

SURVEI TINGKAT PENGALIHAN KEJENUHAN (*BURNOUT*) LATIHAN PADA ATLET PENCAK SILAT PUSLATCAB KABUPATEN PASURUAN 2022

Mahbub Junaedi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mahbub.18089@mhs.unesa.ac.id

Mokhammad Nur Bawono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mokhammadnur@unesa.ac.id

Abstrak

Di masa pandemi COVID-19 banyak rencana ajang kejuaraan olahraga menjadi tertunda, sehingga mengakibatkan minimnya kompetisi bagi para atlet. Kondisi tersebut berdampak terhadap kejenuhan atlet dalam menjalankan program latihan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengalihan kejenuhan latihan pada atlet pencak silat Kabupaten Pasuruan 2022. Metode penelitian menggunakan survei dengan populasi sebanyak 23 atlet (Laki = 14, Perempuan = 9, $M_{usia} = 17.56$, $SD = 1.903$). Survei dilaksanakan secara online dengan pertimbangan dan kekhawatiran pelatih terkait melonjaknya kasus omicron di Indonesia. Penentuan sampel melalui teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengalihan kejenuhan latihan pada atlet pencak silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022 secara keseluruhan, menghasilkan kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 5 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang. Adapun tingkat pengalihan kejenuhan latihan ditinjau dari segi intrinsik, mendapatkan hasil kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 3 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang. Sementara apabila ditinjau dari segi ekstrinsik, hasil yang didapatkan berupa kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang, kategori tinggi sebanyak 7 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang, kategori rendah sebanyak 6 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang. Implikasi kejenuhan memberikan banyak efek negatif bagi atlet seperti melemahkan kinerja bahkan risiko *dropout*.

Kata Kunci: Kejenuhan, Atlet, Latihan, Kinerja.

Abstract

During the COVID-19 pandemic, many sports championship plans were postponed, resulting in a lack of competitions for athletes. This condition has an impact on the burnout of athletes in carrying out routine training programs. This study aims to determine the level of diversion burnout of training in pencak silat athletes of the Puslatcab Pasuruan Regency 2022. This research method uses a survey with a population of 23 athletes (Male = 14, Female = 9, $M_{age} = 17.56$, $SD = 1.903$). The survey was carried out online with the considerations and concerns of coaches related to the increasing number of omicron cases in Indonesia. Determination of the sample through saturated sampling technique. The results showed that the level of diversion burnout of training in the pencak silat athletes of the Puslatcab Pasuruan District 2022 resulted, in a high category of 8 people, a medium category of 8 people, a low category of 5 people, and a very low category of 2 people. The level of diversion burnout of training in terms of intrinsic, got very high category results as many as 1 person, high category as many as 8 people, medium category as many as 8 people, low category as many as 3 people, and very low category as many as 3 people. Meanwhile, when viewed from an extrinsic perspective, the results obtained are in the very high category as many as 2 people, in the high category as many as 7 people, in the medium category as many as 6 people, in the low category as many as 6 people, and in the very low category as many as 2 people. The implications of burnout provide many negative effects for athletes such as weakening performance and even the risk of dropout.

Keywords: Burnout, Athlete, Training, Performance.

PENDAHULUAN

Prestasi identik dengan kata kompetisi, turnamen, atau pertandingan. Umumnya, setiap orang akan saling berlomba-lomba untuk memberikan kinerja terbaik mereka demi meraih prestasi. Hal tersebut dilakukan dengan orientasi memenangkan perlombaan dan mendapatkan penghargaan di suatu *event*. Tak terkecuali berprestasi di bidang olahraga. Adapun pelaku atau partisipan dalam kejuaraan olahraga salah satunya disebut sebagai atlet. Dalam rangka menyiapkan keberhasilan atlet di ajang kejuaraan, penting bagi atlet untuk mendapatkan pembinaan terlebih dahulu. Pembinaan dapat dilakukan secara bertahap, tersusun, dan dengan memperhatikan klasifikasi atlet berdasarkan kelompok usia (Jamalong, 2014, p. 167). Selanjutnya, menurut Rottensteiner (2013, p. 30), kuantitas dan kualitas pembinaan dapat dijadikan indikator penentu partisipasi olahraga pada generasi berikutnya.

Saputra & Hariadi (2018, p. 42) mengemukakan, untuk memperoleh prestasi tidak bisa dilakukan secara instan melainkan dibutuhkan persiapan yang matang seperti program latihan yang baik, terencana, dan dijalani secara kontinu berkelanjutan. Sementara Mirhan (2016, p. 95) menyatakan, selain dari segi keterampilan yang memadai, atlet juga dituntut mempunyai mental percaya diri dan kerja keras dalam berprestasi. Sebab, tanpa adanya perasaan percaya diri, maka tidak heran apabila kekalahan yang menanti ketika menghadapi kompetitor lain. Sedangkan kerja keras diperlukan agar atlet tidak berpuas diri dengan memenangkan satu kejuaraan, dan pantang menyerah apabila kekalahan yang didapatkan. Selain itu, ada beberapa faktor lainnya dalam menunjang prestasi atlet diantaranya seperti implementasi ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan (IPTEK), program latihan, pembinaan, dan pelatih (Syahputra & IP, 2019, p. 18).

