

**BURNOUT DITINJAU DARI *HARDINES* DAN MOTIVASI
BERPRESTASI (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang)**

Abdan Ghifari Akhyar

abdanghifari.a@gmail.com

Aditya Nanda Priyatama

aditya_npriyatama@staff.uns.ac.id

Rini Setyowati

rini.setyowati87@gmail.com

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret**

ABSTRAK

Partisipasi pelajar dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional menimbulkan tantangan dan tuntutan tinggi yang harus dipenuhi, sehingga menyebabkan atlet mengalami *burnout*. Salah satu tantangan yang menyebabkan *burnout* adalah menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan partisipasi di bidang olahraga. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik atau emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi pribadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan atau latihan secara terus menerus. *Burnout* dapat diatasi dengan *hardiness* dan motivasi berprestasi individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout*, hubungan *hardiness* dengan *burnout*, dan hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Sampel pada penelitian ini adalah 91 atlet pelajar di Semarang. *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *burnout*, skala *hardiness*, dan skala motivasi berprestasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* ($F_{hitung}=17,930 > F_{tabel}=3,10$, $p=0,000 < 0,05$; $r=0,538$). Nilai reliabilitas pada penelitian ini adalah 0,861 (skala *burnout*), 0,823 (skala *hardiness*), dan 0,894 (skala motivasi berprestasi). Uji parsial pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif antara *hardiness* dengan *burnout* ($r=0,285$; $p=0,007 < 0,05$). Terdapat hubungan signifikan negatif antara motivasi berprestasi dengan *burnout* ($r=0,248$; $p=0,018 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi $R^2=0,290$ artinya *hardiness* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memberi sumbangan 29% terhadap *burnout* dengan sumbangan 15,78% dari *hardiness* dan 13,22% dari motivasi berprestasi.

Kata Kunci: *burnout*, *hardiness*, motivasi berprestasi

A. Pendahuluan

Warga Negara Indonesia memiliki kewajiban untuk mendapatkan pendidikan yang setara. Berdasarkan UU No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, setiap peserta didik berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya (peraturan.go.id). Pengembangan minat dan bakat dapat dilakukan di dalam maupun luar lingkungan sekolah. Terdapat berbagai macam minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki oleh manusia seperti di bidang seni, keilmuan, olahraga, dan sebagainya. Duffett dan Johnson (2004) mengatakan bahwa sebesar 66% pelajar berpartisipasi dalam olahraga untuk kegiatan di luar kegiatan akademik.

Partisipasi pelajar dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional menimbulkan beberapa tantangan dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh atlet tersebut. Parham yang dikutip dari Kissinger dan Miler (2009) mengatakan bahwa terdapat enam tantangan yang harus dihadapi atlet pelajar ketika berpartisipasi dalam olahraga, (1) menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan bidang olahraga, (2) menyeimbangkan kehidupan sosial tanpa terganggu isolasi dari tanggung jawab dalam bidang olahraga, (3) menyeimbangkan kesuksesan dan/atau kegagalan dalam bidang olahraga dengan stabilitas emosi, (4) menyeimbangkan kesehatan fisik dan cedera dengan kebutuhan untuk berkompetisi, (5) menyeimbangkan tuntutan dalam berhubungan dengan lingkungan sekitar atlet seperti, pelatih, rekan satu tim, orang tua, dan teman sebaya, (6) mengarahkan target karir dalam bidang olahraga. Beberapa hal diatas harus dipenuhi oleh atlet agar membuat atlet pelajar lebih mudah mengarahkan kehidupannya dalam hal akademik, olahraga, maupun kehidupan pribadi.

Partisipasi pelajar dalam bidang olahraga dapat menimbulkan stressor tersendiri bagi kehidupannya baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah (Papanikolaou, Nikolaidis, Patsiaouras, Alexopolous, 2003). Metzler yang dikutip dari Kaufman (2014) menambahkan bahwa kondisi penuh dengan tekanan dapat datang dari berbagai sumber baik dari dalam maupun luar lapangan, sumber tersebut seperti aspek fisiologis, waktu, tuntutan sosial maupun akademis. Stres yang dialami atlet pelajar secara tidak langsung akan

mempengaruhi performa atlet ketika latihan maupun saat bertanding. Atlet akan mengalami kelelahan fisik maupun psikis, dan juga memberikan pandangan buruk terhadap kompetensi atlet itu sendiri. Kondisi ini sering disebut dengan *burnout*.

