

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP
TERJADINYA *BURNOUT* PADA ATLET ATLETIK
DI CLUB RAJAWALI KUDUS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

**OLEH:
MUHAMMAD NASRULLAH NUR S
NIM. 18602241079**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP
TERJADINYA *BURNOUT* PADA ATLET ATLETIK
DI CLUB RAJAWALI KUDUS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MUHAMMAD NASRULLAH NUR S
NIM. 18602241079**

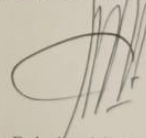
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:.....14 Juli 2024.....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Cukup Pahawidi, S.Pd., M.Or.
NIP 197707282006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nasrullah Nur S
NIM : 18602241079
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Dukungan Orang Tua terhadap Terjadinya
Burnout pada Atlet Atletik di Klub Rajawali Kudus

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 14 Juni 2024

Muhammad Nasrullah Nur S
NIM. 18602241079

LEMBAR PENGESAHAN

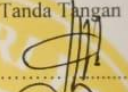

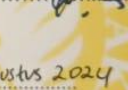
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP
TERJADINYA *BURNOUT* PADA ATLET ATLETIK
DI CLUB RAJAWALI KUDUS

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD NASRULLAH NUR S
NIM. 18602241079

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 15 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or. Ketua Tim Penguji		29/7/2024
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Sekretaris Tim Penguji		29/7/2024
Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji Utama		29/7/2024

Yogyakarta, 1 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

"Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu, boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan."

Quraish Shihab

"Barang siapa menahan amarah, padahal dia mampu melakukannya, pada hari kiamat Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk, kemudian Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia sukai."

HR. Ahmad

"Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali."

HR Tirmidzi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Karya yang amat berharga ini dipersembahkan kepada almamater Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang begitu besar.
3. Terima kasih yang istimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih yang begitu besar, kasih sayang ibu Susilowati S.Ag dan bapak Kusmian S.Ag., serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, kakak Ashlihna Nur Maulida, S.Pd. Adik Zakiyyatuzzahro Arrizkiyah dan Heru Surya Abdillah yang selalu percaya pada kemampuan yang telah memberikan dukungan.
4. Teman-teman terbaik serta kekasih tercinta yang telah memberikan masukan dan motivasi untuk penulisan penelitian serta kasih kepedulian yang diberikan selama ini.

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP
TERJADINYA *BURNOUT* PADA ATLET ATLETIK
DI CLUB RAJAWALI KUDUS**

**Oleh:
MUHAMMAD NASRULLAH NUR S
NIM. 18602241079**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus. (2) Untuk mengetahui *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus. (3) Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Populasi penelitian adalah atlet atletik di klub Rajawali Kudus yang berjumlah 69 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 52 atlet. Instrumen dukungan sosial orang tua dan *burnout* menggunakan angket. Analisis data yaitu uji korelasi parsial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 75,00% (39 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (13 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet). (2) *Burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 11,54% (6 atlet), “tinggi” sebesar 88,46% (46 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet). (3) Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus, dengan nilai $t_{hitung} -3,801$, $r_{hitung} 0,473 > r_{tabel} 0,271$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan variabel dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus sebesar 22,40%, sedangkan sisanya sebesar 77,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *dukungan sosial orang tua, terjadinya burnout, atlet atletik*

**THE INFLUENCE OF PARENTAL SOCIAL SUPPORT ON THE
OCCURRENCE OF BURNOUT IN ATHLETIC ATHLETES
AT THE RAJAWALI KUDUS CLUB**

By:
MUHAMMAD NASRULLAH NUR S
NIM. 18602241079

ABSTRACT

This study aims (1) to determine the social support of parents of athletic athletes at the Rajawali Kudus club. (2) To find out the burnout of athletic athletes at the Rajawali Kudus club. (3) To determine the effect of parental social support on the occurrence of burnout in athletic athletes at the Rajawali Kudus club.

This research is a quantitative study with an ex post facto approach. The study population was athletic athletes at the Rajawali Kudus club, totaling 69 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria are (1) willing to be a sample, (2) over 12 years old, (3) have participated in competitions, (4) still actively practicing. Based on these criteria, there were 52 athletes who met. The instrument of parental social support and burnout uses a questionnaire. Data analysis is a partial correlation test.

The results showed that (1) The social support of parents of athletic athletes at the Rajawali Kudus club was in the “very low” category of 0.00% (0 athletes), “low” of 75.00% (39 athletes), “high” of 25.00% (13 athletes), and “very high” of 0.00% (0 athletes). (2) Burnout of athletes in the Rajawali Kudus club is in the “very low” category of 0.00% (0 athletes), “low” by 11.54% (6 athletes), “high” by 88.46% (46 athletes), and “very high” by 0.00% (0 athletes). (3) There is a significant influence of parental social support on the occurrence of burnout in athletic athletes at the Rajawali Kudus club, with a t value of -3.801, r count 0.473 > r table 0.271, p -value 0.000 < 0.05. The contribution of parental social support variables to athletic burnout in the Rajawali Kudus club is 22.40%, while the remaining 77.60% is influenced by other factors outside this study.

Keywords: *parental social support, burnout, athletic athletes*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Terjadinya *Burnout* pada Atlet Atletik di Klub Rajawali Kudus“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing TAS beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Atletik di Klub Rajawali Kudus yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2018 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Juni 2024
Penulis,



Muhammad Nasrullah Nur S
NIM. 18602241079

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Atletik	12
2. Hakikat Dukungan Sosial Orang Tua	14
3. Hakikat <i>Burnout</i>	22
4. Profil Klub Rajawali Kudus	33
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Pertanyaan Penelitian	39

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel	42
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	51
1. Karakteristik Atlet	51
2. Hasil Analisis Deskriptif	52
3. Hasil Uji Prasyarat	55
4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	56
5. Hasil Uji Korelasi	57
6. Hasil Uji Determinasi	57
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan Penelitian	67

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	69
C. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	80
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 2. Desain Penelitian.....	40
Gambar 3. Diagram Batang Dukungan Sosial Orang Tua.....	53
Gambar 4. Diagram Batang Burnout	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Penelitian Relevan	35
Tabel 2. Novelty Penelitian	36
Tabel 3. Skor Pernyataan Kuesioner	44
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua	44
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen <i>Burnout</i>	45
Tabel 6. Norma <i>Mean</i> Aritmatik	47
Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 8. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia	51
Tabel 9. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial Orang Tua	52
Tabel 10. Norma Penilaian Dukungan Sosial Orang Tua	52
Tabel 11. Deskriptif Statistik <i>Burnout</i>	53
Tabel 12. Norma Penilaian <i>Burnout</i>	54
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas	56
Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear	56
Tabel 16. Hasil Analisis Korelasi	57
Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	81
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	82
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 4. Data Dukungan Sosial Orang Tua.....	90
Lampiran 5. Data <i>Burnout</i>	91
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial Orang Tua.....	93
Lampiran 7. Deskriptif Statistik <i>Burnout</i>	94
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas	95
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Linearitas	96
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Korelasi	98
Lampiran 11. Tabel r	99
Lampiran 12. Dokumentasi	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga di Indonesia yang cukup banyak menyumbang medali di ajang internasional yaitu atletik. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon*” yang memiliki makna bertanding atau berlomba (Riyoko, 2019, p. 91). Resky & Sumantri (2023, p. p. 17) menyatakan atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga, dan lawan tanding. Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali didefinisikan sebagai pola perilaku yang dialami oleh relawan-relawan yang berasal dari Free Clinic of New York untuk para pecandu narkoba. Pola perilaku ini termasuk kehilangan energi dalam jumlah yang banyak, menurunnya motivasi individu, dan kehilangan minat dalam suatu pekerjaan hingga kelelahan (De Francisco et al., 2016, p.

239). *Burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh, sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. *Burnout* umumnya didefinisikan sebagai sindrom kognitif-afektif yang terdiri atas kelelahan emosional dan fisik, berkurangnya rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga (Gustafsson, et al., 2017, p. 109).

Sport burnout adalah sindrom psikofisiologis yang meliputi kelelahan fisik dan emosional, penurunan pencapaian prestasi sebagai atlet, sikap acuh tak acuh terhadap hal penting, konflik peran dan ambiguitas peran yang dialami oleh seorang atlet. Istilah *burnout* diartikan sebagai suatu keadaan kelelahan fisik (*physical fatigue*), emosional dan mental (*mental fatigue*) (Moza, dkk., 2021, p. 115). Gejala ini identik perasaan gagal untuk mencapai tujuan. Jenuh juga dapat diartikan sebagai sikap dimana seseorang berada pada tingkat kebosanan yang mempengaruhi rutinitas orang tersebut, sehingga membuat adanya rasa partisipasi dalam diri yang kurang

Burnout merupakan tekanan psikologis, gangguan somatis yang terdiri dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*) dan penurunan pencapaian individu (*reduced personal accomplishment*) (Leiter et al., 2017, p. 34). *Exhaustion* merupakan kelelahan secara mental dari kontak interpersonal yang intens dan seringkali dilakukan. *Cynicism* merupakan kecenderungan menarik diri dari pekerjaan. *Reduced personal accomplishment* merupakan berkurangnya kemampuan dan pencapaian pribadi yang disebabkan oleh faktor eksternal diluar kendali individu (Lee, 2015, p. 535).

Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. *Burnout* terjadi karena proses pemulihan dari pertandingan kurang memadai. Hal itu berarti *burnout* bisa disebabkan karena terlalu padatnya jadwal, sedangkan masa untuk pemulihan atlet kurang. Penelitian mengenai dampak buruk kelelahan terhadap para atlet telah mendorong topik tersebut menjadi sesuatu yang penting di kalangan para peneliti (Gustafsson, et al., 2014, p. 620). Selanjutnya pendapat Mardiana, dkk., (2023, p. 78) bahwa *burnout* yang terjadi pada atlet akan sangat berbahaya karena akan dapat menurunkan performa dari atlet tersebut. Hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami *burnout* akan kehilangan makna dari profesi yang digelutinya sebagai suatu karena respon dari kelelahan emosional, fisik, dan mental yang dialami dalam jangka waktu yang panjang.

Seringkali awal dari *burnout* adalah suatu perasaan bahwa dirinya mengalami kelelahan emosional terhadap apa yang dikerjakan, jika diminta menjelaskan apa yang dirasakan, seorang atlet yang lelah secara emosional akan mengatakan bahwa dirinya kehabisan tenaga dan lelah secara fisik. *Burnout* dalam dunia olahraga merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan prestasi menurun). Jika atlet mengalami *burnout*, apalagi pada saat bertanding, maka akan mengakibatkan motivasi dan prestasinya akan menurun.

Dukungan dari orang lain sangat diperlukan dalam proses perjalanan kehidupan manusia. Dukungan ini dapat berasal dari banyak hal, seperti

keluarga, teman, atau anggota kelompok. Dukungan sosial orang tua dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam diri anak, sehingga anak tersebut dapat hidup mandiri, berilmu, sehat, kreatif, dan bertanggung jawab atas diri sendiri dan keluarga. Dukungan sosial orang tua juga akan merangsang pengembangan diri dan kreativitas.

Orang tua sangat berperan penting dalam keberhasilan atlet. Peran orang tua dalam membantu tumbuh kembang atlet sangat diperlukan, sehingga seorang atlet tidak mengalami tekanan psikologis berupa stres. Penelitian menyatakan bahwa dukungan positif orang tua berhubungan dengan kesenangan anak dan antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan olahraga (Foekh, dkk., 2022). Dukungan sosial orang tua berupa waktu, uang serta dukungan emosional ketika anak terlibat dalam kegiatan olahraga bertujuan membantu proses anak ketika berlatih atau turnamen. Jalinan positif antara anak dan orang tua diharapkan membantu tumbuh kembang seorang atlet untuk berproses dalam berlatih dan tidak terjadi stres, sehingga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Setelah itu, perilaku tersebut berdampak dalam kepercayaan atlet.

Dukungan sosial orang tua sebagai pengaruh kuat dalam peningkatan prestasi atlet. Adanya dukungan sosial orang tua dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, sehingga dapat meningkatkan prestasi yang maksimal. Dukungan sosial orang tua sendiri dapat mempengaruhi psikologis atlet akan adanya gairah dalam peningkatan prestasi di saat bertanding. Bentuk

dukungan sosial orang tua sendiri dapat meningkatkan semangat baik latihan maupun kejuaraan (Pratama & Yuliastrid, 2022, p. 41).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istifarani (2016) bahwa sebagian besar atlet menyatakan dukungan sosial orang tua sebagai pemberi semangat dan memotivasi mereka, namun mereka juga menyatakan dukungan sosial orang tua sebagai penentu karir hanya sebagai motivator dan fasilitator, meski beberapa fasilitas yang disediakan oleh orang tua, namun hampir seluruh atlet tidak memiliki dukungan informasi yang berupa nasehat, usulan, saran, petunjuk, dan pemberian informasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Akhiruyanto & Kusuma (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif kehadiran orang tua di arena bertanding terhadap tingkat motivasi atlet pelajar dalam bertanding.

Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah merupakan salah daerah yang cukup maju dalam olahraga atletik. Hasil tersebut dibuktikan dengan adanya klub klub Rajawali Kudus. Berdasarkan hasil observasi di klub atletik Rajawali Kudus pada bulan Oktober 2023 menunjukkan bahwa atlet merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani mereka. Ditambah lagi *volume* latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya ini membuat atlet merasa jenuh dan mengalami kelelahan.

Beberapa pendapat dari atlet atletik di klub Rajawali Kudus mengatakan bahwa saat mengalami kekalahan, atlet memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan. Ada beberapa atlet kurang dukungan

dari keluarga, teman, atau dari orang-orang terdekat. Salah satu dari atlet juga ada yang sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik, dan merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi perlombaan. Kondisi-kondisi tersebut membuat individu merasa tertekan tentunya dapat menimbulkan *burnout*. Hasil studi pendahuluan peneliti tentang *burnout* kepada atlet, menunjukkan bahwa setelah lama mengikuti latihan, subjek mengalami kelelahan yang ditandai pegal-pegal, nafsu makan yang berkurang, perubahan kebiasaan makan, merasa tertekan, rasa bosan dengan rutinitas latihan yang setiap hari. Atlet ketika mengikuti pertandingan, merasa tidak puas dan kecewa dengan permainannya karena kondisi fisik yang menurun, sehingga mengalami kegagalan.

Hasil wawancara dengan atlet, menyatakan bahwa dulu berlatih tekun, disiplin, terarah di bawah bimbingan pelatih, namun atlet mengalami kelelahan yang ditandai dengan tekanan dari pelatih ketika latihan fisik, seperti tegang, gelisah, merasa gagal, tidak adanya kepedulian antar teman dan memilih antar teman dalam satu klub, serta selalu menyalahkan diri sendiri pada saat bertanding. Atlet pernah mengalami frustrasi ketika di tengah pertandingan lawan tandingnya lebih baik dari dirinya, sehingga mental atlet menjadi tidak fokus. Beberapa kasus di atas menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami oleh atlet. Awalnya atlet merasakan semangat, namun lambat laun semua semakin menurun. Permasalahan yang berasal dari dalam diri

sendiri ditambah kebosanan menghadapi rutinitas kerja yang terus-menerus akan dengan mudah memunculkan *burnout*.

Hasil wawancara dengan orang tua, orang tua sangat mendukung anaknya bergelut dalam dunia olahraga karena dengan begitu anak akan terhindar dari berbagai kemajuan media elektronik yang pada akhirnya membuat anak susah belajar. Dengan keikutsertaanya di klub, secara tidak langsung anak dibina kedisiplinan, tanggungjawab, kejujuran dan pola hidup sehat dan orang tua berharap anaknya dapat berprestasi dalam olahraga atletik. Di sisi lain pelatih kurang puas dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua. Sebagian besar dari anak yang berangkat latihan dengan sendiri tanpa ditemani dengan orang tua, hal ini tidak hanya hanya di latihan saja namun juga ketika atlet bertanding, dukungan yang diberikan orang tua dengan hadir langsung di arena bertanding masih kurang. Atlet yang mendapat dukungan penuh dari orang terdekat seperti orang tuanya yang selalu mendampingi, bahwa atlet lebih percaya diri. Namun atlet yang tidak mendapat dukungan dari orang tua cenderung lebih pasrah dan kurang semangat.

Peneliti berangkat dari asumsi penelitian terdahulu yang dilakukan Nastiti & Prakoso (2018) atlet dengan kondisi *burnout* tinggi mempunyai optimisme yang rendah untuk berprestasi. Selanjutnya penelitian Hafidz, dkk., (2022) menyatakan bahwa atlet petanque berlatih terus tanpa adanya pertandingan, hal tersebut membuat atlet mengalami kejenuhan hingga *burnout*. Shang & Yang (2021) hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan burnout pada atlet.

Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian DeFreese & Smith (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap burnout pada atlet.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, ditemukan *gap* baik secara empiris maupun teoritis, sehingga penelitian ini *research gap* yang dapat diangkan untuk dibuktikan lebih lanjut. *Burnout* dalam dunia olahraga merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan penurunan prestasi). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan sosial orang tua terhadap Terjadinya *Burnout* pada Atlet Atletik di Klub Rajawali Kudus”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani.
2. *Volume* latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya ini membuat atlet merasa jenuh dan mengalami kelelahan.
3. Pendapat dari atlet atletik di klub Rajawali Kudus mengatakan bahwa atlet memiliki jadwal yang padat, sehingga mengalami kelelahan.

4. Salah satu dari atlet sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik dan merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi.
5. Sebagian besar dari anak yang berangkat latihan dengan sendiri tanpa ditemani dengan orang tua, hal ini tidak hanya hanya di latihan saja namun juga ketika atlet bertanding.
6. Belum diketahui secara pasti pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus. Dukungan sosial orang tua sebagai variabel bebas dan *burnout* sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa besar dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus?
2. Seberapa besar *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus.
2. Untuk mengetahui *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai peran dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.
 - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIKK UNY.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai data guna mengetahui peran dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus.

- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pengaruh antara dukungan sosial orang tua dengan terjadinya *burnout* pada atlet atletik bagi institusi terkait untuk dapat mengembangkan kompetensi yang mampu menciptakan atlet-atlet yang berkualitas serta mampu bersaing dengan performa tinggi.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet atletik yang mengalami *burnout*.
- d. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Atletik

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar (Mustopa & Endrawan, 2022, p. 62).

Muhlis & Setijono (2022) menyatakan bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan,

ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab.

Sementara itu menurut Supriatno (2022, p. 43), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Purnomo & Dapan (2017, p. 1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut:

- a. Nomor Jalan dan Lari
 - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
 - 2) Lari. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari:
 - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
 - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)
- b. Nomor Lompat terdiri dari:
 - 1) Lompat tinggi (*high jump*)
 - 2) Lompat jauh (*long jump*)
 - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
 - 4) Lompat tinggi gajah (*polevoults*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari:
 - 1) Tolak Peluru (*shot put*)
 - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
 - 3) Lempar cakram (*discus throw*)
 - 4) Lontur martil (*hammer*)

Suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar didalam

stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar (Serah, 2020, p. 111).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti, p. berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan. Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor.

2. Hakikat Dukungan Sosial Orang Tua

a. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Manusia adalah makhluk individu dan sosial. Manusia memang bisa bersifat individual tetapi manusia hidup tidak akan terlepas dari orang lain. Manusia pertama hidup di dalam lingkungan keluarga dan interaksi pertama dilakukan dengan orang tua yang telah mengandung, melahirkan, dan merawat serta membimbing dan mendidiknya. Dalam

keluarga yang mendapat sorotan pertama adalah orangtua. Peran orangtua sangatlah besar dan sentral bagi anak-anaknya (Baiti, 2020, p. 113).

Orang tua adalah ayah dan ibu kandung. Fatmawati (2019, p. 119) menjelaskan orang tua adalah sosok yang luar biasa, serba hebat, dan serba tahu. Orang tua harus bertanggung jawab penuh terhadap anak-anaknya mulai dari mengasuh, membesarkan serta bertanggungjawab pula terhadap kebutuhan lahir dan batin seorang anak. Kebutuhan itu dapat berupa perhatian dari orang tua, baik berupa kasih sayang secara langsung maupun dalam bentuk perhatian yang lainnya. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan orang tua bukan hanya sebatas orang tua kandung tetapi juga merupakan orang tua asuh yang merawat, memberi perhatian, dan bertanggung jawab terhadap anak tersebut (Angkat, 2021, p. 2).

Orangtua menurut Ayuna (2017, p. 7) adalah orangtua dewasa yang turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anak, yang termasuk dalam pengertian ini adalah ayah dan ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakak atau wali. Orangtua di dalam keluarga adalah sosok pemimpin yang mengatur pola komunikasi dan tingkah laku anggota keluarganya. Seorang anak biasanya menjadi target utama dari orangtua untuk mendapatkan kasih sayang yang penuh. Apalagi dalam upaya mendidik dan membimbing anak untuk menjadi orang yang

diinginkan oleh orangtua. Hal ini dikarenakan sosok orangtua harus bisa menjadi seorang teladan untuk dapat ditiru oleh anak.

Segala upaya harus dilakukan oleh orang tua agar anak mampu mengembangkan kemampuan, keterampilan dan kepribadiannya. Bimbingan orangtua dari segi mental, psikologi, jasmani dan rohani anak akan membantu perkembangan anak secara menyeluruh. Apalagi seorang anak yang masih menggantungkan diri pada orangtua. Dalam sebuah masalah pun anak harus mendapat bimbingan dari orangtua agar mampu mengatur emosinya yang masih labil. Peran orangtua akan jelas dirasakan oleh seorang anak dalam kehidupan berkeluarga, karena keluarga adalah tempat untuk mengemukakan keluh kesah dan kesulitan yang dialami oleh anak (Noya, 2021, p. 41).

Darumoyo, dkk., (2021, p. 21) menyatakan peran orangtua terhadap anak di dalam keluarga adalah sebagai motivator, fasilitator dan mediator. Sebagai motivator, orangtua harus senantiasa memberikan motivasi/dorongan terhadap anaknya untuk berbuat kebajikan dan meninggalkan larangan Tuhan. Rudini & Melinda (2020, p. 2) menyatakan bahwa ilmu pengetahuan sebagai fasilitator, orangtua harus memberikan fasilitas, pemenuhan kebutuhan keluarga/anak berupa sandang pangan dan papan, termasuk kebutuhan pendidikan.

Dukungan sosial orang tua adalah interaksi sosial yang disalurkan ke anaknya dalam bentuk kasih sayang, motivasi, perhatian,

doa, materi, dan bisa menjadi guru pertama dalam kehidupan anak tersebut untuk menerima informasi dan kejadian penting dalam hidup anaknya. Dukungan sosial orang tua adalah persepsi seseorang bahwa dirinya menjadi bagian dari jaringan sosial yang di dalamnya tiap anggotanya saling memberikan dukungan satu sama lain (Mayang, 2018, p. 2). Pendapat Maulany, dkk., (2022, p. 12) bahwa dukungan sosial orang tua bisa diartikan interaksi yang secara intens oleh orangtua sebagai bentuk *support* kepada anak yang itu mencakup dalam hal perilaku-perilaku secara fisik atau verbal menunjukkan afeksi atau dorongan positif yang dialami anak.

Pendapat Rahmadina, dkk., (2021, p. 18) bahwa dukungan sosial orang tua bisa diartikan dalam perhatian, penghargaan, kenyamanan, menolong orang dengan sikap kondisi, dukungan keluarga tersebut didapatkan oleh individu ataupun kelompok. Ekasari, dkk., (2022, p. 2) menyatakan bahwa dukungan orangtua adalah kesedihan, kepedulian, keberadaan, dari orang-orang yang dapat menyayangi kita, diandalkan, dan menghargai kita. Dukungan sosial orang tua berupa bantuan secara materi (instrumental), informasi, dan emosional sehingga remaja dapat mempresepsikan bantuan yang diterimanya dapat bermanfaat bagi dirinya.

Saputri, dkk., (2019, p. 62) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan

penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Astuti (2017, p. 2) menyatakan dukungan sosial orang tua mengacu pada pengertian dukungan sosial, dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang pada siapa kita mengandalkan orang yang memberitahu bahwa mereka peduli, nilai dan mencintai. Fabiani & Krisnani (2020, p. 40) berpendapat bahwa salah satu bentuk peranan sebagai orang tua yang dapat diberikan kepada anak mereka yaitu memberi dukungan (perhatian dan kasih sayang) untuk membantu tumbuh kembang anak, dukungan orangtua sebagai bantuan yang diterima individu dari oranglain atau kelompok sekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai, dan dihargai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, peranan orangtua merupakan fungsi sosial yang dilakukan orang tua (Ibu//Bapak) dalam keluarga atau rumah tangga dengan melakukan pengawasan dan bimbingan terhadap anak-anaknya. Peranan keluarga antara lain merupakan tempat bimbingan yang pertama dan yang utama dari orangtuanya dalam hal membentuk kepribadian anak. Anak-anak bukan saja memerlukan pemenuhan kebutuhan material, tetapi juga kasih sayang, perhatian, dorongan dan kehadiran orangtua di sisinya.

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial orang tua merupakan hubungan dari orang tua yang dapat diandalkan, bimbingan serta kedekatan emosional terhadap suatu individu yang membuat dirinya mendapatkan pengakuan. Menurut Bunsaman & Krisnani (2020, p. 221) dukungan sosial orang tua dibedakan menjadi enam aspek, yaitu (1) Menciptakan kehidupan beragama dalam keluarga, (2) Mempunyai waktu bersama keluarga, (3) Mempunyai komunikasi yang baik antar anggota keluarga, (4) Saling menghargai sesama anggota keluarga, (5) Kualitas dan kuantitas konflik yang minim, (6). Adanya hubungan atau ikatan yang erat antar keluarga. Keenam aspek tersebut memiliki hubungan yang erat satu dengan lainnya. Proses tumbuh kembang anak sangat ditentukan dari berfungsi setidaknya keenam aspek di atas, untuk menciptakan keluarga harmonis peran dan fungsi orangtua sangat menentukan, keluarga yang tidak bahagia atau tidak harmonis akan mengakibatkan anak menjadi menurun prestasi belajarnya.