Lebih lanjut, pada level kejuaraan olahraga tertentu, atlet diharapkan mampu memberikan performa terbaik mereka. Dalam meningkatkan performa atlet, pelatih akan terlebih dahulu memberikan program latihan jauh-jauh hari sebelum pertandingan diselenggarakan. Faridah (2015, p. 5) mengungkapkan, waktu latihan (*training*) lazimnya membutuhkan durasi yang relatif panjang, bisa mingguan, bulanan, bahkan tahunan dengan targetnya adalah peningkatan performa atlet secara keseluruhan. Mengingat lamanya proses latihan ini, pelatih perlu

menyiapkan skedul dan desain pada latihan yang akan dijalani. Jenis pelatihan dalam rangka memajukan kinerja atlet harus dimengerti sebelum program disusun (Bangsbo, 2015, p. 96).

Menilik kemenangan yang berkaitan erat dengan *performance*, pelatih harus mengetahui betul mengenai porsi latihan yang akan dibebankan kepada atlet. Porsi atau beban latihan yang dimaksud di sini adalah takaran yang sesuai dengan memperhatikan kesanggupan dan usia atlet. Latorre-Román et al. (2018, p. 212) menyebutkan, “Kinerja (latihan) tinggi pada masa awal-awal tahun atlet muda, tidak menjamin hasil pencapaian secara pasti”. Hal ini dikarenakan tubuh (fisik) perlu penyesuaian dengan beban latihan dan kondisi lingkungan. Istilah ini dikenali juga sebagai adaptasi fisiologis. Maka dari itu, pelatih tidak boleh salah menafsirkan dengan memberikan porsi beban latihan secara gamblang dan meratakannya tanpa meninjau ulang usia atlet. Secara tidak langsung, hal tersebut sebenarnya memberikan tantangan tersendiri bagi pelatih dalam manajemen latihan.

Latihan fisik terkait biomotor kecepatan, kekuatan, power selain bertujuan untuk peningkatan *performance*, dapat juga sebagai langkah antisipasi atau meminimalisir terjadinya cedera (Boyle, 2016, p. 4). Pencak silat termasuk cabang olahraga (*cabor*) yang membutuhkan ketiga komponen biomotor tersebut. Segi kecepatan tidak hanya dari pukulan maupun tendangan, tetapi juga kecepatan reaksi atlet itu sendiri. Sementara implementasi pada level kejuaraan, intensitas olahraga biasanya lebih tinggi dibandingkan pada saat sesi latihan. Sehingga penting bagi atlet memiliki fisik yang mumpuni untuk meminimalisir terjadinya cedera serius.

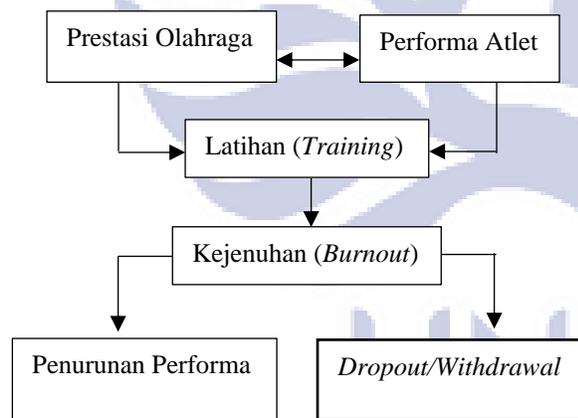
Terlepas dari keberbakatan atlet dalam *cabor* tertentu khususnya pada pencak silat, atlet juga merupakan manusia pada umumnya. Selayaknya yang dialami oleh semua orang, atlet sekalipun tentu pernah merasakan yang namanya kejenuhan atau kebosanan terutama saat mengikuti latihan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Wolff et al. (2021, p. 6) yang memaparkan, kebosanan dapat dialami siapa saja pada aktivitas kehidupan sehari-hari, tak terkecuali dalam konteks olahraga. Istilah lain kejenuhan dalam terjemahan Bahasa Inggris disebut juga sebagai kondisi *burnout*.