Penanganan *burnout* dapat dilakukan individu melalui faktor internal maupun eksternal individu. Salah satu faktor internal individu yang dapat mengatasi *burnout* adalah kemampuan bertahan, dan dapat secara stabil mengerjakan sesuatu walaupun sedang dalam tekanan atau tuntutan yang sangat berat, kemampuan tersebut adalah *hardiness*. Schaufeli dan Buunk (2003) mengatakan bahwa, salah satu karakteristik yang dihubungkan dengan *burnout* yang dialami oleh individu adalah kurangnya ketangguhan atau daya tahan dari individu tersebut (*lack of hardiness*).

Selain kemampuan bertahan (*hardiness*), atlet juga membutuhkan suatu dorongan agar terus berprestasi disamping banyaknya tantangan dan tuntutan yang harus dipenuhi. Dorongan tersebut adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk melakukan hal lebih baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik, mengatasi hambatan – hambatan yang muncul selama mengerjakan tugas atau tuntutan, serta memiliki performa yang lebih baik dari individu lainnya.

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut Weinberg dan Gould (2011) memiliki beberapa ciri seperti, memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kesuksesan, fokus pada keinginan untuk sukses, tetap memiliki performa yang baik walaupun mendapatkan evaluasi yang banyak, dan sebagainya. Atlet yang memiliki beberapa ciri diatas dapat dengan mudah untuk mengatasi *burnout* dan tetap terus menghasilkan prestasi di bidang olahraga yang ditekuni. Menurut penelitian dari Primita dan Wulandari (2014) menghasilkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi atlet maka semakin rendah *burnout* yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa, *burnout* yang dialami oleh atlet pelajar dapat diatasi dengan beberapa cara. Cara tersebut seperti terus bertahan ketika menghadapi suatu tantangan atau masalah. Selain itu atlet juga bisa terus mendorong diri sendiri untuk terus menghasilkan prestasi dan memberikan

performa yang optimal secara terus menerus. Oleh karena itu, berdasarkan beberapa gambaran fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara *Hardiness* dengan Motivasi Berprestasi dengan *Burnout* pada Atlet Pelajar di Kota Semarang”.

B. Tinjauan Teori

Gould dan Whitley (2009) menjelaskan *burnout* sebagai sebuah penolakan secara fisik, emosional dan sosial dari aktivitas olahraga yang menggembirakan. *Burnout* terjadi karena adanya hasil dari stres kronis dan menurunnya motivasi serta perubahan pada diri atlet. Raedeke dan Smith (2001) menjelaskan bahwa *burnout* adalah sebuah sindrom psikologis dari kelelahan emosi/fisik, menurunnya prestasi pribadi, dan devaluasi olahraga.

Burnout dapat dikatakan merupakan suatu bentuk kelelahan yang muncul akibat dari seseorang yang beraktivitas terlalu intens, memiliki komitmen dan dedikasi yang tinggi, serta banyaknya keinginan dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Raedeke (1997) mengatakan bahwa *burnout* memiliki tiga aspek yaitu *emotional/physical exhaustion* (kelelahan emosi maupun fisik), *reduced sense of accomplishment* (penurunan prestasi pribadi), dan *sport devaluation* (devaluasi olahraga).

Kobasa dan Maddi yang dikutip dari Soderstorm (2000) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang menjelaskan mengenai tiga hal yang berkaitan dengan individu yaitu tantangan, komitmen, dan kontrol. Maddi (2013) menambahkan bahwa, *hardiness* muncul sebagai sebuah pola perilaku dan strategi yang secara bersamaan mengubah suatu tantangan atau hambatan menjadi situasi yang dapat menimbulkan peluang.

Individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung memiliki pemikiran bahwa, semua tantangan atau masalah yang datang merupakan hal yang tidak mungkin untuk dihindari. Maddi (2013) mengatakan bahwa *hardiness* memiliki tiga aspek yaitu *challenge* (tantangan), *commitment* (komitmen), dan *control* (kontrol).

McClelland (1987) mengartikan motivasi berprestasi sebagai dorongan untuk mengerjakan suatu kegiatan yang lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien apabila dibandingkan dengan pekerjaan yang sudah dilakukan sebelumnya. McClelland yang dikutip dari Djaali (2012) menambahkan bahwa motivasi berprestasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Kemudian, individu juga dapat menjadikan evaluasi kinerja atau performa sebagai acuan untuk kinerja atau performa selanjutnya.

