# PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP *BURNOUT* PADA *STUDENT ATHLETE* DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR YANG DI MODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL

**TESIS**


**Ahmad Haris Saputro**

**210401210005**


**MAGISTER PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2025**

# PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP *BURNOUT* PADA STUDENT ATHLETE DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR YANG DI MODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL

**TESIS**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister (S2) Psikologi


Oleh:

**Ahmad Haris Saputro**

**NIM: 210401210005**


**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2025**

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP *BURNOUT* PADA STUDENT ATHLETE DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR YANG DI MODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL**

**LEMBAR PERSETUJUAN**
**TESIS**

Oleh:

Ahmad Haris Saputro

NIM: 210401210005

**Telah disetujui oleh:**
**Dosen Pembimbing**

| Dosen Pembimbing 1 | Dosen Pembimbing 2 |
|---|---|
| **Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.** | **Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si** |
| **NIP 197611282002122001** | **NIP 197405182005012002** |

**Mengetahui,**
**Dekan Fakultas Psikologi**

**Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.**
NIP 197611282002122001

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP *BURNOUT* PADA STUDENT ATHLETE DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR YANG DI MODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL**

**THESIS**


Oleh:

Ahmad Haris Saputro

NIM 210401210005


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 28 Mei 2025

**Susunan Dewan Penguji**

| **Penguji Utama** | **Ketua Penguji** |
|---|---|
| Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si | Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi |
| NIP. 197008132001121001 | NIP. 197505142000032003 |
| **Dosen Pembimbing 1** | **Dosen Pembimbing 2** |
| Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si | Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si |
| NIP. 197611282002122001 | NIP. 197405182005012002 |

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Tanggal, 28 Mei 2025

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si

NIP. 197611282002122001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Ahmad Haris Saputro |
| NIM | : | 210401210005 |
| Program Studi | : | Magister Psikologi |
| Judul Penelitian | : | Pengaruh *Hardiness* Terhadap *Burnout* Pada *Student Athlete* Di Sma Negeri Olahraga Jawa Timur Yang di Moderasi Oleh Dukungan Sosial |

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi/falsifikasi/fabrikasi baik sebagian atau keseluruhan.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa tesis ini hasil plagiasi/falsifikasi/fabrikasi, baik sebagian atau keseluruhan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan

Malang, 14 Mei 2025

Pembuat Pernyataan

Ahmad Haris Saputro

NIM. 210401210002

## MOTTO

*"jadilah manusia yang membawa manfaat tidak hanya untuk dirimu sendiri tapi juga orang-orang yang ada di sekelilingmu"*

## PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk:

Bapak Hasanudin, Ibu Siti Aminah dan Keluarga besar Emak Sarbiyah yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya thesis ini dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. HM. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dosen pembimbing satu dengan bimbingan beliau yang sangat bagus.
5. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si. selaku dosen pembimbing dua dengan bimbingan beliau yang sangat bagus.
6. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si selaku dosen penguji utama dan Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi selaku ketua penguji.
7. Seluruh pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 14 Mei 2025
Peneliti,

Ahmad Haris Saputro

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL....1
LEMBAR PERSETUJUAN....ii
PERNYATAAN KEASLIAN....iv
MOTTO....v
PERSEMBAHAN....vi
KATA PENGANTAR....vii
DAFTAR ISI....viii
*ABSTRACT*....xi
ABSTRAK....xii
BAB I....1
A. Latar belakang....1
B. Rumusan Masalah....15
C. Tujuan Penelitian....16
D. Manfaat Penelitian....16
BAB II....18
A. Burnout pada *Student Athlete*....18
B. Hardiness....25
C. Dukungan Sosial....28
*D. Student Athlete*....33
E. Dinamika *Hardiness*, *Burnout*, dan Dukungan Sosial....34
F. Hipotesis Penelitian....36
BAB III....37
A. Identifikasi Variabel....37
B. Definisi Operasional....37
1. *Hardiness*....37
2. *Burnout*....38
3. Dukungan sosial....38
C. Subjek Penelitian....38
D. Instrumen Penelitian....39
1. Skala *Hardiness*....39
*2. Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)*....40
3. *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)....41

E. Pengujian Alat Ukur ..... 42
1. Validitas ..... 42
2. Reliabilitas ..... 43
F. Teknik Analisis Data ..... 44
1. Analisis Kategorisasi Variabel ..... 44
2. Uji Asumsi Klasik ..... 45
3. Uji Hipotesis ..... 46
BAB IV ..... 49
A. Data Demografis ..... 49
B. Hasil Penelitian ..... 52
1. Analisis Deskriptif ..... 53
2 Uji Asumsi ..... 92
3. Uji Hipotesis ..... 95
4. Analisis Tambahan ..... 100
C. Pembahasan ..... 107
1. *Hardiness* ..... 107
2. *Burnout* ..... 113
3. Dukungan Sosial ..... 117
4. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Burnout* ..... 120
5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* ..... 122
6. Dukungan Sosial sebagai Moderator ..... 124
BAB V ..... 128
A. Kesimpulan ..... 128
B. Saran ..... 129
DAFTAR PUSTAKA ..... 133
LAMPIRAN ..... 138
Lampiran 1. Meta Analisis vosviewer ..... 138
Lampiran 2. Skala CASSS ..... 140
Lampiran 3. Skala *Hardiness* ..... 143
Lampiran 4. *Athlete Burnout Questionnaire (*ABQ) ..... 144
Lampiran 5. Uji Validitas ..... 146
Lampiran 6. Uji Reliabilitas ..... 149
Lampiran 7. Kategorisasi ..... 150
Lampiran 8. Uji Asumsi ..... 184

Lampiran 9. Uji Hipotesis .....186
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....188

## *ABSTRACT*

*Burnout is a condition of excessive physical and emotional exhaustion resulting from prolonged stress. In the context of student athletes, burnout is a critical issue as they face dual demands: excelling academically and performing well in sports. Factors such as high-intensity training, relegation systems, risk of injury, and interpersonal conflicts further increase the likelihood of burnout. Therefore, protective factors are needed both internally and externally. The internal factor referred to is hardiness, which is the individual's mental toughness in dealing with pressure, while the external factor is social support that aligns with the needs of student athletes. This study aims to examine the effect of hardiness on burnout among student athletes at the East Java State Sports Senior High School (SMA Negeri Olahraga Jawa Timur), with social support as a moderating variable. A quantitative method was used, employing the CASSS (Child and Adolescent Social Support Scale), the Hardiness Scale, and the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) as instruments. The study involved 124 student athletes, consisting of 76 males and 48 females enrolled in the school. The analysis revealed that (1) hardiness had a significant negative effect on burnout, (2) social support had a significant positive effect on burnout, and (3) social support did not moderate the relationship between hardiness and burnout.*