Pada sesi wawancara bersama Bapak Yasin selaku pelatih kepala menuturkan, “Kondisi pandemi

Covid-19 membuat banyak perlombaan ditunda, hal ini menyebabkan minimnya *event-event* kejuaraan.” Keterlibatan *reward* dalam perlombaan, menjadi salah satu motivasi bagi atlet agar bersemangat dalam menjalani latihan. Menilik kondisi pandemi, tidak mengherankan apabila sewaktu-waktu atlet merasa jenuh dengan rutinitas latihan, sedangkan *event* kompetisi masih minim. Di sisi lain atlet juga merasa cemas dan khawatir akan terpapar Covid-19 setelah selesai berlatih (Marsha & Wijaya, 2021, p. 117).

Implikasi kejenuhan pada atlet menjadi masalah yang tidak bisa disepelekan karena bisa mempengaruhi performa, tingkat kebugaran, motivasi, dan psikis atlet (Gustafsson, Madigan, et al., 2018, p. 10; Lu et al., 2016, p. 207). 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.

Berdasarkan kronologi di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur Tingkat Pengalihan Kejenuhan (*Burnout*) Latihan Pada Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022.



Gambar 1 Peta konsep latar belakang penelitian.

METODE

Jenis penelitian ini tergolong deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan memvisualisasikan mekanisme sebuah proses dan membuat seperangkat

kriteria atau paradigma (Priyono, 2016, p. 37). Variabel penelitian ini termasuk variabel singular atau tunggal yaitu “Tingkat Pengalihan Kejenuhan (*Burnout*) Latihan pada Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022. Sementara desain penelitian adalah non-eksperimen. Dikatakan sebagai non-eksperimen dikarenakan subjek atau responden tidak diberikan intervensi (Heryana, 2020, p. 1). Adapun survei merupakan metode yang dipilih untuk melakukan penelitian ini. Penelitian dilaksanakan pada 19-20 Februari 2022 *via online* dengan pertimbangan dan kekhawatiran pelatih terkait melonjaknya kasus *omicron*.

Populasi artinya jumlah total seluruh responden penelitian (Arikunto, 2013, p. 173). Populasi penelitian terdiri dari 23 atlet per Februari 2022 (*Female* = 9, *Male* = 14). Rentang usia berkisar 14 hingga 22 tahun ($M = 17.56$, $SD = 1.903$). Berdasarkan pendapat Sugiyono (2015, p. 56), yang dimaksud sampel ialah pecahan atas total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah semua anggota populasi menjadi subjek penelitian, dengan ketentuan populasi diketahui memiliki kurang dari 30 orang (Nurrahmah et al., 2021, p. 44).

Pengumpulan data penelitian melalui dua cara, yakni berupa angket dan wawancara. Wawancara bersifat terbuka dengan narasumbernya adalah Bapak Yasin selaku pelatih kepala. Hasil wawancara ini dipergunakan sebagai informasi yang menunjang data penyusunan artikel ilmiah.

Instrumen angket mengadopsi dari rancangan kisi-kisi yang di validasi oleh Hermanto (2016, p. 43), dengan butir soal terdiri dari 42 didapatkan sebanyak 4 butir gugur dan 38 butir valid, serta perolehan hasil skor *Alpha Cronbach* sebesar .0997.

Skala yang ditetapkan pada instrumen penelitian menggunakan skala *likert* tipe 4 alternatif jawaban. Pemilihan 4 skala dilakukan berdasarkan kebutuhan peneliti agar menghindari jawaban netral atau ragu-ragu. Detail nilai yang didapatkan dari masing-masing jawaban yang dipilih subjek, dapat dilihat pada bagian tabel 1.

Tabel 1. Opsi dan Penilaian Skor Jawaban

Opsi	Kode	Jenis Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Pada tabel 1 di atas merupakan format penilaian skor terhadap jawaban yang dipilih responden.

Model analisis perhitungan data penelitian menggunakan teknik deskriptif statistik yang diolah dengan bantuan *software microsoft excel*. Setelah

nilai-nilai data baku diperoleh, selanjutnya data digunakan pada tahap perhitungan kategorisasi.

Tabel 2. Formula Hitung Kategorisasi

Formula	Kategori
Mi+1.5 Sdi ke atas	Sangat Tinggi
Mi+0.5 Sdi s.d Mi+1.5 Sdi	Tinggi
Mi-0.5 Sdi s.d Mi+0.5 Sdi	Sedang
Mi-1.5 Sdi s.d Mi-0.5 Sdi	Rendah
Mi-1.5 Sdi ke bawah	Sangat Rendah

(Azwar, 2012, p. 106)

Pada tabel 2 di atas menjadi acuan rumus hitung dalam menentukan interval dan kriteria pada variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai jawaban atas rumusan masalah yang diajukan pada bagian pendahuluan. Setelah data mentah diperoleh dari responden melalui survei *via online* terhitung tanggal 19-20 Februari 2022, berikutnya data diolah

dan dianalisis lebih lanjut untuk mendapatkan nilai data yang baku. Berikut hasil perolehan data deskriptif statistik dapat dicermati pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Data Deskriptif Statistik