Aspek dukungan sosial orang tua yang dikemukakan oleh Beest & Baerveldt (Solichah, dkk., 2022, p. 52), terdapat empat aspek, yaitu sebagai berikut:

1) Dukungan Emosi

Dukungan ini mencakup perilaku-perilaku yang secara fisik atau verbal menunjukkan afeksi atau dorongan dan komunikasi yang positif/terbuka. Dukungan ini juga meliputi ekspresi empati

misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat si penerima merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.

2) Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana bagi pencapaian prestasi, penguasaan kompetensi dan bantuan yang diberikan secara langsung, bersifat fasilitas atau materi misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan yang lain.

3) Dukungan Otonom

Dukungan ini orangtua sebagai fasilitator dalam membantu anak yang diharapkan membuat anak tidak memiliki ketergantungan yang berlebih kepada orangtua dan yang lebih utama anak belajar bagaimana menyelesaikan masalahnya sendiri dengan mandiri, membuat pilihan apa yang mereka inginkan dan menentukan nasib sendiri.

4) Dukungan Direktif

Dukungan ini orangtua banyak memberikan intruksi, mengendalikan, dan cenderung mengambil alih masalah anak dan memerintah. Dukungan direktif ini dianggap kurang baik karena orangtua lebih banyak berperan untuk karir anaknya.

Jenis-jenis dukungan sosial merupakan suatu cara yang mewujudkan bisa dalam bentuk ekspresi, ungkapan atau perwujudan bantuan dari individu yang satu ke individu yang membutuhkan. Weiss (Nugroho, 2019, p. 465), membagi dukungan sosial ke dalam 6 bagian yang berasal dari hubungan dengan individu lain yaitu:

1) *Reliable alliance* (Hubungan yang dapat diandalkan)

Pengetahuan yang dimiliki individu bahwa individu dapat mengandalkan bantuan yang nyata yang dibutuhkan, individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada orang yang dapat diandalkan untuk menolong bila individu menghadapi kesulitan.

2) *Guidance* (Bimbingan)

Dukungan berupa nasehat dan informasi dari sumber yang dapat dipercaya.

3) *Reassurance of worth* (Adanya Pengakuan)

Dukungan ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu, dukungan ini akan membuat individu merasa dihargai dan diterima, misalnya memberikan pujian kepada individu karena telah melakukan sesuatu yang baik.

4) *Attachment* (Kedekatan emosional)

Dukungan ini berupa pengekspresian dari kasih sayang dan cinta yang diterima individu, yang dapat memberikan rasa aman kepada

individu yang menerimanya, kedekatan dapat memberikan rasa aman.

5) *Social integration* (Integrasi Sosial)

Dikaitkan dengan dukungan yang dapat menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena menjadi anggota di dalam kelompok dalam hal ini dapat membagi minat, serta aktifitas sosialnya sehingga individu merasa dirinya dapat diterima oleh kelompok tersebut.

6) *Opportunity to nurturance* (Kesempatan untuk Mengasuh)

Dukungan ini berupa perasaan bahwa individu dibutuhkan oleh orang lain, jadi dalam hal ini subjek merupakan sumber dukungan bagi orang yang mendukungnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen dukungan sosial orang tua yaitu *Reliable alliance, Guidance, Opportunity for nurturance, Attachment, Social integration, Reassurance of worth*. Ke enam faktor tersebut akan mengkonstrak instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini.

3. Hakikat *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kejenuhan merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang harus dapat dihindari seminimal mungkin,

karena apabila atlet telah berada dalam tingkat kejenuhannya otomatis atlet akan kehilangan gairah dalam berlatih dan mengejar tujuan dari berlatih tersebut. *Burnout* adalah semacam stres, kebosanan atau frustrasi yang dapat menyebabkan anda merasa letih, mudah tersinggung dan nyeri di sana sini. Artinya kejenuhan mampu mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet yang mengalaminya, karena atlet yang mengalami kejenuhan lebih mudah marah, letih dan tersinggung (Khatami, 2018, p. 12).

Tekanan yang terkait dengan olahraga kompetitif dan beban latihan yang semakin meningkat dapat menyebabkan atlet remaja berbakat dan elit mengalami *burnout* olahraga. Kelelahan olahraga didefinisikan sebagai konstruksi multidimensi yang mencakup kelelahan emosional dan fisik, devaluasi olahraga, dan berkurangnya rasa pencapaian. Sebelumnya, banyak karakteristik individu yang diteliti sebagai penyebab kelelahan olahraga. Misalnya, berkurangnya motivasi intrinsik, tingginya persepsi stres dan kecemasan, dan penghindaran tujuan telah dikaitkan dengan gejala *burnout* dalam olahraga (Sorkkila, et al., 2017, p. 58).

Burnout dapat didefinisikan sebagai serangkaian perubahan psikologis, fisiologis, dan hormonal yang mengakibatkan penurunan performa olahraga. *Burnout* dalam olahraga dikonseptualisasikan sebagai sindrom kognitif-afektif multidimensi yang ditandai dengan gejala kelelahan emosional dan fisik, berkurangnya rasa pencapaian,

dan devaluasi olahraga (Bicalho & Da Costa, 2018, p. 89). Bahrer (2018, p. 12) mendefinisikan *burnout* adalah sindrom psikologis yang meningkatkan terjadinya insiden kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan. Kondisi ini dikaitkan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental dan dapat menyebabkan berkurangnya pencapaian kinerja, yang dapat mempengaruhi aktivitas kerja. *Burnout* adalah kondisi tubuh yang benar-benar lelah secara fisik dan mental, dimana gejala ini dapat muncul tanpa ada gangguan psikologis sebelumnya dan awal dirasakannya seorang individu ialah munculnya perasaan emosional berupa stres dan tidak dapat melakukan sesuatupun terkait dengan pekerjaan yang dijalannya (Alam, 2022, p. 25).

Burnout merupakan kelelahan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri negatif, kurangnya konsentrasi, dan sikap kerja yang buruk. *Burnout* adalah kelelahan fisik berupa kelelahan yang bersifat sakit fisik, kelelahan mental berupa kelelahan yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dan depersonalisasi, serta kelelahan emosional berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya (Stephen, dkk., 2019, p. 122).

Anggawira & Andhika (2019, p. 103), menjelaskan bahwa *burnout* adalah kondisi seseorang kehilangan energi psikis maupun fisik, biasanya hal ini disebabkan oleh situasi yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan. *Burnout* dialami

dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang intens. Berdasarkan pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah kondisi hilangnya energi fisik maupun psikis seseorang. Menurut Weinberg & Gould (2015, p. 39), *burnout* adalah suatu proses yang menyertakan fisiologis, psikologis, dan komponen tingkah laku yang perkembangannya dalam keadaan yang dapat diramalkan pada perubahannya, masing-masing komponen ini dipengaruhi oleh tingkat kepribadian dan motivasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebosanan (*burnout*) adalah sebuah bagian dari kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan oleh kepenatan dalam situasi kerja dengan jangka waktu yang lama dan tuntutan secara emosional.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut. *Burnout* memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Burnout*

Penyebab utama atlet mengalami kejenuhan adalah kelebihan beban latihan yang di timbulkan oleh beberapa faktor. Seperti yang di jelaskan oleh Weinberg & Gould (2015, p. 49) kelebihan beban latihan

terdiri dari faktor-faktor yang tersusun sesuai dengan banyaknya atau tingginya frekuensi keluhan atlet, yaitu: (1) Terlalu banyak stress dan tekanan. (2) Terlalu banyak berlatih dan latihan fisik. (3) Kelelahan fisik dan nyeri otot. (4) Kebosanan (*boredom*) akibat pengulangan terus-menerus. (5) Istirahat yang tidak cukup dan pola tidur yang kurang layak. Artinya, faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan terdapat pada diri sendiri dan dari luar, faktor dari luar seperti kedisiplinan seseorang dalam memanfaatkan waktu istirahat, sedangkan faktor dari luar terdiri dari beban latihan dan tekanan dari orang lain.

Candra & Prasetyo (2022, p. 121) banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan, antara lain: (1) Mengurangi latihan yang monoton. (2) Menghentikan latihan untuk sementara. (3) Mengubah lingkungan. (4) Mengubah pola latihan. (5) Melakukan variasi dalam kehidupan sehari-hari. (6) Mengembangkan keterampilan psikologis, seperti relaksasi, imajeri, penentuan sasaran, dan *self talk* atau sugesti diri secara positif. Jadi, untuk menghilangkan kejenuhan pelatih mempunyai peranan penting agar atlet terhindar dari tingkatan kejenuhan dalam berlatih. Materi yang bervariasi harus diterapkan oleh pelatih dan tidak membuat situasi latihan yang tegang, karena kondisi ini juga sangat berpengaruh terhadap tekanan yang dirasakan atlet, sehingga mengakibatkan atlet mengalami stress atau bahkan berada di tingkat kejenuhan yang lebih buruk.

Menurut Darisman, dkk., (2021, p. 32), *burnout* dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:

- 1) Menurunnya motivasi, ada dua macam motivasi yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah pencapaian prestasi, pengakuan, tanggung jawab, kemajuan, dan kemungkinan untuk berkembang dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi intrinsik, maka akan menghasilkan kinerja yang lebih baik jika faktor penunjang tersebut ada. Tetapi kalau faktor tersebut tidak ada maka tidak akan berpengaruh pada kinerjanya. Faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah gaji, kondisi kerja, status, kebijakan organisasi, kualitas kepemimpinan, dan hubungan interpersonal dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi ekstrinsik tidak akan selalu dapat meningkatkan kinerjanya walau faktor penunjang tersebut ada. Namun jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan merasa tidak puas. Berdasarkan teori tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet yang lebih dominan pada motivasi ekstrinsik akan lebih cenderung mengalami *burnout* daripada atlet dengan motivasi intrinsik. Ini disebabkan atlet yang dominan pada motivasi intrinsik akan dengan senang hati berlatih dan berjuang demi menjadi yang terbaik.

- 2) Keletihan, jika beban latihan lebih berat daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi keletihan yang bisa terakumulasi menjadi *burnout*.
- 3) Komunikasi, komunikasi menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia olahraga yang merupakan miniatur kehidupan. Komunikasi adalah transaksi dua pihak tentang suatu bahan informasi yang dibagi untuk diketahui bersama-sama, menyatakan suatu proses untuk memahami dan saling mengirim pesan. Komunikasi yang sehat antara atlet dan pelatih bisa merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Jika komunikasi antara atlet dan pelatih kurang, maka dapat meningkatkan *burnout*. Proses komunikasi yang sehat dapat mengurangi beban atlet terhadap target yang akan dicapai.
- 4) Prosedur dan aturan yang kaku, aturan dan prosedur yang kaku akan menghambat seseorang yang emosional untuk mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik, sehingga seringkali merasa kesal.
- 5) Kurangnya *reward*, kurang *reward* atau penghargaan bisa memacu ketidakpuasaan dan merasa kurang adanya perhatian. Hal ini dapat memicu *burnout*.
- 6) Terasing dari komunitas, seseorang yang emosional akan cenderung merasa tidak ada semangat tim, frustrasi, marah, merasa terasing sehingga kurang adanya komunikasi sosial.

- 7) Jenis kelamin, biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional.

Menurut DeFreese et al., (2015, p. 12) faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* pada atlet adalah sebagai berikut:

- 1) *Overtraining*

Overtraining disebabkan karena ketidakseimbangan antara latihan dan pemulihan.

- 2) *Stres Psikososial Olahraga*

Stress ini terjadi ketika atlet merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan olahraga dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Atlet dengan tuntutan olahraga yang tinggi namun sumber daya yang tidak memadai untuk memenuhi tuntutan tersebut mengalami peningkatan stress dan akan lebih rentan terhadap kelelahan.

- 3) *Teori Determinasi Diri*

Selain karena stress, *burnout* yang dialami pada atlet juga terjadi akibat motivasi. Menurut teori ini, hasil dari psikologis seseorang dipengaruhi oleh motivasi seseorang. Motivasi yang paling adaptif adalah motivasi yang ditentukan sendiri dari dalam diri seseorang, motivasi ini muncul karena individu itu sendiri bukan muncul karena tekanan internal (misalnya rasa bersalah atau kewajiban)

atau bukan juga muncul karena tekanan eksternal (misalnya penghargaan, hukuman atau harapan orang lain).

