental dalam kalangan para pemain dengan wujudnya hubungan yang lemah. Oleh itu, hipotesis nol diterima. Dapatan ini menunjukkan bahawa hipotesis kajian menunjukkan kecerdasan emosi ini tidak mempengaruhi ketahanan mental secara langsung.

Jadual 3: Pekali Kolerasi antara Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental dalam kalangan pemain

Hubungan	Kecerdasan Emosi		Interpretasi
	R	sig	
Ketahanan Mental	0.160	0.792	Rendah

5. Perbincangan Kajian

Berdasarkan kepada dapatan kajian yang diperoleh daripada dua analisis yang dilakukan iaitu deskriptif dan inferensi kepada dua konstruk iaitu kecerdasan emosi dan ketahanan mental menunjukkan dimensi pengurusan emosi serta cabaran mempunyai min yang paling tinggi. Merujuk kepada persoalan kajian yang pertama kebanyakan responden bersetuju bahawa dimensi pengurusan emosi mempengaruhi kecerdasan emosi manakala cabaran pula mempengaruhi konstruk ketahanan mental.

Pengurusan emosi yang baik akan dapat menghasilkan satu suasana yang positif dalam pasukan dengan dapat meningkatkan prestasi pasukan dan mengurangkan perkara negatif yang akan menjejaskan prestasi pasukan. Pengurusan emosi ini merupakan komponen yang penting kerana pemain perlu memahami situasi seperti kefahaman dan

pengurusan emosi pihak lawan dengan mengubah strategi perlawanan bagi mengganggu emosi dan tumpuan mereka (Cowden, 2016). Dengan adanya pengurusan emosi yang baik ini akan menjadikan sesebuah pasukan tersebut mempunyai kelebihan sebelum bermulanya perlawanan kerana bola sepak ini merupakan satu sukan penuh dengan strategi dan taktikal. Oleh itu, dalam pasukan tersebut telah ada pemain yang mempunyai kemampuan untuk mengawal emosi mereka sendiri dan akan bijak dalam membuat keputusan dengan berfikir secara rasional.

Seterusnya, berdasarkan kepada persoalan yang kedua bagi konstruk ketahanan mental para pemain telah bersetuju bahawa aspek cabaran telah mempengaruhi mereka dalam mengharungi kempen liga yang telah dijalankan. Cabaran di sini menerangkan sejauh mana individu itu akan keluar daripada zon selesa mereka, dengan merangkul perubahan dan menerima risiko. Hal ini kerana, para pemain bagi pasukan Kelantan FC merupakan satu pasukan yang baru dibentuk dan secara puratanya umur pemain ialah 24 tahun. Perkara ini menjadi satu cabaran buat para pemain untuk menunjukkan hasil yang baik dalam mengharungi kempen Liga Perdana. Menurut Kobasa (1982) yang menerangkan individu yang melihat perubahan sebagai satu cabaran lebih baik berbanding mereka yang melihat perubahan sebagai satu ancaman. Justeru itu, mereka telah membuktikan walaupun mereka pasukan yang baru dibentuk mereka berjaya berada di kedudukan ke-6 dalam liga dan layak ke Piala Malaysia.

Persoalan kajian yang terakhir menunjukkan satu keputusan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan ketahanan mental dalam kalangan para pemain. Hal ini menunjukkan, hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental beradap pada tahap yang rendah. Dapatan yang diperoleh selari dengan kajian daripada Nurnadhira dan Norlena (2019) dan disokong oleh Nicholls et al. (2009) yang menyatakan bahawa sukan secara berpasukan ini mungkin mempunyai faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosi dan ketahanan mental mereka dalam mencapai prestasi yang optimum seperti teknik yang baru dipelajari, sokongan moral daripada keluarga ataupun kenalan terdekat dan latihan yang teratur. Dengan itu, faktor tersebut mungkin akan dapat menjadi perangsang dan kunci kejayaan dalam merangsang mereka untuk mendapatkan keyakinan bagi mencapai tahap prestasi yang optimum berbanding mempunyai tahap kecerdasan emosi dan ketahanan mental yang tinggi. Berdasarkan kepada dapatan kajian tersebut menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini mungkin tidak mempengaruhi antara satu sama lain bagi sukan secara berpasukan ini seperti bola sepak kerana dalam sukan berpasukan ini mereka perlu menghadapi lawan secara berpasukan dan mungkin disebabkan kerana terdapatnya rakan sepasukan itu sudah cukup membantu mereka untuk bersedia dari segi mental ketika perlawanan.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kecerdasan emosi dan ketahanan mental ini memainkan peranan yang penting dalam melahirkan pemain ataupun pasukan yang bersedia dari segi mental dan fizikal sebelum bermulanya perlawanan. Kajian ini telah mendapati bahawa konstruk pengurusan emosi bagi kecerdasan emosi merupakan konstruk yang paling menyumbang manakala bagi ketahanan mental pula konstruk cabaran paling menyumbang. Secara positifnya dengan adanya kecerdasan emosi dan ketahanan mental yang baik dalam diri pemain ini akan dapat menyumbang sesuatu yang positif kepada pasukan masing-masing.

Oleh hal demikian, diharap pihak yang terlibat seperti pengurusan pasukan dan kejurulatihan untuk memandangkan perkara ini dengan lebih serius kerana sering kali aspek psikologi dalam pasukan dilupakan walhal aspek psikologi ini merupakan salah satu faktor penting dalam latihan bagi melahirkan pemain yang cergas emosi dan fizikal mereka terutamanya sukan seperti sukan bola sepak ini.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini. Responden dipilih adalah berdasarkan ciri-ciri yang digunakan dalam kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan. Segala perbelanjaan dalam kajian ini adalah menggunakan dana penulis sendiri.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Kajian yang dijalankan tidak mempunyai konflik kepentingan. Kajian yang dilaksanakan khusus dalam bidang sukan sahaja.

Rujukan

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. K (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: an analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Percept MotorSkills*, 123(3), 737-753
- Darvishi, S., Marati, A. & Amirpour, B. (2015). Effectiveness of emotional intelligence on mood profile in female student athletes. *Social Development & Health Promotion Research Center*, 5(1).
- Gómez, M.-Á., Lago, C., Gómez, M.-T., & Furley, P. (2019). Analysis of elite soccer players' performance before and after signing a new contract. *Plos One*, 14(1).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kobasa, S. C. (1982). Stressful life events, personality, and health –Inquiry intohardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: a meta-analytical investigation. *Sports*, 6, 175.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134.

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N. & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *J Sport Exerc Psychol*, 36(3), 281-292
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2002). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? *Am Psychol*, 63(6), 503-517
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005). Kickboxing. *J. Sport Science Med*, 99-107.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Pers Individ Dif*, 47, 73-75.
- Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin. (2019). Ketahanan Mental dan Kecerdasan Emosi dalam Kalangan Atlet Berpasukan dan Individu. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 8(2), 10-23
- Othman Mohamed (2001). *Penulisan Tesis dalam Bidang Sains Sosial Terapan*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.