	Intrinsik	Ekstrinsik	Keseluruhan
Mean	68,522	54,348	122,87
Median	70	55	124
Mode	72	57	126
Sdi	6,178	4,458	9,753
Min	54	46	101
Max	78	63	136
Count	23	23	23

Berdasarkan perolehan data baku melalui analisis deskriptif statistik, secara lanjut data didistribusikan pada proses rumus hitung kategorisasi yang telah ditentukan. Tahap ini dilaksanakan dalam

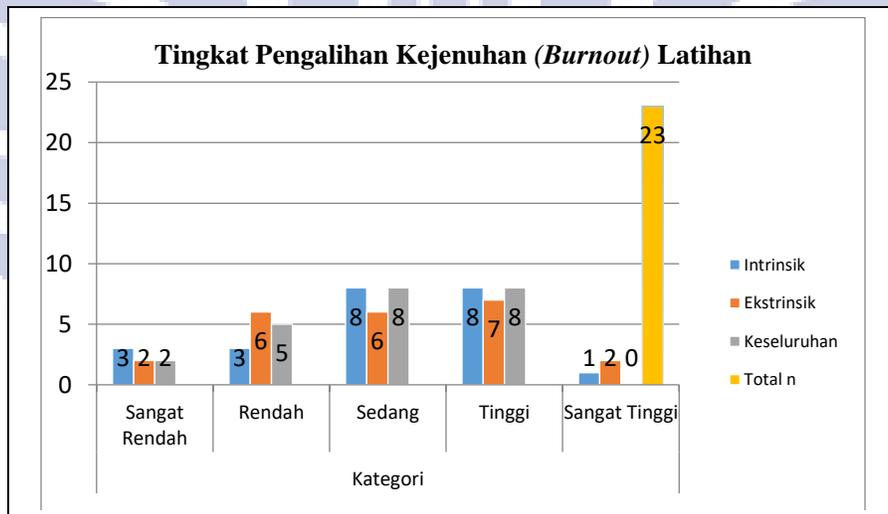
mencari nilai data yang bersifat final, sesuai dengan tujuan penelitian. Rincian hasil data akhir tersaji pada tabel di bawah.

Survei Tingkat Pengalihan Kejenuhan (*Burnout*) Latihan Pada Atlet Pencak Silat Puslatcab

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Data Hasil Secara Keseluruhan, Faktor Intrinsik, Faktor Ekstrinsik

Perspektif	Interval	Kategori	n	%
Intrinsik	$X > 77,78$	Sangat Tinggi	1	4,35
	$71,61 < X \leq 77,78$	Tinggi	8	34,78
	$65,43 < X \leq 71,61$	Sedang	8	34,78
	$59,24 < X \leq 65,43$	Rendah	3	13,04
	$X < 59,24$	Sangat Rendah	3	13,04
Total			23	100%
Ekstrinsik	$X > 61,04$	Sangat Tinggi	2	8,7
	$56,58 < X \leq 61,04$	Tinggi	7	30,4
	$52,12 < X \leq 56,58$	Sedang	6	26,1
	$47,66 < X \leq 52,12$	Rendah	6	26,1
	$X < 47,66$	Sangat Rendah	2	8,7
Total			23	100%
Keseluruhan	$X > 137,49$	Sangat Tinggi	0	0
	$127,74 < X \leq 137,49$	Tinggi	8	34,78
	$118 < X \leq 127,74$	Sedang	8	34,78
	$108,24 < X \leq 118$	Rendah	5	21,74
	$X < 108,24$	Sangat Rendah	2	8,70
Total			23	100%

Gambar 2. Visualisasi Hasil Akhir Data Penelitian



Gambar 2 di atas memvisualisasikan hasil data tingkat pengalihan kejenuhan latihan melalui diagram batang ditinjau dari intrinsik, ekstrinsik, dan secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengalihan kejenuhan (*burnout*) latihan pada atlet pencak silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022

secara keseluruhan menghasilkan kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 5 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang, serta tidak

ditemukannya satu subjek yang berkategori sangat tinggi.

Meskipun perhitungan secara keseluruhan subjek dengan kriteria sangat tinggi tidak ada, menariknya, perhitungan pada bagian intrinsik menghasilkan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang. Temuan lainnya adalah kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 3 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang.

Sementara apabila ditinjau dari segi ekstrinsik hasil yang didapatkan berupa kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang, kategori tinggi sebanyak 7 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang, kategori rendah sebanyak 6 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang.

Penelitian tentang *burnout* mulanya diangkat sebagai fenomena masalah pada kalangan pekerja sosial terhadap rutinitas kerja. Heinemann (2017, p. 1) mengungkapkan, *burnout* telah dipelajari dan didiagnosis dalam berbagai pekerjaan seperti staf medis, guru, pekerja sosial, dan orang-orang yang bekerja di sektor keuangan. Rutinitas harian tersebut menjadi suatu pola (*pattern*) kebiasaan yang dilakukan pada aktivitas sehari-hari. Seiring waktu dari tahun ke tahun, penelitian mengenai *burnout* mengalami perkembangan, termasuk dalam ranah olahraga.