4) Terjebak dalam Olahraga

Atlet yang mengalami *burnout* karena hal ini terjadi akibat atlet tersebut merasa terjebak dengan keterlibatan mereka di dalam olahraga tersebut. Atlet yang mengalami ini merasa mereka harus mempertahankan keterlibatan mereka di dalam olahraga itu karena mereka tidak mau mengorbankan investasi mereka ketika berhenti (misalnya potensi beasiswa), mereka juga tidak dapat berhenti dari olahraga karena mereka merasakan kendala sosial yang tinggi (misalnya tidak ingin mengecewakan orang lain), dan mereka merasa sedikitnya alternatif lain selain menjadi seorang atlet.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Burnout*, yaitu motivasi, kelelahan (*over training*), komunikasi, prosedur dan aturan yang kaku, kurangnya *reward*, terasing dari komunitas, dan jenis kelamin dalam mengendalikan dan menurunkan tingkat *burnout*.

c. Gejala-gejala *Burnout*

Orang yang terkena *burnout* akan mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yaitu: (1) Kelelahan fisik (*physical exhaustion*) seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), ngilu, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual dan gelisah. (2) Kelelahan emosional (*emosional exhaustion*) seperti merasa tak

berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah. (3) Kelelahan mental (*mental exhaustion*) misal rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tak peduli dengan orang lain, putus asa (Akbar, dkk., 2020, p. 21).

Granz, et al., (2019, p. 131) mendefinisikan *athlete burnout* (ABO) ditandai dengan tiga gejala utama: (a) Kelelahan fisik dan emosional (*Burnout-EXH*) menggambarkan perasaan terkurasnya sumber daya fisik dan emosional seseorang. (b) Berkurangnya rasa berprestasi (*Burnout-RA*) ditandai dengan menurunnya upaya untuk mencapai prestasi atletik dan (c) devaluasi olahraga (*Burnout-DEV*) terdiri dari hilangnya minat dan mempertanyakan makna olahraga (elit). Ada kesepakatan relatif bahwa *Burnout-EXH* mewakili gejala inti dari kelelahan (atlet).

Menurut Weinberg & Gould (2015, p. 53) dan gejala *burnout* atau kejenuhan adalah; (1) Rendahnya motivasi atau energi, (2) Konsentrasi bermasalah, (3) Kehilangan gairah untuk bertanding/bermain, (4) Kekurangan kepedulian, (5) Gangguan tidur, (6) Kelelahan fisik dan mental, (7) Penghargaan diri menurun (8) Pengaruh negatif terhadap orang lain (9) Perubahan suasana hati (10) Perubahan nilai dan kepercayaan, (11) Keterpurukan emosional, (12) Peningkatan kecemasan.

d. Aspek-aspek *Burnout*

Cooper (Edú-Valsania, et al., 2022, p. 2) telah melakukan penelitian selama bertahun-tahun terhadap *burnout*, sehingga memandang *burnout* dari tiga aspek yaitu:

1) Kelelahan emosional

Emotional exhaustion atau perasaan lelah dan terkurasnya energi secara emosional ini dianggap sebagai suatu *symptom* dasar dari sindrom *burnout*. *Emotional exhaustion* ditandai dengan adanya perasaan lelah akibat banyaknya tuntutan yang diajukan kemudian menguras sumber-sumber emosional yang ada seperti rasa kasih, empati, dan perhatian, yang pada akhirnya menyebabkan individu merasa tidak memiliki energi lain untuk melakukan aktivitasnya.

2) Depersonalisasi

Aspek depersonalisasi berkembang setelah terjadinya kelelahan emosional, depersonalisasi tampak dalam sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain yang muncul dalam perilaku kasar, tidak berperasaan, kurang perhatian, dan juga kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain.

3) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Reduced personal accomplishment berkembang dari depersonalisasi. Sikap negatif maupun pandangan terhadap orang lain lama-kelamaan menimbulkan perasaan bersalah pada individu.

Pines dan Aronson (Dewi, dkk., 2022, p. 155)

mengemukakan tiga aspek *burnout* yaitu:

1) Kelelahan fisik

Individu merasakan perubahan dalam metabolisme, kelelahan fisik dapat ditandai dengan sakit kepala, sakit punggung, rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, susah tidur dan perubahan kebiasaan makan serta energi yang rendah.

2) Kelelahan emosi

Ditandai dengan rasa tidak berdaya. Kelelahan emosional antara lain adalah bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak ingin menolong orang lain, sering mengeluh, emosi yang tidak terkontrol (suka marah), tidak peduli dengan orang lain.

3) Kelelahan mental

Kelelahan mental ditandai dengan perasaan tidak berharga, rasa gagal, selalu menyalahkan, konsep diri yang rendah, kurang bersimpati dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar aspek-aspek *burnout* adalah kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri bagi atlet tersebut.

4. Profil Klub Rajawali Kudus

Kabupaten Kudus terdapat klub atletik yaitu Klub Atletik Rajawali yang memberikan pembinaan kepada atlet agar dapat menjadi atlet yang

professional. Atlet-atlet Klub Atletik Rajawali Kabupaten Kudus berasal dari anak-anak daerah Kecamatan yang ada di Kabupaten Kudus. Kondisi sarana dan prasarana cukup baik, dan pelatih yang berkompeten dalam olahraga atletik. Jumlah atlet yang mengikuti latihan di Klub Atletik Rajawali Kabupaten Kudus cukup banyak, terhitung ada 69 atlet dari beberapa nomor.

Jadwal latihan dilakukan secara rutin yaitu 2 kali dalam satu minggu. Latihan dilakukan pada hari Rabu pukul 16.00-7.30 WIB dan hari Minggu pagi pukul 06.00-08.00 WIB. Prestasi yang dimiliki Atlet Klub Atletik Rajawali Kabupaten Kudus, Jawa Tengah cukup banyak, yaitu meraih satu medali emas dan dua medali perunggu di Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) Atletik Tingkat SD-SMP se-Jateng 2023. POPDA 2023 atlet atletik Rajawali Kudus merai 6 medali, terdiri dari lima medali emas dan satu medali perak di beberapa nomor perlombaan atletik. Medali emas ada di nomor lompat jauh putri, nomor lari 60 meter putri, nomor kids atletik lompat katak putri, nomor kids atletik sprint gawang putri, dan nomor kids atletik. Sedangkan satu medali perak didapatkan olehnya di nomor kids atletik lempar turbo putri.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian Relevan

Penulis	Judul	Topik	Metode/Subjek /Analisis Data	Hasil Penelitian
Moza, dkk., (2021)	Hubungan antara Pola Asuh dengan <i>School Burnout</i> dan <i>Sport Burnout</i> pada Atlet Renang	meneliti hubungan antara <i>responsiveness</i> dan kontrol dari ayah dan ibu dengan <i>school burnout</i> dan <i>sport burnout</i> pada atlet renang	Metode kuantitatif atlet renang SMP dan SMA di Jawa Timur	<i>responsiveness</i> ayah memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan <i>school burnout</i> ($r = -0.236$; $p = 0.012$) pada atlet renang SMP dan SMA di Jawa Timur
Mardiana, dkk., (2023)	<i>How Tough Are Pencak Silat Student Athletes in the Face of Burnout</i>	melihat bagaimana gambaran ketangguhan pada atlet pencak silat yang mengalami <i>burnout</i>	Metode kualitatif atlet pencak silat SKOI Kaltim	Ketangguhan yang dimiliki oleh atlet digambarkan dengan adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan program latihan, mampu mengatasi tekanan dalam bertanding, memandang kekalahan sebagai peluang untuk berkembang, mampu mengikuti aturan dan ketentuan yang ada di SKOI Kaltim. Hal ini didorong oleh adanya penguasaan pengalaman sebagai atlet pencak silat dan adanya dukungan dari orang tua
Jannah, dkk., (2022)	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan motivasi berlatih atlet karate Gokasi	mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi berlatih atlet	Metode kuantitatif atlet karate	dukungan sosial orang tua dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, nasihat, dan pujian dapat menjadikan anak berkembang dengan baik, memiliki rasa percaya tinggi, sehingga harapannya dapat mencapai prestasi yang diinginkan
Prasetyo & Yunarta (2023)	Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet	mencari pengaruh dukungan sosial orang tua, pelatih, dan teman sebaya terhadap motivasi akademik dan berprestasi olahraga pada atlet	Metode kuantitatif siswa yang menjadi atlet di kab. Jombang	dukungan sosial, orang tua, pelatih, dan teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga

Berdasarkan penelitian terdahulu di Tabel 1 di atas, setelah peneliti melakukan *review*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil penelitian yang satu dengan yang lain. Selain itu juga ada kesamaan antara penelitian yang satu dengan yang lain. Perbedaannya adalah terletak pada topik, metode, instrumen, dan sampel yang digunakan. Persamaannya adalah tentang dukungan orang tua dan *burnout*.

Berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu bila dibandingkan dengan penelitian yang akan lakukan sebagai berikut.

Tabel 2. Novelty Penelitian

Aspek	Penelitian Terdahulu	Penelitian yang akan dilakukan
Tujuan	meneliti hubungan antara <i>responsiveness</i> dan kontrol dari ayah dan ibu dengan <i>school burnout</i> dan <i>sport burnout</i> pada atlet renang, mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi berlatih atlet	Mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya <i>burnout</i> pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus
Metode	Kuantitatif dan kualitatif	Kuantitatif dengan korelasional
Subjek	atlet renang, atlet pencak silat, atlet karate, siswa yang menjadi atlet di kab. Jombang	atletik di klub Rajawali Kudus
Variabel	<i>responsiveness</i> dan kontrol dari ayah dan ibu dengan <i>school burnout</i> dan <i>sport burnout</i>	dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya <i>burnout</i>
Analisis	Korelasional dan kualitatif	Uji korelasi

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan

ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan.

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik, maupun persiapan secara mental, sehingga tidak jarang atlet mengalami *burnout*. *Burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh, sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Jika atlet mengalami *burnout*, apalagi pada saat bertanding, maka akan mengakibatkan motivasi dan prestasinya akan menurun.

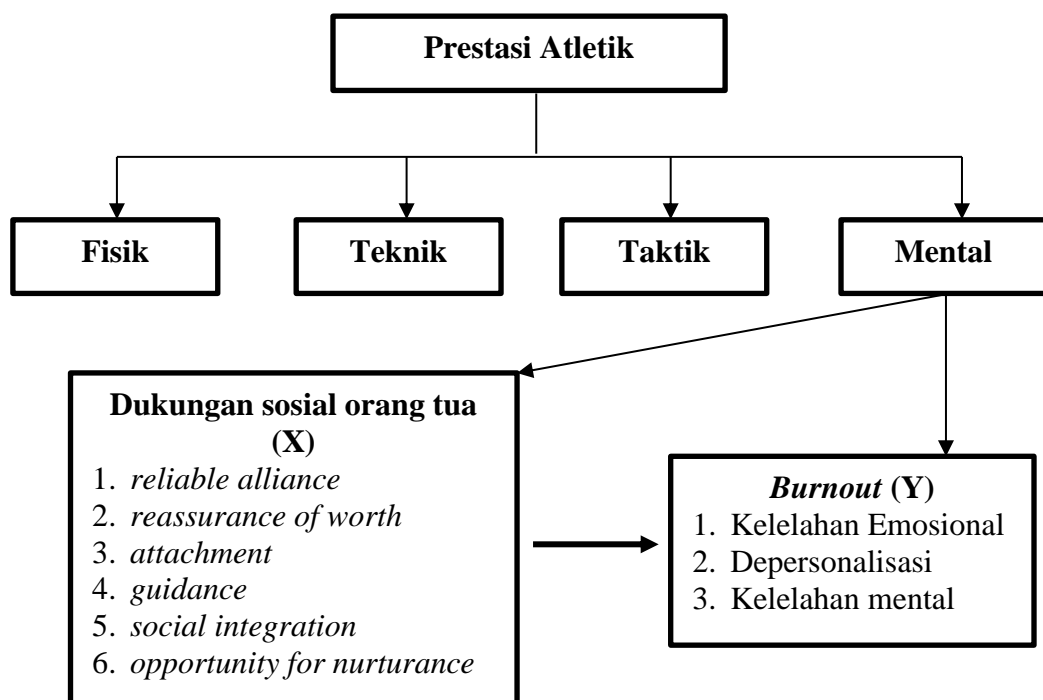
Dukungan dari orang lain sangat diperlukan dalam proses perjalanan kehidupan manusia. Dukungan ini dapat berasal dari banyak hal, seperti keluarga, teman, atau anggota kelompok. Dukungan sosial orang tua dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam diri anak, sehingga anak tersebut dapat hidup mandiri, berilmu, sehat, kreatif, dan bertanggung jawab atas diri sendiri dan keluarga. Dukungan sosial orang tua juga akan merangsang pengembangan diri dan kreativitas.