***Keywords:*** *Student athlete, Hardiness, Burnout, Social Support*

# ABSTRAK

*Burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang berlebihan akibat stres berkepanjangan. Dalam konteks *student athlete*, *burnout* menjadi isu yang krusial karena mereka menghadapi tuntutan ganda, yakni berprestasi secara akademik dan dalam bidang olahraga. Faktor-faktor seperti intensitas latihan tinggi, sistem degradasi, risiko cedera, serta konflik interpersonal turut memperbesar risiko *burnout*. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif baik dari dalam diri *(internal)* maupun dari lingkungan sekitar *(eksternal).* Faktor internal yang dimaksud adalah *hardiness*, yaitu ketangguhan mental individu dalam menghadapi tekanan, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan *student athlete*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, serta peran dukungan sosial sebagai variabel moderator. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan instrumen berupa skala *CASSS (Child and Adolescent Social Support Scale),* skala *Hardiness*, dan *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).* Sampel dalam penelitian ini berjumlah 124 *student athlete*, terdiri dari 76 laki-laki dan 48 perempuan yang terdaftar di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Hasil analisis menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh signifikan antara *hardiness* terhadap *burnout* dengan arah hubungan negatif, (2) terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* dengan arah hubungan positif, dan (3) dukungan sosial tidak memoderasi hubungan antara *hardiness* dan *burnout*.

**Kata kunci:** *Student athlete, Hardiness, Burnout*, Dukungan Sosial

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar belakang

*Athlete* adalah mereka yang mendedikasikan dirinya dalam bidang olahraga dengan selalu melatih diri guna meningkatkan keahlian, kekuatan, dan ketangguhan diri untuk bersaing, berkompetisi, serta mengejar prestasi (Safitri & Ramadani, 2021). Prestasi menjadi tujuan semua *athlete* tidak hanya dalam kancah regional tetapi juga internasional, dengan memiliki prestasi seorang *athlete* tidak hanya memberikan kebanggaan pada dirinya tetapi juga pada negara. hal ini dapat terjadi karena dengan prestasi olahraga dapat membantu negara menyebarkan identitas suatu negara dan juga bisa menjadi salah satu simbol kebangkitan nasional dimata dunia (Rahadian et al., 2021). Oleh sebab itu negara memulai untuk melakukan Pembinaan serta pengembangan keolahragaan yang disokong oleh UU SKN No. 3 Tahun 2005 terkait pengenalan aktivitas olahraga, pemantauan atlet dan juga bibit atlet, memberikan panduan, serta melakukan pengembangan bakat guna meningkatkan prestasi (Undang-Undang RI, 2005).

Pengembangan, pembinaan serta meningkatkan prestasi *athlete* sangat mungkin untuk dilakukan tetapi diperlukan lembaga yang jelas, suatu Lembaga yang mampu mengorganisasi secara profesional, mampu melakukan pembinaan, mempunyai fasilitas penunjang dan sarana prasarana yang memadai serta mempunyai pendanaan yang dapat menyokong program pembinaan (Sari, 2017). Berdasarkan kriteria tersebut Pemerintah melalui lembaga pendidikan membuat Sekolah Khusus Olahraga (SKO) yang tersebar di seluruh indonesia, salah satunya adalah SMAN Olahraga Jawa Timur (SMANOR). Berdasarkan PERPRES No. 95 Tahun 2017 Pasal 5 Ayat 3 terkait pengembangan *athlete* menyatakan bahwa pengembangan bakat calon *atlet* untuk dapat berprestasi dimasa depan dapat diselenggarakan melalui satuan Pendidikan jalur formal, klub olahraga, kompetisi dan juga sekolah khusus olahraga (Pemerintah Pusat, 2017). Hadirnya Sekolah Khusus Olahraga (SKO) ini dimaksudkan untuk

melakukan pembinaan *atlet* berbakat dengan maksimal serta memberikan kesempatan pada calon *athlete* untuk tidak hanya menyiapkan dirinya berprestasi dalam bidang keolahragaan saja tetapi juga memberikan kesempatan pada calon *athlete* mempersiapkan masa depannya melalui lembaga formal.

Para *atlet* yang berproses dan mengembangkan kemampuan olahraga dan akademik secara bersamaan di suatu lembaga pendidikan disebut *student athlete*. Menurut *National College Athletic Association* (NCAA)*, student athlete* adalah peserta dalam olahraga kompetitif terorganisir yang disponsori oleh lembaga pendidikan tempat ia terdaftar atau menuntut ilmu. *Student athlete* juga dijelaskan sebagai siswa yang mengikuti pendidikan akademik secara penuh dan menjadi *atlet* sekaligus dalam waktu yang sama. Menjadi seorang *student athlete* tentunya menjadi hal yang berat karena adanya tuntutan yang tinggi untuk menyeimbangkan antara prestasi akademik dan juga olahraga, hal ini selaras dengan Rahmatika yang berpendapat bahwa *student athlete* memiliki tuntutan untuk berprestasi dalam dunia olahraga dan juga pendidikan formal, selain itu mereka tidak memprioritaskan salah satu bidang saja tetapi juga keduanya, yaitu berusaha menjuarai pertandingan yang diikuti dan mencoba meraih nilai yang memuaskan di sekolah (Rahmatika, 2019). Situasi tersebut tentunya berat untuk dilakukan tetapi *student athlete* harus melakukanya karena dua hal tersebut telah menjadi komitmen yang harus dijaga untuk meraih masa depan yang lebih baik.

*Student athlete* juga berbeda dengan siswa pada umumnya, menurut Watt & Moore *student athlete* rata-rata menghabiskan lebih dari dua puluh jam perminggu untuk berlatih atau bermain dalam pertandingan, mengalami cedera, kelelahan, dan melewatkan cukup banyak kelas ketika cabang olahraga yang mereka tekuni sedang terlibat dalam sebuah perlombaan (Gayles, 2009). Pernyataan tersebut berbeda dengan estimasi waktu yang dihabiskan oleh *student athlete* di SMAN Olahraga Jawa Timur (SMANOR), karena penerapan estimasi waktu di SMANOR bisa dibilang lebih ekstrim karena bukan setiap minggu tapi setiap hari mereka

menghabiskan waktu kurang lebih 14 jam untuk beraktifitas atau kurang lebih 84 jam perminggu (hari aktif), dimulai dari jam 04.00 pagi dan berakhir jam 18.00 malam untuk melalui aktivitas belajar dan juga latihan rutin. Dengan intensitas yang sangat padat dan dilakukan secara repetitif tentunya rasa jenuh dan juga kelelahan pasti dialami oleh *student athlete* (Wati & Jannah, 2021). Selain Itu di SMANOR juga memberlakukan sistem degradasi atau evaluasi dalam pembinaannya, sistem ini diberlakukan setiap periode kenaikan kelas atau 2 semester sekali. Apabila siswa atau *student athlete* tidak mampu berprestasi dalam bidang olahraganya maka dia dapat dikeluarkan dari sekolah.