Istilah *burnout* dikenal juga sebagai kejenuhan atau perasaan jenuh. *Burnout* merupakan kondisi yang terjadi dari kombinasi antara kelelahan kronis dan sikap negatif terhadap pekerjaan dengan konsekuensi dapat merusak kesehatan dan produktivitas seseorang (Bakker & Costa, 2014, p. 6). 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 (2010, p. 70) yang menyebutkan, *burnout* merupakan kondisi atlet yang awalnya merespon latihan dengan antusias, kemudian berubah menjadi kegiatan yang membuat jenuh atau membosankan. Dari penyelidikan di atas, mari kita sepakati bersama bahwa sinonim kejenuhan adalah *burnout*. Hal ini dimaksudkan demi kenyamanan para pembaca, mengingat beberapa pembahasan akan lebih banyak

menyebutkan kosakata "*burnout*" daripada kejenuhan.

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. Berdasarkan pendapat Bakker & Costa (2014, p. 2) menyatakan, 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.

Kellman (2017, p. 3), terlalu banyak latihan (*overtraining*), minimnya kesenangan, dan terlalu banyak tekanan dari diri sendiri maupun orang lain merupakan sumber terjadinya *burnout*. Sementara menurut Bakker & Costa (2014, p. 3) penyebab *burnout* secara umum dibagi menjadi dua kategori yaitu faktor situasional dan faktor individu. Tuntutan pekerjaan termasuk bagian dari faktor situasional (Bakker & Costa, 2014, p. 3). Dalam situasi ini, atlet mengemban tugas untuk meraih prestasi setinggi-tingginya, sehingga atlet pada umumnya dituntut untuk menjadi profesional. Profesionalitas atlet tentunya ditempuh melalui proses (latihan) yang relatif lama dan tidak mudah.

Hermanto (2016, p. 35) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kejenuhan terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik, dengan perincian faktor intrinsik meliputi; tekad, *self-awareness*, disiplin, dan mental, sedangkan faktor ekstrinsik mencakup keragaman program latihan, komunikasi, fasilitas, gaji atau *gift bonus*, dan rancangan program latihan dari segi kesanggupan individu. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan dalam mengalihkan diri dari kondisi kejenuhan latihan Atlet dengan tekad yang kuat cenderung memiliki perasaan yang lebih siap. Perasaan siap tersebut dibutuhkan untuk melawan kemalasan dalam mengikuti latihan. Perasaan siap bagi atlet akan memberikan keoptimisan dan perasaan tegar dalam menjalani sesi latihan (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 242).

Bapak Yasin selaku Pelatih Kepala menuturkan, "Keluarnya atlet tentu beragam kendalanya, beberapa yang ditemui karena sedari awal atlet tidak membulatkan tekad dan disiplin dalam mengikuti latihan setiap harinya". Pernyataan

tersebut membuktikan secara tidak langsung bahwa tanpa tekad dan disiplin yang tinggi, atlet akan rentan terkena kejenuhan (*burnout*) yang berujung pada risiko *dropout*. Adapun bukti langsung, mengutip dari Witt (2018, p. 194) yang menyatakan salah satu alasan pengunduran diri seorang atlet disebabkan oleh kejenuhan.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Morse et al. (2012, p. 10) menunjukkan secara jelas bahwa kejenuhan merupakan faktor penyebab yang signifikan terhadap terjadinya masalah kesehatan mental. Oleh sebabnya, penting bagi atlet yang melakukan latihan sebaiknya disertai dengan motivasi. Alasan penting agar atlet memiliki motivasi dalam berlatih, karena motivasi dapat mengurangi gejala *burnout* (Gustafsson, Carlin, et al., 2018, p. 20). Sementara Wati & Jannah (2021, p. 134) mengemukakan, nilai dari hubungan antara motivasi berprestasi dan kejenuhan adalah berbanding terbalik. Artinya, semakin besar motivasi berprestasi atlet maka risiko terjadinya kejenuhan (*burnout*) menjadi lebih kecil. Adanya keterlibatan motivasi diharapkan mental atlet berada dalam kondisi yang baik. Atlet dengan mental yang tangguh memberikan perlindungan terhadap pengalaman gejala *burnout* (Madigan & Nicholls, 2017, p. 12).

Di samping atlet berinisiatif memotivasi diri sendiri, para pelatih juga dapat memberikan ceramah maupun nasihat usai latihan. Dengan begitu atlet merasa termotivasi untuk lebih baik lagi dalam berlatih, sehingga bisa meminimalisir terjadinya *burnout*. Tindakan pelatih dalam memotivasi atletnya, merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang bisa diterapkan melalui komunikasi secara lisan maupun tulisan. Penelitian yang dilakukan oleh 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.