Orang tua sangat berperan penting dalam keberhasilan atlet. Peran orang tua dalam membantu tumbuh kembang atlet usia remaja sangat diperlukan, sehingga seorang atlet tidak mengalami tekanan psikologis berupa stres. Penelitian menyatakan bahwa dukungan positif orang tua berhubungan

dengan kesenangan anak dan antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan olahraga. Dukungan sosial orang tua berupa waktu, uang serta dukungan emosional ketika anak terlibat dalam kegiatan olahraga bertujuan membantu proses anak ketika berlatih atau perlombaan. Jalinan positif antara anak dan orang tua diharapkan membantu tumbuh kembang seorang atlet remaja untuk berproses dalam berlatih dan tidak terjadi stres, sehingga berpengaruh terhadap perkembangan anak.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* adalah sebagai berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan yaitu:

1. Seberapa besar dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus?
2. Seberapa besar *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus?

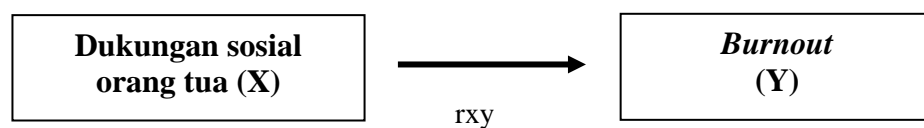
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. *Ex post facto* yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survei. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi (Sukardi, 2019, p. 174). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub Rajawali Kudus yang beralamat di Jalan Dr. Wahidin 79 Demangan, Kudus, Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Pendapat Sugiyono (2019, p. 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah atlet atletik di klub Rajawali Kudus yang berjumlah 69 atlet.

2. Sampel Penelitian

Pendapat Arikunto (2019, p. 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti perlombaan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 52 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu dukungan orang tua, sedangkan variabel terikat yaitu *burnout*. Definisi operasional variabel yaitu.

1. Variabel Bebas

Hardani, dkk., (2020, p. 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel ini adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen baik pengaruh positif atau pengaruh negatif. Variabel independen akan menjelaskan bagaimana masalah dalam penelitian dipecahkan. Disebut juga variabel prediktor/eksogen/bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial orang tua (X).

Dukungan sosial orang tua merupakan dukungan yang diberikan orang tua kepada anaknya yang bermaksud untuk membimbing, mendukung kegiatan-kegiatan positif anak, dan bertanggung jawab penuh atas keberhasilan masa depan yang dipilih anak berdasarkan aspek *reliable alliance, reassurance of worth, attachment, guidance, social integration, opportunity for nurturance*, yang diukur menggunakan angket dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

2. Variabel Terikat

Hardani, dkk., (2020, p. 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen.

Variabel dependen merupakan permasalahan yang akan diselesaikan oleh peneliti atau merupakan tujuan dari penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *burnout*. *Burnout* adalah suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mencoba mencapai suatu tujuan yang tidak realistis dan pada akhirnya kehabisan energi, waktu serta kehilangan gairah untuk mencapai tujuan tersebut. *Burnout* memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan atlet yang sedang menjalani program latihan, karena dengan menurunnya minat maka latihan yang dijalani atlet tidak berjalan dengan maksimal. Variabel *burnout* diukur dengan angket skala Likert empat alternatif jawaban.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019, p. 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan yang diajukan dibagi ke dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan negatif. Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi setiap responden. Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 3. Skor Pernyataan Kuesioner

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua

Kisi-kisi instrumen dukungan sosial orang tua menggunakan teori Weiss (Darmawan, 2021), dengan enam aspek yaitu *reliable alliance*, *reassurance of worth*, *attachment*, *guidance*, *social integration*, *opportunity for nurturance*. Validitas instrumen 0,717 sebesar dan reliabilitas sebesar 0,915. Kisi-kisi instrumen pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan Sosial Orang Tua	<i>Reliable Alliance</i>	Bantuan nyata	1, 37	2, 4
		Pengetahuan individu	3	38
	<i>Reassurance of worth</i>	Penghargaan/ pengakuan terhadap kemampuan	5, 7, 9, 39	6, 8, 40, 41
		Penghargaan/ pengakuan terhadap kualitas diri	11, 12	10, 13
	<i>Attachment</i>	Ekspresi cinta dan kasih sayang	14, 16	15, 17
	<i>Guidance</i>	Nasehat	18, 20, 24, 42	19, 21, 22
		Informasi	23, 26, 28	25, 29, 27
	<i>Social integration</i>	Dukungan terhadap minat	31, 32, 43	30, 33, 35
	<i>Opportunity for nurturance</i>	Perasaan dibutuhkan oleh orang lain	36	42
Jumlah			43	

b. Instrumen *Burnout*

Dimensi yang digunakan merupakan indikator yang digunakan untuk menyusun skala *burnout* menurut Maslach. Instrumen diadopsi dari penelitian Melya (2024) dengan validitas sebesar 0,951 dan reliabilitas sebesar 0,982. Kisi-kisi instrumen *burnout* secara spesifik dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen *Burnout*

Variabel	Faktor	Sub Indikator	Butir	
			Favorable	Unfavorable
Burnout	Kelelahan Emosional	Rasa bosan	1	2
		Mudah tersinggung	3	4
		Depresi ringan	5	6
		Emosi tidak terkontrol	7	8
		Pesimisme		9, 10
	Depersonalisasi	Kurang menghargai	11	12
		Kurang perhatian	13	14
		Kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain	15	16
	Kelelahan mental	Rendahnya penghargaan diri	17	18
		Rasa tidak berdaya	19	20
		Memiliki sikap negatif pada orang lain	21	22
		Merasa tidak berkompeten	23	24
		Tidak puas dengan jalan hidup yang dimiliki	25	26
		Merasa terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan	27	28
Jumlah			28	

2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dukungan sosial orang tua dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Adapun mekanismenya

adalah sebagai berikut: (a) Mencari data atlet atletik di klub Rajawali Kudus. (b) Menyebarkan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif untuk mencari *mean, median, modus, standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Selanjutnya Azwar (2019, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan *mean* aritmatik pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2	2,50-3,24	Tinggi
3	1,75-2,49	Rendah
4	1,00-1,74	Sangat Rendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika $p\text{-value} < 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika $p\text{-value} > 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah, p.

- a) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

b. Uji Korelasi

Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* menggunakan uji t parsial. Uji hipotesis (uji t) digunakan untuk mengetahui apakah koefisien regresi signifikan atau tidak pada masing-masing variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Pada uji statistik t, nilai t_{hitung} akan dibandingkan dengan nilai pada t_{tabel} . Adapun kriteria dari uji statistik t (Ghozali, 2018):

- 1) Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

- 2) Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis ini digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen (Y) apabila nilai variabel independen (X) mengalami kenaikan atau penurunan dan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, apakah positif atau negatif.

$$Y = a + \beta x + e$$

Keterangan:

Y	=	<i>Burnout</i>
a	=	Konstanta
β	=	Koefisiensi Regresi
X	=	Dukungan OrangTua
e	=	Faktor pengganggu

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat

dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018, p. 58).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet atletik di klub Rajawali Kudus berjumlah 52 atlet. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

a. Jenis Kelamin

Data atlet atletik di klub Rajawali Kudus berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 7. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	34	65.38
2	Perempuan	18	34.62
Jumlah		52	100%

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa atlet atletik di klub Rajawali Kudus berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 65,38% (34 atlet) dan Perempuan sebanyak 34,62% (18 atlet).

b. Usia

Data atlet atletik di klub Rajawali Kudus berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 8. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16 Tahun	7	13.46
2	15 Tahun	14	26.92
3	14 Tahun	18	34.62
4	13 Tahun	13	25.00
Jumlah		52	100%

Berdasarkan Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada usia 13 tahun sebesar 25,00% (13 atlet), 14 tahun sebesar 34,62% (18 atlet), 15 tahun sebesar 26,92% (14 atlet), 16 tahun sebesar 13,46% (7 atlet).

2. Hasil Analisis Deskriptif

a. Dukungan Sosial Orang Tua (X)

Deskriptif statistik data dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial Orang Tua

Statistik	
<i>N</i>	52
<i>Mean</i>	2.39
<i>Median</i>	2.40
<i>Mode</i>	2.37
<i>Std. Deviation</i>	0.18
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	2.81

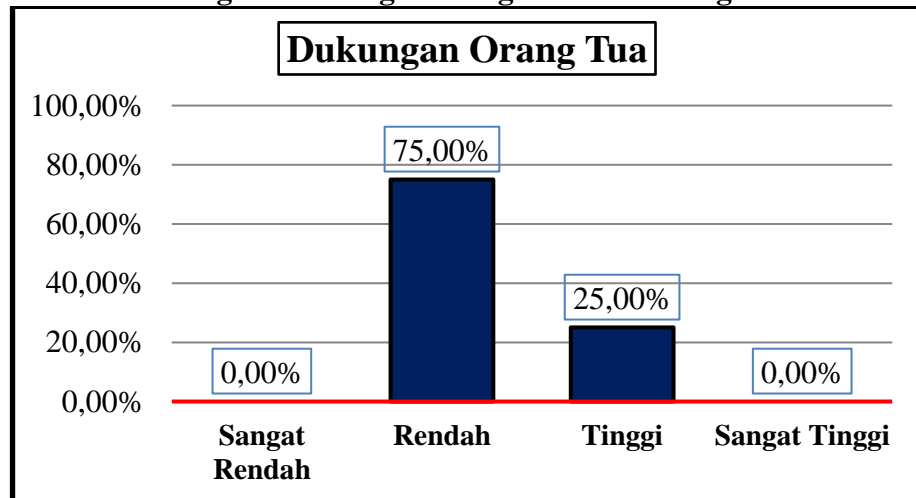
Norma Penilaian, dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Norma Penilaian Dukungan Sosial Orang Tua

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	13	25,00%
3	1,75-2,49	Rendah	39	75,00%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			52	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 tersebut di atas, dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Dukungan Sosial Orang Tua



Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 75,00% (39 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (13 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

b. *Burnout* (Y)

Deskriptif statistik data *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik *Burnout*

Statistik	
<i>N</i>	52
<i>Mean</i>	2.75
<i>Median</i>	2.79
<i>Mode</i>	2.86
<i>Std. Deviation</i>	0.24
<i>Minimum</i>	1.96
<i>Maximum</i>	3.11

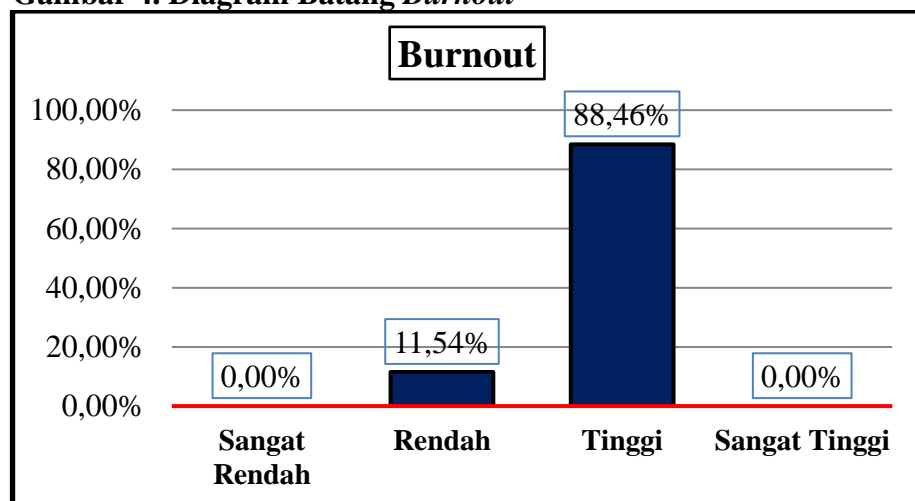
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Norma Penilaian *Burnout*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	46	88,46%
3	1,75-2,49	Rendah	6	11,54%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			52	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 12 tersebut di atas, *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.

Gambar 4. Diagram Batang *Burnout*



Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 11,54% (6 atlet), “tinggi” sebesar 88,46% (46 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada $> 0,05$, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual berada $< 0,05$, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p-value</i>	sig	Keterangan
Dukungan sosial orang tua (X)	0,704	0,05	Normal
<i>Burnout</i> (Y)	0,245	0,05	Normal

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 13, didapat hasil dukungan sosial orang tua (*p-value* $0,704 > 0,05$) dan *burnout* (*p-value* $0,245 > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji ANOVA. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai *p-value* $> 0,05$, sebaliknya jika nilai *p-value* $> 0,05$ dinyatakan tidak linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Variabel	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X→Y	0,517	0,05	Linier

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 4 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan *p-value* $0,517 > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial orang tua) dengan variabel terikatnya (*burnout*) dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Analisi regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear sederhana pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	4.285	.405	
	Dukungan sosial orang tua (X)	-.643	.169	-.473

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 15 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Burnout (Y)} = 4,285 - 0,643 \text{ Dukungan sosial orang tua (X)}$$

Hasil persamaan linear di atas menunjukkan bahwa konstanta sebesar 4,285 yang berarti jika variabel *burnout* (Y) dianggap nol, maka variabel dukungan sosial orang tua (X) sebesar 4,285.