Weinberg dan Gould (2011) berpendapat bahwa motivasi berprestasi sebagai usaha individu untuk mengatasi tugas – tugas yang diberikan, mengatasi hambatan – hambatan yang muncul, bekerja atau memiliki performa yang lebih baik daripada individu lainnya, merasa bangga ketika melatih rekan – rekan atlet lainnya. McClelland (1987) mengatakan bahwa motivasi berprestasi memiliki lima aspek yaitu tanggung jawab pribadi, kebutuhan akan umpan balik, resiko pemilihan tugas atau tuntutan, kreatif-inovatif, dan berorientasi sukses.

C. Metode Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah 316 atlet pelajar di Kota Semarang yang terbagi dalam 45 cabang olahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah 91 atlet pelajar di Kota Semarang dari 10 cabang olahraga yang sudah diundi sebelumnya menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Penelitian ini menggunakan tiga macam skala sebagai alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan yaitu skala *burnout*, skala *hardiness*, dan skala motivasi berprestasi, yang diberikan secara langsung pada subjek penelitian.

1. Skala *Burnout*

Skala *burnout* dalam penelitian ini menggunakan skala *burnout* adaptasi modifikasi dari skala *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* yang disusun oleh Raedeke dan Smith (2001). Skala ini meliputi 3 aspek yaitu kelelahan emosi maupun fisik, penurunan prestasi pribadi, dan devaluasi olahraga. Hasil uji-coba menunjukkan bahwa dari 15 aitem terdapat 12 aitem valid

pada rentang 0,284 sampai dengan 0,773, dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,861.

2. Skala *Hardiness*

Hardiness pada penelitian ini diukur menggunakan skala *hardiness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang sudah dikemukakan oleh Maddi (2013) yaitu *challenge*, *commitment*, dan *control*. Hasil uji-coba menunjukkan bahwa dari 32 aitem terdapat 20 aitem valid pada rentang 0,275 sampai dengan 0,659, dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,823.

3. Skala Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi pada penelitian ini diukur menggunakan skala motivasi berprestasi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang sudah dikemukakan oleh McClelland (1987) yaitu tanggung jawab pribadi, kebutuhan akan umpan balik, resiko dalam pemilihan tugas atau tuntutan, kreatif – inovatif, dan berorientasi sukses. Hasil uji-coba menunjukkan bahwa dari 47 aitem terdapat 26 aitem valid pada rentang 0,284 sampai dengan 0,894, dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,894.

Penelitian ini merupakan studi analisis regresi linear berganda dan prediktor. Sehingga dilakukan uji prasyarat yaitu uji asumsi dasar dan uji asumsi klasik. Perhitungan analisis data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Versi 23.0*.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Dasar

Hasil uji asumsi dasar pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai normalitas variabel *burnout*, *hardiness*, dan motivasi berprestasi masing-masing sebesar 0,169; 0,073; 0,176. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa, ketiga variabel diatas 0,05 sehingga data pada penelitian ini terdistribusi normal.

Uji linearitas pada variabel *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* menghasilkan ($p=0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen dengan variabel terikat dinyatakan linear (Priyatno, 2009).

2. Uji Asumsi Klasik

Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan VIF pada model regresi. Nilai *tolerance* pada penelitian ini menunjukkan $0,611 > 0,1$; sedangkan nilai VIF menunjukkan $1,636 < 10$. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan cara melihat pola yang terbentuk pada *scatterplot*. Pada penelitian ini pola *scatterplot* membentuk pola acak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji *Durbin-Watson* dengan perolehan $dU = 1,7040$ dan $4-dU = 2,296$ sehingga pada penelitian ini nilai DW terletak diantara dU dan $4-dU$ yaitu $1,7040 < 2,238 < 2,296$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terjadi autokorelasi.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji F menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $F_{hitung} (17,930) > F_{tabel} (3,10)$, sedangkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Selanjutnya, nilai koefisien korelasi ganda (R) pada penelitian ini sebesar $0,538$ yang dapat diartikan bahwa *hardiness* dan motivasi berprestasi secara bersama mempunyai pengaruh yang cukup kuat terhadap *burnout* yang dialami atlet. Sedangkan, nilai koefisien determinasi (R^2) pada penelitian ini sebesar $0,290$ yang dapat diartikan bahwa *hardiness* dan motivasi berprestasi secara bersama memberikan pengaruh terhadap *burnout* sebesar 29% .