Adapun atlet yang memiliki tanda-tanda *burnout* dapat dipantau melalui gejala-gejala yang dialami. Melalui gejala tersebut, diharapkan menjadi indikator dalam menghindari *burnout*. Menurut Darisman et al. (2021, p. 56), gejala-gejala *burnout* diantaranya meliputi sebagai berikut:

1. Mudah Lelah Secara Fisik dan Mental

Pada umumnya, kejenuhan seseorang bisa diamati gejalanya berupa perasaan lelah baik dari segi mental maupun fisik. Seorang atlet yang mempunyai gejala salah satu diantaranya, sebaiknya segera ditangani. Atlet yang memiliki kecepatan dalam memulihkan diri akibat kelelahan, mengindikasikan atlet secara fisik sudah terlatih (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 241).

2. Depersonalisasi atau Devaluasi Olahraga

Devaluasi merupakan pengembangan sikap sinis terhadap partisipasi olahraga (Olsson et al., 2021, p. 1). Kondisi ini menggambarkan atlet yang tidak memiliki kegairahan untuk melakukan latihan. Sudut pandang lainnya, kegiatan latihan tidak menyenangkan seperti di awal-awal dulu. Bahkan menjadi lebih berbahaya, apabila atlet mulai membenci hal-hal yang berbau olahraga.

3. Penilaian diri negatif yang berlebihan

Kritik maupun introspeksi diri terhadap kinerja latihan merupakan tindakan yang bijak dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan. Dengan demikian atlet bisa mengevaluasi secara mandiri terkait kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama sesi latihan berlangsung. Namun, apabila kritik tersebut lebih mengarah *overthinking*, justru hal sebaliknya dapat memicu penurunan hasil kinerja pada sesi latihan. Yang dibutuhkan adalah keoptimisan untuk berusaha menjadi lebih baik, bukan menjadi pesimis. Pesimis merupakan pertanda atlet menilai dirinya secara negatif akibatnya hal tersebut dapat menurunkan kemampuan atlet (Fenanlampir & Faruq, 2015, p. 242).

4. Sikap Ketidaksenangan Terhadap Latihan

Bentuk perilaku penyimpangan terhadap ketidaksenangan atlet terhadap latihan, tentunya beragam. Beberapa perilaku dapat ditunjukkan dengan pembangkangan atau pemberontakan terhadap instruksi pelatih. Ada juga suatu niatan untuk melakukan tindak pembolosan.

5. Penurunan Produktivitas

Sikap keengganan untuk berlatih, mengakibatkan menurunnya kegiatan produktif seorang atlet dalam memberikan kinerja yang optimal. Untuk mengatasinya, dibutuhkan tekad

dan komitmen untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan.

Gejala-gejala di atas sejatinya termasuk bagian dari aspek-aspek *burnout*. Menurut Nixdorf (2018, p.

43) aspek-aspek *burnout* terbagi menjadi dua macam yaitu aspek simtomatologi dan aspek konseptual. Adapun rincian lebih lanjutnya dapat disimak pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Aspek-aspek *Burnout* Olahraga

Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	Indikator	Keterangan
Simtomatologi	Gejala akibat stress kronis	Positif
	Kelelahan Fisik dan Mental	Positif
	Dampak pada sikap kognisi dan harga diri	Positif ¹
	Tindakan pengunduran diri	Positif ²
	Gangguan Kinerja	(Positif) ³
Konseptual	Hubungannya dengan Stress	Positif
	Lokasi Stresor	Positif ⁴
	Perilaku Disfungsional; Perfeksionisme	(Positif) ⁵

(Nixdorf, 2018, p. 43)

Keterangan: 1 = *Negative Thinking*
 2 = Devaluasi Olahraga
 3 = (Sebagian besar) subjek mengalami penurunan kinerja
 4 = Pada olahraga; stress dari segi mental dan fisik
 5 = Pada sisi adaptif dan maladaptive

Perfeksionisme dalam olahraga merupakan masalah karena atlet menuntut kesempurnaan hasil latihan tanpa memperhatikan kesanggupan atlet itu sendiri. Maka dari itu, penting bagi atlet maupun pelatih agar berpikir secara realistis. Hal ini dimaksudkan supaya atlet tidak memaksakan diri untuk melakukan latihan yang di luar kemampuannya. Masalah perfeksionisme berlanjut pada tahap *burnout* atlet. Studi menegaskan bahwa perfeksionisme adalah kontributor langsung untuk pengembangan terjadinya *burnout* olahraga (Valdez & Juan, 2020, p. 267). Penelitian Olsson et al. (2021, p. 10) menunjukkan bahwa perfeksionisme kinerja berorientasi pada diri sendiri (*self-oriented*) dan yang ditentukan dari sosial (*socially prescribed*) secara positif memprediksi *burnout* atlet.