5. Hasil Uji Korelasi

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis *uji-t parsial*. Kaidah analisis apabila *p-value* < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima dan apabila *p-value* > 0,05, maka hipotesis ditolak. Hasil analisis uji korelasi disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Analisis Korelasi

<i>Model</i>	<i>t</i>	<i>r</i> hitung	<i>Sig.</i>
Dukungan sosial orang tua (X) terhadap <i>Burnout</i> (Y)	-3,801	-0,473	0,000

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial orang tua didapatkan nilai $t_{hitung} -3,801$, $r_{hitung} 0,473 > r_{tabel} 0,271$, *p-value* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya “ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus”. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika dukungan sosial orang tua semakin tinggi, maka terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus akan semakin rendah.

6. Hasil Uji Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2)

dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.473 ^a	.224	.209	.21159
a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial orang tua (X)				

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada Tabel 17 di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,224. Hal ini berarti sumbangan variabel dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus sebesar 22,40%, sedangkan sisanya sebesar 77,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Faktor lain seperti motivasi berprestasi atlet, ketangguhan mental atlet, sarana dan prasarana latihan, faktor pelatih.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus mayoritas berada pada kategori “rendah” sebesar 75,00% (39 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (13 atlet). Artinya bahwa orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus belum sepenuhnya memberikan dukungan kepada atlet. Hasil tersebut selaras dengan hasil observasi bahwa pelatih kurang puas dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua. Sebagian besar dari anak yang berangkat latihan dengan sendiri tanpa ditemani dengan orang tua, hal ini tidak hanya hanya di latihan saja namun juga ketika atlet bertanding, dukungan yang diberikan orang tua

dengan hadir langsung di arena bertanding masih kurang. Atlet yang mendapat dukungan penuh dari orang terdekat seperti orang tuanya yang selalu mendampingi, bahwa atlet lebih percaya diri. Namun atlet yang tidak mendapat dukungan dari orang tua cenderung lebih pasrah dan kurang semangat.

Dukungan sosial orang tua adalah interaksi sosial yang disalurkan ke anaknya dalam bentuk kasih sayang, motivasi, perhatian, doa, materi, dan bisa menjadi guru pertama dalam kehidupan anak tersebut untuk menerima informasi dan kejadian penting dalam hidup anaknya. Orang tua harus bertanggung jawab penuh terhadap anak-anaknya mulai dari mengasuh, membesarkan serta bertanggungjawab pula terhadap kebutuhan lahir dan batin seorang anak. Kebutuhan itu dapat berupa perhatian dari orang tua, baik berupa kasih sayang secara langsung maupun dalam bentuk perhatian yang lainnya. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan orang tua bukan hanya sebatas orang tua kandung tetapi juga merupakan orang tua asuh yang merawat, memberi perhatian, dan bertanggung jawab terhadap anak tersebut (Subagia, 2021, p. 12).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus mayoritas berada pada kategori “rendah” sebesar 11,54% (6 atlet), “tinggi” sebesar 88,46% (46 atlet). Artinya bahwa atlet atletik di klub Rajawali Kudus mengamalami *burnout* yang tinggi. Hasil tersebut selaras dengan hasil observasi bahwa atlet pernah mengalami frustrasi ketika di tengah pertandingan lawan tandingnya lebih baik dari dirinya,

sehingga mental atlet menjadi tidak fokus. Beberapa kasus di atas menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami oleh atlet. Awalnya atlet merasakan semangat, namun lambat laun semua semakin menurun. Permasalahan yang berasal dari dalam diri sendiri ditambah kebosanan menghadapi rutinitas kerja yang terus-menerus akan dengan mudah memunculkan *burnout*.

Selayaknya yang dialami oleh semua orang, atlet sekalipun tentu pernah merasakan yang namanya kejenuhan atau kebosanan terutama saat mengikuti latihan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Wolff et al., (2021, p. 6) yang memaparkan, kebosanan dapat dialami siapa saja pada aktivitas kehidupan sehari-hari, tak terkecuali dalam konteks olahraga. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik atau emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi pribadi dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan atau latihan secara terus menerus. *Burnout* 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.

Dalam konteks olahraga, spesifiknya atlet digambarkan mengalami kejenuhan atas latihan rutin yang dijalani. Timbal baliknya adalah latihan yang semula dijalani dengan penuh semangat bertolak menjadi membosankan dan atlet tampak kurang produktif menjalani latihan dari biasanya. Pernyataan serupa dikemukakan oleh Komarudin (2017, p. 70) yang menyebutkan, *burnout* merupakan kondisi atlet yang awalnya merespon latihan dengan antusias, kemudian berubah menjadi kegiatan yang membuat jenuh atau

membosankan. *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.

Terjadinya *burnout* juga disebabkan latihan tidak memiliki variasi atau terlalu monoton. Apabila ini tidak segera ditangani dan tetap dilanjutkan, tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bahwa latihan jauh lebih memuakkan dan tidak menantang. Tingkat *burnout* yang lebih tinggi menyebabkan penurunan fisik yang lebih cepat. Situasi tersebut tentunya bukan sesuatu yang diharapkan. Namun justru sebaliknya, atlet diharapkan memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang memadai. Atlet yang terlalu banyak latihan (*overtraining*), minimnya kesenangan, dan terlalu banyak tekanan dari diri sendiri maupun orang lain merupakan sumber terjadinya *burnout* (Kellman, 2017, p. 3).

Implikasi kejenuhan pada atlet menjadi masalah yang tidak bisa disepelekan karena bisa mempengaruhi performa, tingkat kebugaran, motivasi, dan psikis atlet (Gustafsson, et al., 2017, p. 10). Selanjutnya, pada tingkat yang lebih parah akibat dari kejenuhan adalah atlet mengundurkan diri atau berhenti menjadi atlet. Istilah lainnya adalah *dropout*. Hal senada dinyatakan oleh Stulberg & Magness (2017, p. 20), kejenuhan menjadi alasan utama atlet berhenti berolahraga, mulai dari kalangan anak-anak hingga atlet profesional sekalipun. Pelatih dan atlet harus memperhatikan kebosanan sebagai sinyal

peringatan potensial dini untuk berpotensi menjadi lebih parah. Akibat dari perasaan jenuh yang dialami, tidak mengherankan apabila latihan akan dilakukan secara remeh, seperti misalnya menyepelekan bagian pemanasan (*warmup*). Apabila ketidakseriusan terus berlanjut akan berpotensi memicu terjadinya cedera saat sesi latihan berlangsung. Kejenuhan (*burnout*) merupakan faktor risiko terjadinya cedera di masa depan.

Burnout telah terbukti menyebabkan berbagai hasil psikofisiologis dan perilaku yang merusak, berupa konsekuensi negatif yang meliputi: suasana hati (*mood*) yang tertekan dan stres psikologis (Gustafsson et al., 2017, p. 110). Atlet yang mengidap stress cenderung kurang bersemangat dalam berlatih. Indikasi stress yang dirasakan oleh atlet merupakan prediktor *burnout* yang dapat dipercaya (De Francisco et al., 2016, p. 245). Selanjutnya dari pihak pelatih perlu memantau gejala-gejala *burnout* agar segera ditangani. Beberapa atlet diantaranya, bisa saja menunjukkan gejala *burnout* aktif meskipun mereka tidak melakukan pengunduran diri (*dropout*). Kondisi gejala *burnout* aktif mengindikasikan bahwa kejenuhan sebenarnya dirasakan, dan timbul keinginan terdalam untuk berhenti menjadi atlet, tetapi hal tersebut tidak bisa dilakukan karena ada penyebab khusus yang tidak memungkinkan untuk keluar, seperti misalnya tuntutan dari keluarga (Kellmann, 2017, p. 3).

Selain itu, sebaiknya program latihan yang dibuat jangan terlalu monoton. Maka dari itu, pelatih perlu menyusun rencana program latihan yang bervariasi. Tidak ada salahnya juga apabila program latihan ditambahkan unsur senang (*fun*) di dalamnya untuk menghindari kejenuhan. Walaupun

latihan bersifat menyenangkan, namun tetap mengacu pada program yang telah ditentukan, sehingga proses latihan berjalan secara berkesinambungan dan sesuai dengan target kinerja yang ingin dicapai (Wahyudi & Fajarwati, 2020, p. 165). Menurut Wardika (2019, p. 236) penerapan metode olahraga permainan dinilai efektif dalam menangani kejenuhan, karena olahraga permainan orientasi utamanya adalah memberikan perasaan senang dan menghibur. Metode tersebut bisa diterapkan pelatih di akhir sesi atau sesudah latihan. Demikian sebaliknya, diharapkan atlet juga berinisiatif untuk meningkatkan motivasi berupa tekad, kesadaran diri, dan perasaan siap dalam mengikuti latihan, demi mengantisipasi perasaan bosan atau jenuh.

Aktivitas yang menekankan kemenangan meningkatkan kerentanan terhadap *burnout*, sehingga meningkatkan frekuensi peristiwa positif mungkin menjadi hal yang penting dalam konteks persaingan. Pelatih tim kompetitif harus didorong untuk merancang lingkungan latihan, pelatihan, dan kinerja yang mendorong kenikmatan intrinsik olahraga. Otonomi meningkatkan motivasi intrinsik dan oleh karena itu pelatih harus memberikan pilihan dan kesempatan kepada atlet untuk mengambil inisiatif. Semua langkah konstruktif yang disebutkan di atas akan membantu melindungi peserta dari dampak *burnout* yang melemahkan dan memberikan jalan untuk meningkatkan keterlibatan positif, retensi, kinerja optimal, dan peningkatan kesejahteraan (Nelson, et al., 2019).

Burnout harus dianggap sebagai gejala sisa serius dari *sindrom overtraining*. Pencegahan kelelahan harus di atasi dengan mendorong atlet

untuk berpengetahuan luas dan menguasai berbagai aktivitas, bukan hanya pada satu cabang olahraga tertentu. Brenner (2017) menjelaskan pedoman berikut disarankan untuk mencegah *overtraining/burnout*:

1. Jaga agar olahraga tetap menarik, dengan permainan dan pelatihan sesuai usia, agar latihan tetap menyenangkan.
2. Ambil cuti dari partisipasi olahraga terorganisir atau terstruktur 1 hingga 2 hari per minggu agar tubuh dapat beristirahat atau berpartisipasi dalam aktivitas lain.
3. Izinkan istirahat yang lebih lama dari pelatihan dan kompetisi setiap 2 hingga 3 bulan sambil fokus pada aktivitas lain dan pelatihan silang untuk mencegah hilangnya keterampilan atau tingkat pengondisian.
4. Fokus pada kesehatan dan ajarkan atlet agar selaras dengan tubuh mereka sebagai isyarat untuk memperlambat atau mengubah metode latihan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus, dengan $p\text{-value} < 0,05$, Hasil penelitian bernilai negatif, artinya semakin tinggi tingkat dukungan orang tua, maka semakin rendah *burnout* atlet. Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,186. Hal ini berarti sumbangan variabel dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus sebesar 22,40%, sedangkan sisanya sebesar 77,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Adawiyah & Blikololong (2018, p. 197) menghasilkan, adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Artinya, skor dari *burnout* dan dukungan sosial memiliki nilai berbanding terbalik. Semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi skor *burnout*, demikian berlaku sebaliknya. Penelitian Khairunnisa (2023) yang dilakukan pada atlet Taekwondo senior menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet Taekwondo sebesar 44,50%. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang negatif, artinya apabila semakin tinggi tingkat dukungan sosial, maka semakin rendah *burnout* atlet. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Akhiruyanto & Kusuma (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif kehadiran orang tua di arena bertanding terhadap tingkat motivasi atlet pelajar dalam bertanding.

Lu et al., (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa (1) dukungan sosial pelatih dan ketahanan pribadi atlet merupakan kekuatan positif dalam memoderasi hubungan *stress-burnout*. (2) Untuk atlet tingkat tinggi, dukungan sosial yang bersifat informasi dan nyata dari pelatih lebih berpengaruh dalam menahan hubungan *stress-burnout*. (3) Atlet yang rendah dalam dukungan sosial pelatih dan ketahanan pribadi sangat rentan terhadap kelelahan akibat stres dalam kondisi stres rendah. Mereka menemukan tekanan psikologis, seperti ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan pelatih, tekanan untuk menyenangkan orang lain, dan penekanan pada kemenangan/peringkat merupakan faktor utama yang menyebabkan

burnout. Persepsi dukungan sosial telah terbukti berhubungan negatif dengan *burnout* pada atlet (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2017).

Dukungan sosial orang tua mengacu pada pengertian dukungan sosial, dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang pada siapa kita mengandalkan orang yang memberitahu bahwa mereka peduli dan mencintai. Fabiani & Krisnani (2020, p. 40) berpendapat bahwa salah satu bentuk peranan sebagai orang tua yang dapat diberikan kepada anak mereka yaitu memberi dukungan (perhatian dan kasih sayang) untuk membantu tumbuh kembang anak, dukungan orangtua sebagai bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok sekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai, dan dihargai.