Selain tuntutan berprestasi *student athlete* di SMANOR juga tidak lepas dari resiko cedera yang bisa dialaminya kapan saja seperti cedera fleksor pinggul, *hamstring, Anterior cruciate ligament* (ACL), *fraktur*, gegar otak, *tendon achilles* dan masih banyak lagi. Meskipun pihak sekolah memfasilitasi untuk perawatan cedera, tetapi hanya cedera ringan saja yang dapat diakomodir, sedangkan untuk cedera berat pihak sekolah belum dapat mengakomodir dengan maksimal sehingga bayang-bayang cedera parah yang bisa mengakhiri karir juga dapat memberikan tekanan pada *student athlete.* Menurut Cresswell & Eklund bayangan akan cerdera akan selalu muncul apabila *student athlete* terus melakukan kerja atau latihan dengan intensitas tinggi (Cresswell & Eklund, 2006). Ketakutan akan cedera parah dapat memicu ketidakstabilan mental dan juga tekanan yang berlebihan pada *student athlete* yang tidak jarang membuatnya tidak mampu mengeluarkan potensi terbaiknya baik dalam latihan maupun pertandingan.

*Student athlete* juga memiliki masalah yang lain yaitu konflik interpersonal, baik dengan teman maupun dengan pelatih. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan baik dalam situasi latihan maupun pertandingan, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Scanlan diketahui bahwa permasalahan kesiapan dalam bertanding, keterbatasan finansial, manajemen waktu, permasalahan interpersonal dengan teman satu tim maupun dengan pelatih, dan kurangnya dukungan sosial dapat memicu kecemasan serta tekanan yang berlebihan pada *student athlete* (Sabilla &

Jannah, 2017). Oleh sebab itu menjaga lingkungan sosial yang kondusif menjadi salah satu faktor yang penting untuk menciptakan suasana latihan yang nyaman supaya *student athlete* dapat secara efektif mengembangkan skill, fisik dan mental yang dimilikinya untuk menghadapi pertandingan guna mengejar prestasi.

Bidang akademik juga perlu diperhatikan oleh *student athlete* karena meskipun di SMANOR sebenarnya tidak memiliki tuntutan lebih, tetapi tetap ada standar nilai yang harus dicapai oleh para *student athlete* supaya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik serta dapat menjaga stabilitas nilai rapor yang dimilikinya untuk mendukung *student athlete* apabila ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas. Harus dipahami bahwa menjadi *athlete* juga memiliki resiko mengalami cedera parah yang dapat memaksa seseorang untuk pensiun dini sebagai seorang *athlete,* sehingga apabila hal buruk tersebut terjadi *student athlete* dapat memunculkan opsi lain dengan kapasitas akademik yang dia miliki untuk mendapatkan kesejahteraan di luar dunia *athlete*, oleh sebab itu memperhatikan aspek akademik menjadi hal yang penting. Melihat begitu banyaknya kompleksitas serta dinamika yang harus dihadapi oleh seorang *student athlete* seperti adanya tuntutan serta dorongan untuk terus berprestasi, aktif dalam proses belajar, latihan dengan intensitas tinggi dan dengan waktu yang lama, adanya resiko memiliki masalah interpersonal dengan teman maupun pelatih, serta resiko cedera yang bisa dialami kapan saja*,* tentunya dapat membuat *student athlete* memiliki kemungkinan yang tinggi untuk mengalami tekanan yang berlebihan serta kelelahan atau *burnout.*

*Burnout* adalah kondisi kelelahan yang berlebihan dikarenakan tekanan yang tinggi terkait dengan pekerjaan atau kegiatan yang ditekuni, ditandai dengan kelelahan fisik maupun emosional yang intens, perasaan putus asa atau kehilangan semangat terhadap pekerjaan, serta penurunan produktivita*s* (Maslach & Leiter, 2016). Secara spesifik *burnout* pada *student athlete* merupakan kondisi kelelahan secara fisik dan mental yang parah, serta penurunan prestasi akademik yang signifikan akibat tekanan

yang berlebihan dari tuntutan akademik dan olahraga secara bersamaan. Kondisi *burnout* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis *student athlete*, performa mereka dalam olahraga maupun studi, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Raedeke menunjukkan bahwa *athlete* yang sedang *burnout* memiliki kecenderungan mengalami penurunan motivasi, prestasi akademik, dan juga performa olahraga (Raedeke, 1997). Penelitian lain yang dilakukan oleh Gustafsson, Kenttä, & Hassmén untuk mengetahui dampak *burnout* menunjukan bahwa *burnout* pada *student athlete* dapat mempengaruhi prestasi akademik, hal ini dapat terjadi karena mereka mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan olahraga yang datang secara bersamaan, yang mengakibatkan buruknya hasil belajar mereka (Gustafsson et al., 2011).

Terlepas dari itu semua *burnout* tentunya menjadi masalah yang serius bagi *student athlete,* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cresswell & Eklund menunjukan bahwa terdapat 6-11% *student athlete* di Amerika yang tergabung dalam NCAA divisi I & 2 mengalami *burnout* setiap tahunya (Cresswell & Eklund, 2006)*,* kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Sorkkila menunjukan 10% *student athlete* di Finlandia mengalami *burnout* (Sorkkila et al., 2020), dan di Indonesia menurut Merdiana dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 69% *student athlete* cabang olahraga pencak silat di SKOI KALTIM mengalami *burnout* (Mardiana et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian tersebut masalah *burnout* harus lebih diperhatikan, mengingat akibat dari *burnout* yang dapat berdampak buruk pada *student athlete*, tidak hanya mempengaruhi fisik, mental, motivasi, dan performa saja, tetapi masalah *burnout* juga memiliki resiko lebih besar lagi bagi *student athlete.*

Pada taraf yang lebih kompleks *burnout* dapat mengakibatkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemungkinan bunuh diri (Raedeke, 1997). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wolanin et al., 2015) menunjukan bahwa Prevalensi risiko depresi pada *student athlete* cenderung tinggi yaitu sekitar 15,6% hingga

33,2%. Sedangkan kasus bunuh diri pada *student athlete* di Amerika tercatat 35 kasus atau 7,3% dari total 477 kasus kematian yang dialami oleh *student athlete* (Rao et al., 2015). Hal ini disebabkan karena faktor-faktor seperti cedera parah, kelelahan secara fisik dan mental yang tidak bisa diselesaikan karena dipicu oleh kegagalan untuk berhasil bersaing atau memenuhi harapan diri sendiri, pelatih, rekan satu tim, dan keluarga dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi dan perilaku bunuh diri (Bovard, 2008).