Hasil uji korelasi parsial antara *hardiness* dengan *burnout* ($r=-0,285$) dan motivasi berprestasi dengan *burnout* ($r=-0,248$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa, terdapat hubungan signifikan negatif antara dia variabel, dengan

asumsi variabel lain memengaruhi (sebagai variabel kontrol) akan dikendalikan (Priyatno, 2009).

4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Hasil sumbangan relatif variabel *hardiness* sebesar 54,52% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 45,48% terhadap variabel *burnout*. Kemudian, untuk hasil sumbangan efektif variabel *hardiness* sebesar 15,78% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 13,22% terhadap variabel *burnout*.

5. Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif untuk variabel *burnout* diperoleh hasil bahwa, 31,87% mengalami *burnout* sangat rendah, 58,24% mengalami *burnout* rendah, dan 9,89% mengalami *burnout* sedang. Selanjutnya, untuk variabel *hardiness* diperoleh hasil 5,5% memiliki *hardiness* sedang, 69,23% memiliki *hardiness* tinggi, dan 25,27% memiliki *hardiness* sangat tinggi. Sedangkan untuk variabel motivasi berprestasi diperoleh hasil 4,39% memiliki motivasi berprestasi sedang, 71,43% memiliki motivasi berprestasi tinggi, dan 24,18% memiliki motivasi berprestasi sangat tinggi.

E. Diskusi dan Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji dua variabel bebas yaitu, *hardiness* dan motivasi berprestasi, terhadap satu variabel tergantung, yaitu *burnout*. Hasil menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F_{hitung} sebesar 17,930 yang berarti lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,10. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Hubungan yang terjadi adalah negatif, yaitu semakin tinggi *hardiness* dan motivasi berprestasi yang dialami atlet maka semakin rendah *burnout* yang dialami atlet.

Burnout yang terjadi pada atlet dapat terjadi dikarenakan beberapa hal seperti adanya tuntutan situasional (ekspektasi terlalu tinggi, kurangnya dukungan sosial),

respon psikologis (menurunnya motivasi, kelelahan), respon perilaku (menurunnya performa, kesulitan dalam berhubungan interpersonal), dan lain-lain (Gould., dkk, 1996).

Terdapat faktor yang dapat mengatasi *burnout* yang dialami oleh atlet adalah dengan adanya kemampuan dalam diri individu untuk bertahan ketika menghadapi masalah atau tantangan yang datang secara terus menerus. Faktor tersebut disebut dengan *hardiness*. *Hardiness* menurut Maddi (2013) terdiri atas 3 aspek yaitu *challenge* (tantangan), *commitment* (komitmen), dan *control* (kontrol).

Banyaknya tantangan atau tuntutan yang harus dipenuhi sekaligus diatasi oleh atlet pelajar, membuat atlet pelajar harus memiliki *hardiness* yang tinggi dikarenakan dengan adanya *hardiness* atlet akan dapat terus bertahan dan berusaha mengatasi *burnout* yang dialami, kemudian mengubahnya menjadi sebuah performa yang maksimal dan prestasi.

Selain kemampuan bertahan (*hardiness*), atlet juga membutuhkan suatu dorongan agar terus berprestasi disamping banyaknya tantangan dan tuntutan yang harus dipenuhi. Dorongan tersebut adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menurut McClelland (1987) memiliki lima aspek yaitu tanggung jawab pribadi, kebutuhan akan umpan balik, resiko pemilihan tugas atau tuntutan, kreatif-inovatif, dan berorientasi sukses.

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menurut Weinberg dan Gould (2011) memiliki beberapa ciri seperti, memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kesuksesan, fokus pada keinginan untuk sukses, tetap memiliki performa yang baik walaupun mendapatkan evaluasi yang banyak, dan sebagainya. Atlet yang memiliki beberapa ciri diatas dapat dengan mudah untuk mengatasi *burnout* dan tetap terus menghasilkan prestasi di bidang olahraga yang ditekuni.

Hasil uji korelasi parsial pada penelitian ini terhadap variabel *hardiness* dengan *burnout* menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,285. Taraf signifikansi *hardiness* dengan *burnout* sebesar $0,007 < 0,05$. Signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout*.