Dorongan orang tua terbukti sangat penting dalam membangun keterlibatan jangka panjang anak-anak dalam olahraga remaja. Baik dengan dorongan verbal maupun dengan berpartisipasi dalam gaya hidup aktif, orang tua sangat mempengaruhi partisipasi anak-anak mereka dalam olahraga (Määttä, et al., 2014, p. 45). Memasukkan atlet-atlet muda ke tempat latihan, membeli peralatan baru, mengatur instruksi tambahan, dan memberikan konseling kepada anak setelah cedera adalah peran-peran yang diambil oleh orang tua untuk memperkaya pengalaman olahraga anak. Namun, tekanan dan perilaku orang tua sangat mengubah pengalaman olahraga anak dan terbukti berpotensi menurunkan kesenangan atlet terhadap olahraga tersebut (Amado, et al., 2015, p. 2) dengan mendorong ekspektasi perfeksionis dan meningkatkan kecemasan (Padaki, et al., 2017, p. 4).

Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, maka tingkat *burnout*-nya akan rendah begitupun sebaliknya. Individu ketika menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, maka individu tersebut akan merasa dicintai dan diperhatikan, mulia dan dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial, misalnya keluarga atau organisasi kemasyarakatan, yang dapat memberikan kebaikan, pelayanan, dan saling menjaga ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Atlet dalam menghadapi masalah masalahnya individu tidak merasa sendiri dan tidak cepat putus asa karena ada orang-orang di sekelilingnya yang membantu dan memberikan dukungan sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah

jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

3. Penentuan variabel bebas hanya satu variabel, sehingga masih ada variabel lain yang perlu diteliti yang ada kaitannya dengan *burnout* atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dukungan sosial orang tua atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 75,00% (39 atlet), “tinggi” sebesar 25,00% (13 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
2. *Burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 11,54% (6 atlet), “tinggi” sebesar 88,46% (46 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
3. Ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial orang tua terhadap terjadinya *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus, dengan nilai $t_{hitung} -3,801$, $r_{hitung} 0,473 > r_{tabel} 0,271$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan variabel dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus sebesar 22,40%, sedangkan sisanya sebesar 77,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali

Kudus. Individu yang mempunyai dukungan sosial orang tua tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan atlet atletik di klub Rajawali Kudus dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya *burnout*, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga atletik walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pelatih diharapkan dapat memahami kondisi atlet yang dilatih. Apabila atlet mengalami kelelahan, pelatih dapat memberikan waktu istirahat, memberikan permainan untuk hiburan atlet, atau dapat terus memotivasi atlet agar selalu mengingat tujuan awal mereka berpartisipasi dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional.

- b. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada atlet atletik di klub Rajawali Kudus. Diharapkan pada pelatih agar lebih memfokuskan lagi untuk bekerjasama dengan orang tua atlet, agar atlet tidak mengalami *burnout*.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* atlet atletik di klub Rajawali Kudus, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan dukungan sosial orang tua maupun *burnout* agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala baik dukungan sosial orang tua maupun *burnout*. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
 - d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
 - e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial orang

tua 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 terjadinya *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada karyawan rumah sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190-199.
- Akbar, S. N. A., Rusmana, A., & Hakim, M. Z. (2020). Burnout pada keluarga pasien di Ruang Pediatric Intensive Care Unit (Picu) Rsud Ulin Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 2(2).
- Akhiruyanto, A., & Kusuma, D. W. Y. (2020). Hubungan kehadiran orang tua dan supporter di arena bertanding terhadap tingkat motivasi atlet pelajar dalam bertanding sepak bola usia 12-15 tahun Kabupaten Pematang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 222-227.
- Al-Yaaribi, A., & Kavussanu, M. (2017). Teammate prosocial and antisocial behaviors predict task cohesion and burnout: The mediating role of affect. *Journal of sport and exercise psychology*, 39(3), 199-208.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. *PloS one*, 10(6), e0128015.
- Anggawira, A., & Andhika, A. (2019). Hubungan antara organisational citizen behavior dengan burnout. *Psyche 165 Journal*, 103-111.
- Angkat, L. A. (2021). Tinjauan hukum tentang kewajiban alimentasi antara anak kandung dengan orang tua menurut hukum Islam. *JIMAWA: Jurnal Ilmiah*, 1(2).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, S. (2017). Penerimaan orang tua dan dukungan sosial orang tua pada anak penderita vitiligo. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Ayuna, Q. (2017). Motivasi orang tua memasukkan anaknya pada kelompok bermain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1).
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Baiti, N. (2020). Peran orang tua dalam meningkatkan kemampuan literasi anak di masa covid-19. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*, 3(2), 113-127.
- Bicalho, C. C. F., & Da Costa, V. T. (2018). Burnout in elite athletes: a systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 89-102.
- Brenner, J. S. (2017). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 221-228.
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2022). *Psikologi olahraga*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Darmawan, R. R. (2021). *Pengaruh dukungan sosial orang tua dan peran pelatih terhadap kecemasan atlet bola voli "Club Bravo Jombang"*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Darumoyo, K., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2021). Sosialisasi pembinaan sepakbola usia muda dan peranan orang tua bagi pemain sepak bola. *IJCE (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 2(1), 20-24.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International journal of clinical and health psychology*, 16(3), 239-246.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of sport and exercise*, 14(2), 258-265.
- Dewi, E. M. P., Saharullah, & Hasyim. (2022). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.

- Ekasari, D., Yunita, A., & Putri, K. A. (2022). Analisis elemen dukungan sosial orang tua terhadap anak SD Kelas 1-2 dalam tingkat kefokusannya menerima pembelajaran daring di SDN Pasiraman 03 Kabupaten Blitar. *Indonesian Journal on Medical Science*, 9(2).
- Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. (2020). Pentingnya peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri seorang anak dari usia dini. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 40.
- Fatmawati, N. I. (2019). Literasi digital, mendidik anak di era digital bagi orang tua milenial. *Madani Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, 11(2), 119-138.
- Foekh, R. G., Priambodo, A., Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., & Muhamad, H. N. (2022). Kontribusi dukungan sosial orang tua dan teman terhadap kepercayaan diri atlet usia Sekolah Menengah Pertama di Cahaya Lestari Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Granz, H. L., Schnell, A., Mayer, J., & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 130-141.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626.
- Hafidz, A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Problematik psikososial pada atlet cabang olahraga petanque. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 39-50.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.

- Jannah, M., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan motivasi berlatih atlet karate gokasi. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 117-129.
- Kellmann, M. (2017). Overtraining and burnout in sports. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1–5)
- Khairunnisa, A. A. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada atlet taekwondo senior*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta, Univeristas Negeri Jakarta.
- Khatami, R. A. (2018). *Hubungan stres terhadap burnout pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lee, R. T. (2015). Wellbeing and burnout in the workplace, psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 24, pp. 534–536). Elsevier.
- Leiter, M. P., Maslach, C., & Frame, K. (2017). Burnout. In *The Encyclopedia of Clinical Psychology: First Edition* (1st Editio, Vol. 45, Issue 7, p. 34). John Wiley & Sons.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Määttä, S., Ray, C., & Roos, E. (2014). Associations of parental influence and 10–11-year-old children's physical activity: Are they mediated by children's perceived competence and attraction to physical activity?. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(1), 45-51.
- Mardiana, L., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2023). How tough are pencak silat student athletes in the face of burnout. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 78-86.
- Maulany, L. E., Firman, F., & Netrawati, N. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan pemantapan arah pilihan karir siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12396-12401.

- Mayang, Y. (2018). Hubungan dukungan orangtua dan motivasi belajar dengan minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3).
- Melya, E. A. (2024). *Pengaruh motivasi berprestasi terhadap burnout pada atlet renang di Kabupaten Sleman*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moza, A. N., Srisiuni, S., & Rasyida, A. (2021). Hubungan antara pola asuh dengan school burnout dan sport burnout pada atlet renang. *Psycho Idea*, 19(2), 115-126.
- Muhlis, M., & Setijono, H. (2019). Analisis latihan fisik terhadap hasil prestasi lompat jauh Pelatnas B Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Mustopa, M., & Endrawan, I. B. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui permainan skipping siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 62-66.
- Nastiti, R. F., & Prakoso, H. (2018). Hubungan antara optimisme dengan burnout pada atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN. *Prosiding Psikologi*, 172-177.
- Nelson, D. W., Sleight, M. J., & Nelson, A. M. (2019). Positive and negative events predict burnout and engagement in athletes and non-athletes. *Sport Journal*, 2(1).
- Noya, A. (2021). *Pendidikan papa mama*. Yogyakarta: Penerbit Adab.
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada narapidana anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Cognicia*, 7(4), 465-474.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Padaki, A. S., Ahmad, C. S., Hodgins, J. L., Kovacevic, D., Lynch, T. S., & Popkin, C. A. (2017). Quantifying parental influence on youth athlete specialization: a survey of athletes' parents. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 5(9), 2325967117729147.
- Pratama, S. R., & Yuliasrid, D. (2022). Dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi pada atlet Inkai Dojo Warrior Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 41-46.

- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmadina, F. S., Khairunnisa, F. A., & Firmiana, M. E. (2021). Bentuk dukungan sosial orang tua pada anak usia dini (aud) selama belajar dari rumah (bdr). *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 4(1), 18-25.
- Resky, A. D., & Sumantri, A. (2023). Analisis kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu. *Silampari Journal Sport*, 3(1), 17-24.
- Riyoko, E. (2019). Motivasi siswa sekolah menengah pertama dalam pembelajaran atletik. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 91-95.
- Rudini, M., & Melinda, M. (2020). Motivasi orang tua terhadap pendidikan siswa sdn sandana (Studi Pada Keluarga Nelayan Dusun Nelayan). *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 2(2).
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 62.
- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K., & Fiedler, D. (2021). Boredom makes me sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 6308
- Serah, B. (2020). Pengembangan pembelajaran lempar lembing menggunakan media roket. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 3(1), 111-121.
- Setyawati, H. (2022). Dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis PB Satria Mandiri Boja. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 657-664.
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in psychology*, 12, 649677.
- Solichah, I., Warni, W. E., & Wijaya, A. B. (2022). Dukungan sosial pelatih dan internal locus of control dengan psychological well-being pada atlet disabilitas. *Indonesia Performance Journal*, 5(2), 52-59.
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of

individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.

Stephen, S., Sutanto, D., & Nauli, J. (2019). Burnout ditinjau dari optimisme pada atlet bulutangkis di Kota Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 122-133.

Stulberg, B., & Magness, S. (2017). *Peak performance: Elevate your game, avoid burnout, and thrive with the new science of success*. Rodale.

Subagia, I. N. (2021). *Pola asuh orang tua: Faktor, implikasi terhadap perkembangan karakter anak*. Bali: Nilacakra.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2019). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Supriatno, E. S. (2022). Pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Insan Cendekia*, 3(1), 42-48.

Wahyudhi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). Profil mood atlet Pra-PON sepak takraw putri Sulawesi Tengah dalam melakukan latihan. *Journal Sport Area*, 5(2), 164-176.

Wardika, I. N. (2019). Penerapan permainan tradisional untuk mengatasi kejenuhan belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231-237.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Fifth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.

Wolff, W., Bieleke, M., Martarelli, C. S., & Danckert, J. (2021). A primer on the role of boredom in self-controlled sports and exercise behavior. *Frontiers in psychology*, 12, 637839.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

RAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/358/UN34.16/PT.01.04/2024 20 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Drs. Firdaus (Pemilik/Ketua Klub Rajawali Kudus)
Alamat: Jalan Dr. Wahidin 79 Demangan Kecamatan Kota Kudus Kabupaten Kudus Jawa Tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muhammad Nasrullah Nur Sya'bani
NIM	: 18602241079
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP TERJADINYA BURNOUT PADA ATLET ATLETIK DI KLUB RAJAWALI KUDUS
Waktu Penelitian	: 20 - 31 Mei 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.





Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

20/05/2024.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	<p>RAJAWALI ATLETIK KLUB</p> <p>JL.DR WAHIDIN 79 002/002 DEMANGAN, KOTA KUDUS, KUDUS, JAWA TENGAH</p> <p>PHONE : 081568398144</p> <p>EMAIL : Rajawaliatletikkudus@gmail.com</p>
<hr/>	
Nomor : 28/Rajawali/VII/2024 22/05/2024	Yogyakarta,
Hal : Penelitian	
Yth : KAPRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
<p>Kami Rajawali Atletik Kudus setelah menerima surat permohonan penelitian pemohon tanggal 22 mei 2021.</p> <p>Nama : Drs. Firdaus</p> <p>Alamat : Jl. Dr. Wahidin 79 002/002 Demangan, Kota Kudus, Kudus</p> <p>Jabatan : Head Coach</p> <p>Bahwa Saudara</p> <p>Nama : Muhammad Nasrullah Nur S</p> <p>Alamat : Jl. Samirono CT VI No.229, Samirono, Caturtunggal, Kec.Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281</p> <p>Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Terjadinya Burnout Pada Atlet Atletik Di Klub Rajawali Kudus</p> <p>Telah melakukan penelitian di Rajawali Atletik Kudus. Demikian surat ini kami buat, semoga menjadi manfaat.</p> <p>Terimakasih</p>	
<p style="text-align: right;"> Drs. Firdaus</p>	

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Allah SWT, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Lama Latihan :

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

DUKUNGAN ORANG TUA

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kehadiran orang tua membantu mengatasi kesulitan saya dalam latihan				
2	Orang tua sibuk bekerja, sehingga tidak pernah ada waktu untuk membantu saya berlatih				
3	Orang tua akan selalu membantu kapan saja, meskipun saya sudah mengikuti perlombaan				
4	Kehadiran orang tua menambah masalah saya dalam latihan				
5	Orang tua percaya saya mampu latihan dengan baik				
6	Karena saya malas berlatih, orang tua tidak yakin dengan kemampuan saya dalam olahraga atletik				
7	Orang tua memuji saya ketika saya latihan olahraga atletik				
8	Terkadang orang tua saya menganggap bahwa saya belum mampu latihan dengan baik				
9	Orang tua mengakui kalau saya mampu mengatasi kesulitan dalam latihan olahraga atletik				
10	Orang tua belum mengakui kelebihan yang saya miliki dalam olahraga atletik				
11	Orang tua menganggap saya anak yang berbakat dalam olahraga atletik				
12	Orang tua saya mengakui kelebihan yang saya miliki dalam olahraga atletik				
13	Keterampilan yang saya miliki dalam belum				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	pernah diakui orang tua saya				
14	Rasa nyaman di rumah diperlukan agar saya lebih giat lagi dalam berlatih olahraga atletik				
15	Saya tidak membutuhkan perhatian orang tua dalam latihan olahraga atletik				
16	Orang tua tetap memberikan perhatiannya kepada saya meski beliau sedang sibuk dengan pekerjaannya				
17	Perasaan tidak aman menghantui diri saya, karena tidak dekat dengan orang tua				
18	Orang tua sering menyampaikan kata-kata untuk kebaikan saya dalam latihan olahraga atletik				
19	Saya malas mendengar masukan dari orang tua				
20	Saya yakin kata-kata yang disampaikan orang tua berguna bagi saya dalam latihan olahraga atletik				
21	Saya bosan mendengar kata-kata dari orang tua				
22	Jika saya kalah dalam pertandingan, orang tua saya hanya diam saja				
23	Orang tua saya memberitahu bagaimana cara bermain yang baik dalam latihan olahraga atletik				
24	Saya merasa senang bila ibu dan bapak saya menasehati saya, bila kalah pada suatu perlombaan				
25	Orang tua saya tidak memperdulikan jika saya mendapatkan masalah dalam latihan olahraga atletik				
26	Orang tua selalu memberikan perhatian pada saya supaya lebih giat berlatih olahraga atletik				
27	Orang tua belum memberikan informasi untuk kemajuan saya dalam latihan olahraga atletik				
28	Orang tua memberikan arahan yang terbaik untuk atasi masalah saya dalam latihan				
29	Orang tua tidak mengarahkan bila saya menghadapi masalah				
30	Orang tua saya tidak mendukung dalam mengembangkan minat saya terhadap olahraga atletik				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
31	Orang tua tertarik mengetahui kegiatan saya di tempat berlatih				
32	Orang tua mendukung saya untuk berlatih olahraga atletik				
33	Orang tua diam saja dengan kegiatan yang saya jalani di tempat latihan olahraga atletik				
34	Saya tidak dilibatkan jika orang tua mempunyai masalah				
35	Orang tua saya belum mengetahui apa minat saya dalam olahraga atletik				
36	Dekatnya hubungan saya dengan orang tua membuat perasaan saya nyaman				
37	Orang tua memfasilitasi alat latihan di rumah agar saya bisa berlatih di rumah				
38	Sampai saat ini orang tua belum membelikan saya peralatan olahraga atletik				
39	Orang tua sering memberikan pujian saat saya mendapat prestasi di suatu pertandingan				
40	Sampai saat ini orang tua tidak memberikan penghargaan atas prestasi yang saya dapatkan di berbagai event pertandingan				
41	Orang tua saya menganggap saya belum maksimal dalam latihan olahraga atletik				
42	Dalam perlombaan, orang tua tidak memberitahu cara-cara agar tidak cemas sebelum bertanding				
43	Orang tua mendukung saya untuk mengikuti kegiatan yang saya minati				

BURNOUT

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Kelelahan Emosional				
1	Saya selalu semangat mengikuti latihan meskipun waktu istirahat saya berkurang				
2	Latihan rutin membuat saya bosan				
3	Saya mudah marah melihat kehebatan atlet lain				
4	Saya selalu menghormati teman meskipun saya diremehkan				
5	Saya tetap semangat mengikuti latihan meskipun saya belum mendapatkan juara				
6	Kekalahan yang menimpa saya membuat saya depresi				
7	Saya akan tetap semangat meskipun lingkungan saya tidak mendukung				
8	Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika ada masalah keluarga/pribadi				
9	Saya merasa latihan yang lama tidak membuat kemampuan saya berkembang				
10	Saya pasrah dengan kemampuan yang saya miliki				
	Depersonalisasi				
11	Saya memberikan ucapan selamat jika ada teman yang menjadi juara				
12	Saya akan membantah jika teman berbicara di depan saya				
13	Saya tidak pernah mengingatkan kepada teman untuk semangat berlatih				
14	Saya tidak peduli dengan teman sesama atlet				
15	Saya tidak menanyakan jika ada teman yang tidak berangkat latihan				
16	Saya pura-pura tidak mendengar jika ada teman yang minta bantuan				
	Kelelahan mental				
17	Saya bangga kepada diri sendiri karena mempunyai rasa ingin terus berusaha memenangkan banyak perlombaan				
18	Saya tidak bangga meskipun saya juara 1 dalam perlombaan				
19	Saya selalu berusaha semaksimal mungkin dalam				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	perlombaan meskipun saya sedang tidak enak badan				
20	Saya selalu tidak bersemangat mengikuti perlombaan				
21	Saya tidak senang melihat kehebatan teman saya				
22	Saya tidak mudah percaya dengan teman				
23	Saya merasa tidak mempunyai kemampuan yang baik, sehingga saya jarang mendapatkan juara				
24	Saya tidak yakin dapat memenangkan kejuaran				
25	Saya menyukai berkarir menjadi atlet renang				
26	Menjadi atlet renang bukan tujuan hidup saya				
27	Saya merasa terjebak menjadi atlet renang karena berenang bukan hobi saya				
28	Saya menjadi atlet renang hanya karena keinginan orang tua				

Lampiran 4. Data Dukungan Sosial Orang Tua

DATA DUKUNGAN ORANG TUA

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	Σ	M			
1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	100	2.33	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	104	2.42		
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	109	2.53		
4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	103	2.40	
5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	99	2.30
6	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	103	2.40		
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	107	2.49	
8	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	105	2.44		
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	102	2.37		
10	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	105	2.44		
11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	107	2.49		
12	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	109	2.53		
13	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	1	1	1	4	93	2.16			
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	1	102	2.37				
15	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	1	100	2.33			
16	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	1	94	2.19			
17	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	86	2.00			
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	1	3	3	3	3	2	2	89	2.07			
19	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	101	2.35			
20	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	103	2.40			
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	109	2.53		
22	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	106	2.47		
23	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	114	2.65		
24	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	105	2.44		

25	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	108	2.51					
26	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	107	2.49					
27	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100	2.33				
28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	3	2	106	2.47			
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	94	2.19				
30	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	105	2.44			
31	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	101	2.35			
32	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	108	2.51		
33	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	113	2.63			
34	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	2	4	108	2.51		
35	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	89	2.07		
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	92	2.14		
37	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	110	2.56		
38	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87	2.02		
39	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	2.19		
40	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	98	2.28	
41	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	108	2.51
42	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	121	2.81		
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	4	3	2	4	2	2	2	2	99	2.30	
44	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	99	2.30	
45	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	106	2.47			
46	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	102	2.37	
47	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	2	92	2.14	
48	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	120	2.79	
49	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	112	2.60	
50	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	102	2.37		
51	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	107	2.49	
52	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	102	2.37

Lampiran 5. Data *Burnout*

DATA *BURNOUT*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Σ	M
1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3.04
2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	86	3.07
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	77	2.75
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	80	2.86
5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	80	2.86
6	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	80	2.86
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	74	2.64
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67	2.39
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	76	2.71
10	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	80	2.86
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	2.57
12	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	84	3.00
13	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	79	2.82
14	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	81	2.89
15	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	81	2.89
16	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	73	2.61
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	86	3.07
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2.96
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	64	2.29
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	72	2.57
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	64	2.29
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	77	2.75
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	55	1.96
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	73	2.61

25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	69	2.46
26	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	72	2.57
27	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	72	2.57
28	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	81	2.89
29	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	77	2.75
30	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	87	3.11
31	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	75	2.68
32	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	72	2.57
33	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	74	2.64
34	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	85	3.04
35	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85	3.04
36	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	86	3.07
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	77	2.75
38	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	82	2.93
39	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	80	2.86
40	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	80	2.86
41	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	80	2.86
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67	2.39
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	76	2.71
44	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	81	2.89
45	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	2.57
46	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	84	3.00
47	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	79	2.82
48	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	73	2.61
49	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	81	2.89
50	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	73	2.61
51	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	70	2.50
52	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	2.96

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial Orang Tua

Statistics

Dukungan sosial orang tua (X)

N	Valid	52
	Missing	0
Mean		2.39
Median		2.40
Mode		2.37
Std. Deviation		0.18
Minimum		2.00
Maximum		2.81
Sum		124.31

Dukungan sosial orang tua (X)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	1.9	1.9	1.9
2.02	1	1.9	1.9	3.8
2.07	2	3.8	3.8	7.7
2.14	2	3.8	3.8	11.5
2.16	1	1.9	1.9	13.5
2.19	3	5.8	5.8	19.2
2.28	1	1.9	1.9	21.2
2.3	3	5.8	5.8	26.9
2.33	3	5.8	5.8	32.7
2.35	2	3.8	3.8	36.5
2.37	5	9.6	9.6	46.2
2.4	3	5.8	5.8	51.9
2.42	1	1.9	1.9	53.8
2.44	4	7.7	7.7	61.5
2.47	3	5.8	5.8	67.3
2.49	4	7.7	7.7	75.0
2.51	4	7.7	7.7	82.7
2.53	3	5.8	5.8	88.5
2.56	1	1.9	1.9	90.4
2.6	1	1.9	1.9	92.3
2.63	1	1.9	1.9	94.2
2.65	1	1.9	1.9	96.2
2.79	1	1.9	1.9	98.1
2.81	1	1.9	1.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik *Burnout*

Statistics

Burnout (Y)

N	Valid	52
	Missing	0
Mean		2.75
Median		2.79
Mode		2.86
Std. Deviation		0.24
Minimum		1.96
Maximum		3.11
Sum		142.92

Burnout (Y)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.96	1	1.9	1.9	1.9
2.29	2	3.8	3.8	5.8
2.39	2	3.8	3.8	9.6
2.46	1	1.9	1.9	11.5
2.5	1	1.9	1.9	13.5
2.57	6	11.5	11.5	25.0
2.61	4	7.7	7.7	32.7
2.64	2	3.8	3.8	36.5
2.68	1	1.9	1.9	38.5
2.71	2	3.8	3.8	42.3
2.75	4	7.7	7.7	50.0
2.82	2	3.8	3.8	53.8
2.86	7	13.5	13.5	67.3
2.89	5	9.6	9.6	76.9
2.93	1	1.9	1.9	78.8
2.96	2	3.8	3.8	82.7
3	2	3.8	3.8	86.5
3.04	3	5.8	5.8	92.3
3.07	3	5.8	5.8	98.1
3.11	1	1.9	1.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Dukungan sosial orang tua (X)	Burnout (Y)
N		52	52
Normal Parameters ^a	Mean	2.3906	2.7485
	Std. Deviation	.17520	.23785
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.142
	Positive	.098	.069
	Negative	-.096	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.704	1.024
Asymp. Sig. (2-tailed)		.704	.245
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout (Y) *	Between	(Combined)	1.619	23	.070	1.555	.132
Dukungan sosial orang tua (X)	Groups	Linearity	.647	1	.647	14.296	.001
		Deviation from Linearity	.972	22	.044	.976	.517
	Within Groups		1.267	28	.045		
	Total		2.885	51			

Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Korelasi

Correlations

		Dukungan sosial orang tua (X)	Burnout (Y)
Dukungan sosial orang tua (X)	Pearson Correlation	1	-.473**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	52	52
Burnout (Y)	Pearson Correlation	-.473**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	52	52

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan sosial orang tua (X) ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Burnout (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.473 ^a	.224	.209	.21159

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial orang tua (X)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.647	1	.647	14.447	.000 ^a
	Residual	2.238	50	.045		
	Total	2.885	51			

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial orang tua (X)

b. Dependent Variable: Burnout (Y)

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Uji Korelasi

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	4.285	.405		.000
	Dukungan sosial orang tua (X)	-.643	.169	-.473	.000

a. Dependent Variable: Burnout (Y)

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 12. Dokumentasi