Berdasarkan penelitian Curran & Hill (2019, p. 421) menemukan perfeksionisme berorientasi diri

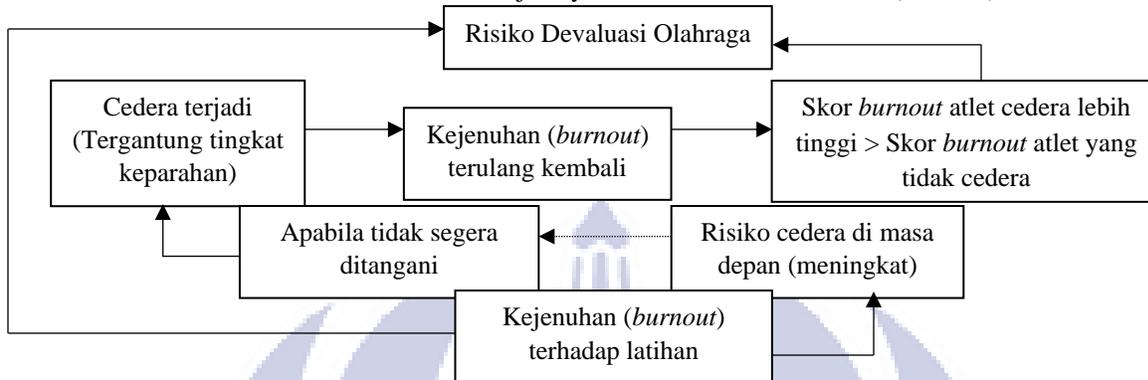
(*self-oriented*), perfeksionisme yang ditentukan secara sosial (*socially prescribed*) dan perfeksionisme berorientasi lain (*other-oriented*) telah meningkat selama 27 tahun terakhir terhitung mulai dari tahun 1989 hingga 2016.

Sejauh ini dapat dipastikan kejenuhan (*burnout*) tidak boleh dianggap remeh. Baik dari atlet maupun pelatih itu sendiri. Menurut Schwartze et al. (2021, p. 9), 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 menyepelkan bagian pemanasan (*warm-up*). Apabila ketidakseriusan terus berlanjut akan berpotensi memicu terjadinya cedera saat sesi latihan berlangsung. Kejenuhan (*burnout*) merupakan faktor risiko terjadinya cedera di masa depan (Ahola et al.,

2013, p. 456). Menyambung pernyataan tersebut, Hughes (2014, p. 44) dalam penelitiannya menunjukkan temuan skor *burnout* pada atlet dengan

diagnosis cedera, memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan dengan skor *burnout* pada atlet yang tidak mengalami cedera.

Gambar 3. Mekanisme Terjadinya Cedera Disebabkan Faktor (*Burnout*)



Gambar 3 di atas alur keterlibatan kejenuhan yang menyebabkan risiko cedera hingga meningkatkan devaluasi olahraga

Skema tersebut dibuat berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan sebelumnya. Alasan atlet dengan diagnosis cedera memiliki skor *burnout* lebih tinggi, dikarenakan atlet tersebut tidak bisa leluasa dalam bergerak dan sedang pada fase pemulihan. Lamanya proses pemulihan tentunya tergantung pada tingkat keparahan cedera dan proses rehabilitasi yang tepat. Sebagaimana yang diujarkan oleh Parish (2020, p. 29) menjelaskan, faktor yang mempengaruhi risiko cedera mencakup faktor internal yang disebabkan proses fisiologis tubuh, eksternal yang disebabkan peralatan latihan, dan perasaan takut yang berhubungan dengan sisi psikologis individu.

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.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikaji, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengalihan kejenuhan (*burnout*) latihan pada atlet pencak silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan 2022 secara keseluruhan menghasilkan kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori

sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 5 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang.

2. Tingkat pengalihan kejenuhan latihan ditinjau dari segi intrinsik mendapatkan hasil kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, kategori tinggi sebanyak 8 orang, kategori sedang sebanyak 8 orang, kategori rendah sebanyak 3 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang.
3. Tingkat pengalihan kejenuhan latihan yang ditinjau dari segi ekstrinsik mendapatkan hasil berupa kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang, kategori tinggi sebanyak 7 orang, kategori sedang sebanyak 6 orang, kategori rendah sebanyak 6 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang.
4. Kejenuhan dalam olahraga merupakan masalah nyata yang tidak bisa disepelekan, karena implikasinya memiliki banyak dampak negatif terhadap atlet, diantaranya meliputi; pelemahan kinerja, menurunkan motivasi dan kebugaran, risiko cedera di masa depan, menimbulkan masalah kesehatan mental, hingga meningkatkan terjadinya kasus *dropout* atau pengunduran diri seorang atlet.