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap *student athlete* yang ada di SMANOR ditemukan bahwa mereka merasakan kelelahan yang luar biasa karena latihan serta belajar di kelas dengan menghabiskan waktu yang lama, mereka juga merasa tertekan karena adanya tuntutan untuk selalu berprestasi dalam setiap lomba yang mereka ikuti karena ada resiko dapat dikeluarkan dari sekolah apabila mereka tidak memperoleh medali atau piala, ketidak cocokan dengan pelatih ketika sedang berlatih maupun bertanding juga terkadang mempengaruhi *mood* mereka sehingga *student athlete* harus melalui aktivitas latihan dan bertanding dalam kondisi mental yang tidak nyaman. Mereka merasa terisolasi karena menghabiskan banyak waktu di sekolah serta asrama. Mereka juga menambahkan dalam kondisi tertentu mengalami gangguan tidur, mudah marah, dan juga keluhan fisik seperti ketegangan otot dan nyeri di badan. Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat Maslach terkait gejala *burnout* diantaranya adalah kelelahan emosional, depersonalisasi, dan prestasi diri yang menurun (Maslach, 2003a). Puspitasari juga berpendapat bahwa individu yang mengalami *burnout* biasanya memiliki kecenderungan untuk mudah marah, cemas, depresi, lelah, bosan, sinis, bersalah, muncul reaksi psikosomatis dan gangguan emosional yang sulit untuk dikontrol (Puspitasari, 2014).

Selain gejala *burnout*, ada juga faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada *student athlete* diantaranya adalah meningkatnya *stress* yang dialami, terjadinya kelelahan fisik dan emosional, pemberian beban kerja atau latihan dengan intensitas tinggi, tuntutan untuk

selalu berprestasi dalam bidang akademik maupun olahraga, mengalami cedera yang dapat mempengaruhi performa dan juga karir sebagai *athlete*, tekanan dari pelatih baik dalam latihan maupun pertandingan, tekanan orang tua, perasaan terisolasi yang membuat *athlete* kurang bisa merasakan kebebasan (Strand & Samuelson, 2021), kurangnya dukungan sosial (Schinke et al., 2016), serta faktor kepribadian yang dimiliki oleh *student athlete* (Maslach et al., 2001). Faktor kepribadian yang dimaksud adalah *hardiness.* Menurut Schaufeli dan Buunk *hardiness* merupakan faktor kepribadian yang dapat memberikan pengaruh terhadap situasi *burnout*, karena kurangnya ketangguhan atau daya tahan dari individu tersebut mampu memicu kondisi *burnout,* sedangkan ketika ketangguhan atau daya tahan dari individu tersebut baik maka individu tersebut dapat terhindar dari *burnout* (Marisa, 2021).

*Hardiness* adalah kepribadian yang dimiliki oleh individu yang dapat membantu menghadapi situasi penuh tekanan, atau tantangan dalam kehidupan. *Hardiness* penting dimiliki *Student athlete* karena dengan banyaknya tuntutan dan juga situasi yang penuh tekanan serta kelelahan fisik dan mental yang parah, mengembangkan kepribadian *hardiness* menjadi hal yang perlu diprioritaskan. Menurut Kobasa orang yang tangguh *(hardy)* akan terlindungi dari situasi kehidupan yang penuh tekanan karena mereka terlibat dalam respons afektif, kognitif, dan perilaku tertentu (Mund, 2016). Florian juga menambahkan bahwa seseorang yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki kemampuan yang baik dalam memunculkan *coping* yang positif serta efektif dalam menghadapi masalah, serta mampu mengelola dukungan sosial yang ada di sekelilingnya dengan baik untuk dirinya guna mendapatkan energi tambahan untuk menghadapi masalah atau tekanan yang dihadapinya (Pradana & Chusniyah, 2021). Dalam situasi pertandingan *hardiness* juga mampu memicu *athlete* untuk memunculkan rasa optimis, keberanian, memiliki adaptasi yang baik dalam menilai situasi, melakukan keputusan yang tepat dan juga memunculkan motivasi yang

tinggi untuk menghasilkan mentalitas yang baik dalam bertanding, sehingga *hardiness* sangat penting dimiliki oleh *student athlete.*

*Hardiness* merupakan faktor internal dalam diri manusia yang dapat membantu dalam mengatasi *burnout* (Akhyar et al., 2017). Kondisi tersebut dapat dimungkinkan karena apabila *student athlete* memiliki *hardiness yang tinggi* maka dia akan memiliki semangat yang tinggi, kontrol diri yang baik, dan komitmen dalam menghadapi tantangan (Marisa, 2021). Nirwana & Yanladil menambahkan bahwa dengan memiliki kepribadian *hardiness* seseorang akan mampu menurunkan ketegangan yang dialaminya dan meningkatkan penyesuaian diri terhadap stresor yang sedang dihadapinya (Nirwana et al., 2014). Adapun penelitian terkait diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hayati & Wibawanti yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan arah pengaruh negatif antara *hardiness* dan *burnout* (Anugrah & Wibawanti, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Akhyar pada *student athlete* di Semarang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan *burnout* dengan arah hubungan negatif pada *student athlete* di kota Semarang (Akhyar et al., 2017). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka semakin rendah pula *burnout* yang dialami, begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukan bahwa memiliki serta mengembangkan *hardiness* menjadi keharusan bagi *student athlete,* karena dengan tingkat *hardiness* yang tinggi maka kemungkinan untuk mengalami *burnout* akan semakin rendah, serta dapat membantu menghadapi tekanan hidup yang dihadapinya.

Untuk menurunkan tingkat *burnout* dan meningkatkan *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete* dibutuhkan faktor pendukung. Menurut Goodger terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* pada *student athlete* yaitu dukungan sosial (Goodger et al., 2007). Selain itu dukungan sosial juga erat kaitanya dengan pengembangan *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang. Pada konteks *hardiness*, dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam membantu individu mengembangkan dan mempertahankan komponen-komponen *hardiness* seperti komitmen,

kontrol dan tantangan (Kobasa, 2016). Dukungan sosial dapat membantu seseorang untuk lebih berkomitmen atas apa yang dia lakukan atau sedang dihadapinya, merasa lebih mampu mengendalikan situasi, dan melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan. Dengan demikian, ada hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat *hardiness* seseorang, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan melelahkan dengan lebih baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *hardiness* dengan arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *hardiness* yang dimilikinya (Rahmawan, 2010).

Dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan pengaruh positif terhadap *hardiness student athlete* dan secara bersamaan memiliki pengaruh negatif pada *burnout* yang dialami *student athlete*. Menurut Sarafino dan Smith dukungan sosial merupakan bantuan atau sumber daya berupa kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain kepada individu atau kelompok untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapinya (Sarafino & Smith, 2012). Dukungan sosial adalah bentuk bantuan, perasaan diterima, atau sumber daya yang diberikan oleh orang-orang dalam lingkungan sosial seseorang. Dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi tekanan yang berlebihan, menghadapi tantangan, dan meningkatkan kesejahteraan pada semua orang. Menurut Sarafino dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk Dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penghargaan dan dukungan instrumental (Sarafino, 2006). Dukungan emosional dapat berupa pemberian perhatian, penghargaan, dan dukungan emosional kepada individu yang melibatkan aspek emosional yang positif, dukungan informasi dapat berupa pemberian informasi spesifik terkait pemecahan masalah, pengetahuan, atau saran yang relevan kepada individu, kemudian dukungan penghargaan mencakup pemberian umpan balik positif, penghargaan, atau persetujuan terhadap individu untuk menguatkan subjek yang membutuhkan dukungan, dan dukungan instrumental yang melibatkan bantuan praktis, atau bantuan fisik

yang diberikan secara langsung pada individu guna menyelesaikan tugas atau masalah tertentu.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari mana saja, terutama berasal dari lingkungan yang paling dekat dengan *student athlete* diantaranya adalah, orang tua, teman sebaya, sahabat, guru, dan pelatih. Peran orangtua penting bagi *student athlete* karena pada dasarnya orang tua memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan dan juga dukungan pada anaknya, baik dari segi materi, kasih sayang hingga moril (Gunawan et al., 2015). Oleh sebab itu dukungan sosial orangtua menjadi penting, karena dengan dukungan yang baik dari orang tua dapat memicu *student athlete* untuk merasa percayaan diri, termotivasi, nyamanan, dan sejahtera. Teman sebaya juga memiliki peranan dalam pemberian dukungan sosial pada *student athlete* karena menurut Sarafino teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial dan emosional yang penting bagi remaja (Sarafino, 2006) bentuk konkrit dukungan sosial teman sebaya yang bisa diperoleh dapat berupa simpati, perasaan didengarkan, nasihat, informasi, atau bahkan bantuan fisik dalam situasi tertentu (Saputro & Sugiarti, 2021). Dukungan guru pada *student athlete* dapat berupa bantuan dalam proses belajar, memberikan konseling, dan juga melakukan pendampingan sebagai orang tua pengganti di sekolah, karena *student athlete* di SMANOR menghabiskan waktu lebih banyak di sekolah, hal ini sesuai dengan tiga peran penting guru yaitu sebagai pengajar, manajer, dan konselor (Kirana & Agustini, 2018). Dukungan dari pelatih juga tidak kalah penting karena *student athlete* juga menghabiskan waktu yang relatif lama dengan pelatih dalam latihan, dukungan secara emosional dan juga motivasi yang diberikan oleh pelatih dapat membantu *student athlete* mengembangkan potensi mereka untuk mempersiapkan karir yang lebih baik sebagai *athlete* (Prasetiyo & Yunarta, 2023).

Dukungan sosial menjadi hal yang penting bagi para *student athlete* yang berada di SMANOR karena mengingat mereka berada di lingkungan yang terkondisikan untuk membentuk mereka menjadi *atlet* yang berprestasi. Rutinitas yang padat dan berulang, tuntutan untuk berprestasi,

perasaan terisolasi terkadang juga dirasakan karena mereka menghabiskan banyak waktu di sekolah dan asrama, masa remaja yang dihabiskan untuk berlatih keras dan tuntutan untuk selalu berprestasi tentunya tidak mudah. Oleh sebab itu dibutuhkan dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya baik dari orang tua, teman sebaya, guru, pelatih, dan sahabat untuk bisa menguatkan mereka. Menurut Bozo apabila seseorang memperoleh dukungan sosial yang positif maka dia akan dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan psikosomatis pada orang yang mengalami *stress* atau tekanan yang berlebihan dalam pekerjaan atau aktivitas yang sedang dilakukannya (Bozo et al., 2009). Manfaat lain dari dukungan sosial adalah dapat mendorong motivasi berprestasi pada seseorang dan juga prestasi olahraga, hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasetiyo & Yunarta juga menunjukan bahwa dukungan sosial memiliki arah pengaruh yang positif serta secara signifikan dapat mempengaruhi motivasi berprestasi akademik dan juga prestasi olahraga pada *atlet* (Prasetiyo & Yunarta, 2023).

Schienke sebaliknya menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat mempengaruhi *burnout* pada *student athlete* yang juga berpengaruh pada performa yang dimilikinya (Schinke et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa menunjukan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada *atlet* Taekwondo dengan arah pengaruh negatif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout* pada *atlet* Taekwondo dan apabila dukungan sosial rendah maka kemungkinan mengalami *burnout* akan semakin tinggi (Khairunnisa, 2023). Ramadhan juga dalam penelitinya menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout* akademik dengan arah hubungan negatif (Ramadhan & Rinaldi, 2022). Berdasarkan penelitian tersebut kita dapat mengetahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout*, sehingga apabila seorang *student athlete* ingin terhindar atau lepas dari kondisi *burnout* maka mencari dukungan sosial dari orangtua, teman sebaya, guru, pelatih, dan sahabat adalah salah satu hal yang dapat diusahakan.

Secara keseluruhan, penting untuk mempertimbangkan peran dukungan sosial sebagai variabel moderasi dalam melihat pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete*. Kedudukan dukungan sosial sebagai variabel moderasi dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh (Suri & Radikun, 2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memoderasi hubungan tuntutan kerja terhadap *burnout.* Penelitian lain yang menunjukan dukungan sosial dapat diperlakukan sebagai variabel moderasi adalah penelitian yang dilakukan oleh (Siswat, 2023) memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki peran moderasi dalam memperkuat pengaruh *hardiness, self-ability* dan kecerdasan emosional terhadap keputusan memilih karir. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial dapat diperlakukan sebagai variabel moderasi dimana variable dukungan sosial dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout*.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, dapat diketahui bahwa menjadi seorang *student athlete* di SMANOR tentunya tidak mudah, dengan adanya tuntutan ganda untuk berprestasi, intensitas latihan yang tinggi, adanya sistem degradasi, mudah terjadi konflik interpersonal, dan adanya resiko cedera yang dapat mengancam karier membuat *student athlete* sangat rentan mengalami *burnout*. *Burnout* menjadi salah satu masalah yang harus dikelola dengan baik oleh *student athlete* karena dengan terjadinya *burnout* dapat mempengaruhi performa, motivasi, kecemasan, kesiapan bertanding, dan juga kondisi mental dari *student athlete*, apabila aspek-aspek tersebut berada dalam kondisi buruk maka seorang *atlet* tidak akan bisa memunculkan penampilan terbaik dalam pertandingan serta kemungkinan untuk berprestasi akan sangat kecil. Ketidakmampuan seorang *atlet* untuk berprestasi terkadang membawa dampak negatif pada dirinya mulai dengan mengalami kecemasan, depresi, bahkan bunuh diri, hal ini terjadi karena ketidakmampuan individu untuk mengontrol ekspektasi baik dalam diri maupun dari luar serta ketidakmampuan individu untuk mengelola kondisi kelelahan baik secara fisik maupun mental (*burnout*). Oleh sebab itu untuk untuk mencegah terjadinya situasi tersebut

maka faktor internal (*hardiness*) perlu dikembangan dan faktor eksternal (dukungan sosial) perlu diperkuat.