Hasil uji korelasi parsial pada penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh SinghBawa (2010) yang melakukan penelitian terhadap pelatih dan atlet gulat. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* pada atlet gulat. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Schaufeli dan Buunk (2003) yang mengatakan bahwa, salah satu faktor yang dihubungkan dengan *burnout* yang dialami individu adalah kurangnya ketangguhan atau daya tahan dari individu tersebut (*lack of hardiness*), sehingga untuk dapat mengatasi *burnout*, individu harus memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi.

Hasil uji korelasi parsial pada penelitian ini terhadap variabel motivasi berprestasi dengan *burnout* menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,248. Taraf signifikansi motivasi berprestasi dengan *burnout* sebesar $0,018 < 0,05$. Signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan *burnout*.

Hasil uji korelasi parsial pada penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Primita dan Wulandari (2014) yang melakukan penelitian terhadap atlet remaja pada cabang bulutangkis di Purwokerto. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada 51 atlet bulutangkis tersebut.

Sumbangan pengaruh yang diberikan *hardiness* dan motivasi berprestasi secara bersama – sama terhadap *burnout* yaitu sebesar 29%, sisanya sebesar 71% merupakan pengaruh dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun hasil sumbangan relatif variabel *hardiness* sebesar 54,52% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 45,48%. Kemudian, untuk hasil sumbangan efektif variabel *hardiness* sebesar 15,78% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 13,22%.

Secara umum penelitian ini telah mampu menjawab hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi terhadap *burnout* yang dialami atlet pelajar di Kota Semarang. Kemudian, dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antar variabel, yaitu hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* dan hubungan antara motivasi berprestasi dengan *burnout*.

F. Kesimpulan dan Saran

Simpulan pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara *hardiness* dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Hal tersebut mengindikasikan semakin tinggi *hardiness* atlet maka semakin rendah *burnout* yang dialami.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet pelajar di Kota Semarang. Hal tersebut mengindikasikan semakin tinggi motivasi berprestasi atlet maka semakin rendah *burnout* yang dialami.
4. Hasil sumbangan relatif variabel *hardiness* sebesar 54,52% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 45,48% terhadap variabel *burnout*. Kemudian, untuk hasil sumbangan efektif variabel *hardiness* sebesar 15,78% sedangkan variabel motivasi berprestasi sebesar 13,22% terhadap variabel *burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti yaitu:

1. Bagi Atlet Pelajar

Hasil dari penelitian ini diharapkan atlet pelajar di Kota Semarang dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya *burnout*, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi atlet yang dilatih. Apabila mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan *games* untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi atlet

agar selalu mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu *hardiness*, dan motivasi berprestasi dengan kemungkinan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan, dan sebagainya) maupun eksternal (dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, iklim motivasi, dan sebagainya), sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang menyebabkan *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Djaali.(2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Duffett, A., & Johnson, J. (2004). *All work and no play? Listening to what kids and parents really want from out-of-school time*. New York: Public Agenda & the Wallace Foundation.
- Gould, D., & Whitley, M. (2009). Sources and Consequences of Athletic Burnout Among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Athletic*, 2, 16-30.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative content analysis and case studies. *The Sport Psychologist*, 10, 341–366.
- Kaufman, K. A. (2014). Understanding Student-Athlete Burnout. *Sport Science Institute*. Retrieved from www.NCAA.org.
- Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2014). *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003*. Retrieved from <http://peraturan.go.id/uu/nomor-20-tahun-2003.html>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness : Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Irvine: Springer.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. Melbourne: Press Syndicate of the University of Cambridge.

- Papanikolaou, Z., Nikolaidis, D., Patsiaouras, A., Alexopoulos, P. (2003). The Freshman experience: High stress-low grades. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.
- Primita, H. Y & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan *Burnout* pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1), 10 – 18.
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More Than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Schaufeli, W & Buunk, B. (2003). Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. dalam Schabracq, M. J., Winnbust, J. A., Cooper, C. L (Eds). *The Handbook of Work and Health Psychology* (383-428). Chicester: John Wiley & Sons, Ltd.
- SinghBawa, H. (2010). *Personality hardiness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. British Journal Of Sport Medicine*, 44, 157-158.
- Soderstrom, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.
- Weinberg, R. S & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Edisi ke-5. Champaign: Human Kinetics.