Saran

Penulis mengalami kesulitan dalam menelusuri referensi mengenai *burnout* olahraga pada sumber jurnal dalam negeri. Tampaknya, penelitian tentang *burnout* olahraga masih minim di Indonesia. Kendala tersebut menjadi keterbatasan dari penelitian ini. Penulis menyerukan kepada peneliti di masa depan yang tertarik mempelajari *burnout* olahraga, agar risetnya ditambahkan variabel-variabel lain untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan membuka pengetahuan baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 190–199. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2264>
- Ahola, K., Salminen, S., Toppinen-Tanner, S., Koskinen, A., & Väänänen, A. (2013). Occupational burnout and severe injuries: An eight-year prospective cohort study among finnish forest industry workers. *Journal of*

Occupational Health, *55*(6), 450–457. <https://doi.org/10.1539/joh.13-0021-OA>

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, *1*(3), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports - With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *25*(c), 88–99. <https://doi.org/10.1111/sms.12605>
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training For Sports* (2nd ed.). Walsworth.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145*(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. CV. Jakad Media Publishing.
- De Francisco, C., Arce, C., Vilchez, M. del P., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
- Faridah, E. (2015). Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan Performance Atlet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *21*(81), 1–7.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET (Penerbit ANDI).
- Gustafsson, H., Carlin, M., Podlog, L., Stenling, A., & Lindwall, M. (2018). Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *35*, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.009>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in*

- Psychology*, 16, 109–113.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in Athletes. *Handbuch Stressregulation and Sport, Springer Reference Psychologie*, 1–21.
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9>
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *SAGE Open*, 7(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Hermanto, M. B. (2016). *Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat dan Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heryana, A. (2020). Desain Penelitian Non Eksperimental. In *Bahan Ajar Mata Kuliah: Metodologi Penelitian Kuantitatif* (pp. 1–8).
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
<http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127>
- Kellmann, M. (2017). Overtraining and Burnout in Sports. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1–5). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05655-8>
- Komarudin. (2010). Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 65–76.
- Latorre-Román, P. Á., Pinillos, F. G., & Robles, J. L. (2018). Early sport dropout: High Performance in Early Years in Young Athletes is not Related with Later Success. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 33(1), 210–212.
- Lu, F. J. H., 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.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.
- Mirhan, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9499>
- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., & Pfahler, C. (2012). Burnout in Mental Health Services: A Review of the Problem and Its Remediation. *Administration Policy Mental Health*, 39(5), 341–352.
<https://doi.org/10.1007/s10488-011-0352-1>
- Nixdorf, R. (2018). *Depression and burnout in (junior) elite athletes: Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship*. Technischen Universität München.
- Nurrahmah, A., Rismaningsih, F., Hernaeny, U., Pratiwi, L., Wahyudin, Rukyati, A., Yati, F., Lusiani, Riaddin, D., & Setiawan, J. (2021). *PENGANTAR STATISTIKA 1* (S. Haryanti (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2021). Do Athlete and Coach Performance Perfectionism Predict Athlete Burnout? *European Journal of Sport Science*, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>
- Pamela Brook Hughes. (2014). *ASSOCIATION BETWEEN ATHLETE BURNOUT AND ATHLETIC INJURY*. University of North Carolina.
- Parish, M. R. (2020). On determining factors affecting injury and recovery in athletes. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(3), 26.

- <https://doi.org/10.34142/hsr.2020.06.03.03>
Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ZIFATAMA PUBLISHING.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Niilo Kontinen. (2013). Personal Reasons for Withdrawal from Team Sports and the Influence of Significant Others among Youth Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 19–32.
- Saputra, S. Y., & Hariadi, N. (2018). Sumbangan Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Puncak Prestasi Optimal Atlet. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(2), 37–43.
- Schwartz, M. M., Frenzel, A. C., Goetz, T., Pekrun, R., Reck, C., Marx, A. K. G., & 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), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126308>
- Stulberg, B., & Magness, S. (2017). *Peak performance: Elevate your game, avoid burnout, and thrive with the new science of success*. Rodale Wellness. <https://mesa.marmot.org/Record/.b54469600>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Syahputra, R., & IP, J. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Diunggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19.
- <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13067>
- Valdez, R. B., & Juan, M. V. T. (2020). Levels of perfectionism and sports burnout among student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(4), 271–279.
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajarwati, S. (2020). Profil Mood Atlet Pra-pon Sepak Takraw Puteri Sulawesi Tengah Dalam Melakukan Latihan. *Journal Sports 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. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17377>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Witt, P. A. (2018). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3), 191–199. <https://doi.org/10.18666/jpra-2018-v36-i3-8618>
- 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, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637839>