Memiliki *hardiness* dan mengembangkanya menjadi penting bagi *student athlete*, karena dengan memiliki *hardiness* yang tinggi maka *student athlete* dapat memperoleh kepribadian untuk selalu tangguh dalam menghadapi tekanan serta tuntutan sebagai *student athlete,* memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi masalah dan juga dapat mengembangkan kemampuan *coping* positif untuk mengatasi situasi yang menekan dan tidak menyenangkan. *Hardiness* yang tinggi juga dapat membantu *student athlete* untuk mencegah serta mengatasi kondisi *burnout* yang dialaminya dengan selalu menguatkan dirinya. Kemudian dukungan sosial juga sangat diperlukan untuk membantu mengembangkan *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete* dan secara bersamaan dukungan sosial yang positif juga dapat membantu *student athlete* lepas dari situasi *burnout*. Pemberian dukungan sosial berupa dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dan juga dukungan instrumental pada *student athlete* dimaksudkan untuk membuat mereka menjadi lebih kuat dan merasa tidak sendiri untuk mengatasi situasi *burnout*, sehingga *student athlete* dapat merasa tenang, termotivasi, dan fokus untuk mengatasi *burnout* yang dihadapinya.

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut peneliti berusaha mendalami lebih jauh dengan membuat penelitian berjudul "Pengaruh *Hardiness* Terhadap *Burnout* Pada *Student Athlete* Di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR) yang Dimoderasi Dukungan Sosial". SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR) dipilih sebagai tempat penelitian karena dirasa sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti serta fakta bahwa SMANOR adalah sekolah khusus olahraga yang mengembangkan *athlete* muda sebagai *student athlete.* Karakteristik lain yang membuat SMANOR dipilih menjadi tempat penelitian adalah karena SMANOR adalah satu dari enam SKO (Sekolah Khusus Olahraga) yang tersebar di seluruh Indonesia untuk mengembangkan *athlete* muda berbakat dengan fasilitas yang lengkap seperti asrama, tempat gym, area latihan

untuk 15 cabang olahraga yang menjadi fokus pengembangan serta beasiswa penuh sampai *student athlete* lulus dari sekolah tersebut, sehingga dari karakteristik tersebut SMANOR layak dijadikan sebagai tempat penelitian. Penelitian terkait *burnout* pada *student athlete*, *hardiness* dan juga dukungan sosial penting dilakukan karena berdasarkan meta analisis yang dilakukan peneliti menggunakan *vosviewer* (Lampiran.1) menunjukan bahwa belum banyak penelitian yang dilakukan terhadap tiga variabel tersebut terkait *student athlete* terutama di Indonesia. Berdasarkan *Overlay Visualization dan Density Visualization* menunjukan bahwa 5 tahun kebelakang topik terkait *burnout* dan dukungan sosial memang banyak diteliti tetapi untuk bagian yang lebih khusus terkait *student athlete, burnout, dan hardiness* masih relatif jarang sehingga penelitian ini layak untuk dilakukan.

Dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengungkap pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang dimoderasi dukungan sosial. Peneliti menemukan penelitian terdahulu yang bersinggungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Akhyar et al., 2017) dengan judul "*Burnout* Ditinjau Dari *Hardiness* dan Motivasi Berprestasi (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang)" penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout, hardiness, d*an motivasi berprestasi dengan arah hubungan positif. Penelitian ini sama-sama membahas terkait student athlete tetapi pada penelitian yang akan dilakukan peneliti terdapat perbedaan yaitu terkait salah satu variabel internal yang dipakai adalah variabel *hardiness*, tempat penelitian akan dilakukan di sekolah khusus olahraga (SKO), penelitian ini berusaha mengungkap pengaruh, dan terdapat variabel moderasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sarwono & Ariana, 2022) dengan judul "Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hardiness dengan *Academic Burnout* dengan arah hubungan negatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan

oleh peneliti, hanya saja ada beberapa hal yang berbeda, diantaranya adalah responden penelitian, dan adanya variabel dukungan sosial sebagai moderasi. Penelitian lain yang juga bersinggungan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa, 2023) dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Atlet Taekwondo Senior". Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* dengan arah pengaruh negatif. Pada penelitian ini juga terdapat dua variabel yang sama yaitu dukungan sosial dan *burnout*, tetapi yang membedakan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terkait responden penelitian, adanya variabel *hardiness,* tepat penelitian, dan juga dukungan sosial yang diperlakukan sebagai variabel moderasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu peneliti berharap bisa lebih mengembangkan penelitian terkait *burnout, hardiness*, dan dukungan sosial, khususnya terkait *student athlete* dengan harapan bisa membantu dan juga memberikan saran pada *student athlete* untuk mengatasi kondisi *burnout* yang dialaminya serta memberikan dukungan supaya *student athlete* dapat memunculkan potensi terbaiknya dalam bidang olahraga maupun akademik yang sedang mereka tekuni untuk selalu berprestasi serta menjamin masa depan yang lebih baik bagi mereka.

## B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkatan *hardiness*, *burnout*, dan dukungan sosial pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur?
2. Bagaimana pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur?
4. Apakah dukungan sosial dapat memoderasi pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkatan *hardiness*, *burnout*, dan dukungan sosial pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.
2. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.
4. Untuk mengetahui dukungan sosial dapat memoderasi pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang dimoderasi oleh dukungan sosial dapat memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis:
    1. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, seperti *hardiness* dan dukungan sosial.
    2. Mengembangkan kerangka konseptual yang lebih komprehensif tentang pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.
    3. Menghasilkan temuan baru yang dapat diaplikasikan dalam penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi kepribadian, psikologi Pendidikan, psikologi olahraga dan psikologi remaja.

b. Manfaat Praktis:
    1. Memberikan solusi untuk masalah *burnout* pada *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang dapat diaplikasikan dalam praktik klinis dan pendidikan.
    2. Memberikan saran kepada orang tua, pelatih dan guru untuk membantu *student athlete* mengatasi *burnout* yang dialami dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti *hardiness* dan dukungan sosial.

# BAB II
# LANDASAN TEORI

## A. Burnout pada *Student Athlete*

### 1. Definisi

*Burnout* merupakan kondisi yang muncul akibat *stress* kronis yang mengakibatkan kelelahan secara fisik, mental dan emosional. Kondisi *burnout* juga seringkali mengakibatkan hilangnya fokus, kejenuhan, dan penurunan kinerja atau prestasi secara signifikan. Ketika dalam keadaan lelah, individu tidak akan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya secara efektif baik itu pada tingkat pribadi ataupun professional. Menurut Maslach dan Laiter *Burnout* adalah suatu sindrom tindakan yang terkait dengan pekerjaan atau aktivitas rutin yang dilakukan yang dicirikan oleh perasaan yang tinggi terkait dengan kelelahan fisik dan mental, perasaan yang rendah terkait dengan kompetensi dan pencapaian diri, dan perasaan yang tinggi terkait dengan depersonalisasi atau sikap dingin terhadap pekerjaan (Maslach & Leiter, 1997). 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). Freudenberger menjelaskan bahwa *burnout* adalah keadaan kelelahan atau kejenuhan yang muncul sebagai hasil dari bekerja terlalu keras atau berlebihan, baik secara fisik maupun mental yang mengakibatkan perubahan perilaku, sikap, dan kemampuan pribadi yang merosot (Fontes, 2020).

Selama ini *burnout* merupakan istilah yang sangat dekat dengan mereka yang bekerja di bidang profesional yang berorientasi pada manusia seperti bidang layanan publik, perawat kesehatan hingga pendidikan (Maslach & Leiter, 2016). Dalam ranah olahraga atau khususnya lingkungan olahraga di sekolah atau kampus istilah *burnout* pada *student athlete* mulai diteliti, tidak hanya dalam perspektif umum saja bahwa *burnout* timbul akibat reaksi terhadap stres kronis saja tetapi

juga *burnout* mulai diteliti lebih jauh bahwa *burnout* pada *student athlete* dapat terjadi karena komitmen, kondisi sosiologis, cedera dan masih banyak kompleksitas lain (Raedeke, 1997). Raedeke menjelaskan bahwa *burnout* pada *student athlete* adalah kondisi kelelahan secara fisik dan mental yang parah,serta penurunan prestasi akademik yang signifikan akibat tekanan yang berlebihan dari tuntutan akademik dan olahraga secara bersamaan (Raedeke, 1997). Kondisi *burnout* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis *student athlete*, performa mereka dalam olahraga maupun studi, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan serta mengalami penurunan motivasi (Raedeke & Smith, 2001).

Sorkkila yang memandang bahwa *burnout* pada *student athlete* disebabkan oleh dua jenis *burnout* yaitu *burnout* terkait aktivitas sekolah dan *burnout* terkait aktivitas olahraga yang mengakibatkan fenomena kelelahan fisik atau mental, sikap sinisme terhadap kegiatan atau tugas yang berkaitan dengan sekolah atau olahraga, dan rendahnya pencapaian pribadi dalam kegiatan sekolah atau olahraga (Sorkkila et al., 2020). Menurut Gold dan Roth *School burnout* dan *sport burnout* dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu kurangnya dukungan sosial yang diterima, faktor demografis yang berbeda-beda, konsep diri, konflik peran dan ambiguitas serta isolasi diri (Moza et al., 2021). Selain *burnout* dan *sport burnout* ada juga penyebab lain yang dapat memicu *burnout* pada *student athlete,* menurut Raedeke *burnout* pada *student athlete* dapat disebabkan karena cedera, kurangnya kemampuan dalam memanajemen waktu, merasa terisolasi, tingginya ekspektasi orang tua, adanya konflik interpersonal, dan masalah keuangan (Raedeke, 1997).

Berdasarkan pemaparan diatas *Burnout* pada *student athlete* adalah kondisi yang ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan, serta adanya perasaan ketidakmampuan atau kehilangan minat dalam latihan dan belajar atau aktivitas yang biasanya

membuat seseorang merasa bersemangat, serta penurunan performa, prestasi akademik dan olahraga yang signifikan.

2. Gejala *Burnout*

Ada beberapa gejala umum yang dapat dilihat ketika seseorang mengalami *burnout* (Maslach, 2003) diantaranya adalah:

a. *Exhaustion* (kelelahan): Merupakan perasaan kelelahan fisik dan emosional yang kronis. Seseorang yang mengalami kelelahan akan merasa tidak memiliki energi baik secara fisik maupun mental untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari.
b. *Cynicism* (sikap sinis atau jaded): Ini mencakup perasaan negatif terhadap pekerjaan, lingkungan kerja, atau orang-orang di sekitarnya. Seseorang yang mengalami sikap sinis cenderung kehilangan minat dan semangat terhadap pekerjaannya, mungkin merasa jauh dari orang lain, atau menjadi kurang peduli terhadap kebutuhan dan masalah rekan kerja.
c. *Reduced Efficacy (*Penurunan Penghargaan Diri): Ini melibatkan perasaan meragukan kemampuan sendiri, penurunan keyakinan terhadap kemampuan dalam pekerjaan, dan merasa tidak efektif atau tidak berdaya dalam mencapai tujuan pekerjaan.

Ketiga komponen ini sering muncul bersamaan dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Maslach juga menambahkan bahwa *burnout* bukan hanya tentang kelelahan fisik, tetapi juga melibatkan aspek-aspek emosional dan psikologis yang penting (Maslach, 2003).

Bakker & Costa juga menambahkan *burnout* memiliki ciri-ciri yang dapat diketahui diantaranya adalah kelelahan yang kronis, kurangnya motivasi berprestasi, dan sinisme (Bakker & Costa, 2014). Edelwich dan Brodsky juga berpendapat bahwa gejala *burnout* bisa dideteksi melalui hilangnya energi, rasa idealisme dan sasaran dalam mencapai sesuatu (Duru et al., 2014). Selanjutnya (Saleh, 2018) menyatakan apabila seseorang mengalami *burnout* maka dia akan merasakan badan sangat lelah baik secara secara mental maupun fisik.

Secara khusus *burnout* pada *student athlete* dapat diketahui berdasarkan gejala yang timbul seperti berikut:

a. Kelelahan yang Berlebihan: *student athlete* yang mengalami *burnout* sering mengalami kelelahan yang berkepanjangan dan merasa kehabisan energi, bahkan setelah istirahat yang cukup.

b. Penurunan Performa Olahraga: Mereka mungkin mengalami penurunan drastis dalam performa olahraga mereka, termasuk peningkatan jumlah kesalahan, penurunan kecepatan, dan ketidakmampuan untuk mencapai hasil yang mereka harapkan.

c. Kehilangan Motivasi: Motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga atau akademik yang pernah kuat bisa menurun secara signifikan. Mereka mungkin merasa tidak tertarik lagi pada aktivitas yang mereka cintai.

d. Gangguan Tidur: Kesulitan tidur atau tidur yang terganggu adalah gejala yang umum terjadi pada mereka yang mengalami *burnout*.

e. Perubahan Mood: Atlet mahasiswa yang mengalami *burnout* dapat mengalami perubahan mood yang signifikan, seperti rasa cemas, depresi, atau marah.

f. Isolasi Sosial: Mereka mungkin mulai menghindari teman-teman mereka atau menarik diri dari aktivitas sosial yang biasa mereka nikmati.

g. Gangguan Fisik: Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, atau masalah kesehatan lainnya dapat muncul sebagai akibat dari stres kronis.

h. Perasaan Tidak Berdaya: *student athlete* yang mengalami *burnout* mungkin merasa tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada dalam kehidupan mereka.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Burnout*

Menurut Strand & Samuelson ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada *student athlete* (Strand & Samuelson, 2021), diantaranya adalah:

a. Meningkatnya *stress*

kondisi *stress* yang meningkat menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi kondisi *burnout* pada *student athlete*. hal ini dapat dimungkinkan karena ada banyak sekali sumber *stress* yang dialami oleh *student athlete* yang dapat dengan mudah membuatnya mengalami *burnout* diantaranya adalah beban akademik, latihan intensif, tekanan kompetitif, kurangnya waktu luang, isolasi sosial dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

b. Terjadinya kelelahan fisik dan emosional

kelelahan fisik dan emosional juga dapat mempengaruhi kondisi *burnout* pada *student athlete.* Kelelahan fisik akibat latihan yang keras dan mengikuti perlombaan dapat mempengaruhi performa seseorang, sedangkan kelelahan emosional dapat membuat *student athlete* mengalami kebosanan serta devaluasi baik dalam bidang olahraganya maupun akademiknya sehingga *student athlete* akan semakin jauh dari prestasi dan menimbulkan potensi *burnout* lebih besar lagi.

c. Latihan dengan intensitas tinggi

latihan dengan intensitas yang tinggi tanpa melihat kondisi fisik dan emosional pada student athlete juga dapat mempengaruhi kondisi *burnout* pada *student athlete.* Sebagai *student athlete* melakukan aktivitas belajar dan atletik secara bersamaan sudah menjadi kewajiban, tetapi terkadang latihan tambahan dengan intensitas yang tinggi dan juga dilakukan secara berulang-ulang untuk memperoleh performa yang memuaskan di pertandingan justru dapat memicu *burnout* pada *student athlete* karena kurang memperhatikan waktu istirahat.

d. Tuntutan untuk selalu berprestasi

tekanan berlebihan untuk selalu berprestasi, memperoleh pencapaian, dan juga memenuhi harapan semua orang menciptakan situasi yang tidak menyenangkan bagi *student athlete.*

e. Cedera

Cedera yang sering atau cedera serius dapat menyebabkan frustasi dan depresi pada atlet, karena mereka mungkin merasa terhambat dalam mencapai prestasi olahraga mereka.

f. Tekanan dari pelatih baik dalam latihan maupun pertandingan

faktor pelatih yang kurang bisa menyesuaikan dan melihat kebutuhan dari *student athlete* baik dalam pemberian porsi latihan, saran, maupun instruksi dalam pertandingan tak jarang menjadikan konflik antara keduanya yang tak jarang berpengaruh pada mood dan hubungan tidak nyaman antara keduanya yang dapat mempengaruhi performa.

g. Tekanan orang tua

Dukungan dari orang tua tidak hanya berlaku positif, tetapi juga dapat berdampak negatif apabila ada ekspektasi berlebihan pada *student athlete*.

h. perasaan terisolasi

*student athlete* mungkin merasa terisolasi karena jadwal mereka yang sibuk dan kurangnya waktu untuk interaksi sosial dan juga membuat *student athlete* kurang bisa merasakan kebebasan.

i. kurangnya dukungan sosial

kurangnya dukungan sosial dari pelatih, teman, atau keluarga dapat meningkatkan risiko *burnout* pada atlet mahasiswa (Schinke et al., 2016).

j. Kepribadian

Maslach menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kondisi *burnout pada seseorang*, yaitu faktor situasional dan faktor individual (Maslach et al.,

2001). Faktor Individual dapat berupa *demographic characteristic*, kepribadian, dan *job attitudes.* Salah satu faktor individu yang dapat mempengaruhi *burnout* dalam kepribadian. Kepribadian merupakan ciri khas yang dimiliki oleh individu yang membedakan antara satu dan yang lainya. Beberapa kepribadian memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami *burnout*, diantaranya adalah kepribadian *hardiness*. Individu dengan tingkat *hardiness* tinggi memiliki resiko yang rendah untuk mengalami *burnout*, sedangkan individu yang memiliki ketahanan rendah memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap *burnout*.

4. Aspek

Raedeke mengatakan bahwa *burnout* memiliki tiga aspek yaitu *emotional/physical exhaustion* (kelelahan emosi maupun fisik), *reduced sense of accomplishment* (penurunan prestasi pribadi), dan *sport devaluation* (devaluasi olahraga) (Raedeke & Smith, 2001).

a. *Emotional/physical exhaustion* (kelelahan emosi maupun fisik)

Dimensi ini Ini mencakup perasaan kelelahan yang mendalam, penurunan energi, dan kejenuhan secara fisik maupun mental. *Student athlete* yang mengalami *burnout* merasa seperti mereka kehabisan tenaga untuk berpartisipasi dalam olahraga mereka dan merasakan penurunan performa, serata mereka juga mengalami kondisi Lelah berlebihan secara fisik, sulit berkonsentrasi, dan mengalami kelesuan emosional.

b. *Reduced sense of accomplishment* (penurunan prestasi pribadi)

Dimensi ini menjabarkan terkait perasaan kurangnya kompetensi dan keberhasilan dalam pekerjaan atau tugas yang dilakukan. Orang yang mengalami penurunan pencapaian personal mungkin merasa tidak kompeten dan kehilangan rasa pencapaian atau kepuasan dalam pekerjaan mereka. Pada *student athlete* dimensi ini berpengaruh pada perasaan kurang

puas dengan pencapaian mereka dalam olahraga dan mungkin merasa bahwa usaha mereka sia-sia.

c. *Sport devaluation* (devaluasi olahraga)

Dimensi tiga adalah devaluasi olahraga, yang merujuk pada perasaan negatif terhadap olahraga itu sendiri. Ini termasuk perasaan kurangnya minat terhadap olahraga, keraguan terhadap manfaatnya, dan pemikiran negatif terkait dengan pengalaman atletik.

## B. Hardiness

1. Definisi

*Hardiness* merupakan kepribadian yang dimiliki oleh individu untuk merespons dan bertahan menghadapi tekanan yang berlebihan secara efektif, dengan selalu mengedepankan komitmen bahwa dia dapat menghadapi tekanan dengan baik, memiliki kontrol penuh atas dirinya terkait bagaimana dia menghadapi tekanan, serta keyakinan hawa semua tekanan yang diterima bisa menjadi tantangan yang bisa dilewati (Kobasa, 2016). Pendapat lain yang disampaikan oleh Maddi menyatakan bahwa *hardiness* sebagai aspek kepribadian yang dimiliki oleh individu yang dapat mendorong individu untuk bisa bertahan dan tumbuh meskipun berada di situasi yang tidak menyenangkan, menantang, dan menekan (Maddi, 2002). Santrock mendefinisikan *hardiness* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi bagaimana individu mengatasi tantangan dan stres dalam kehidupan mereka dengan selalu mempertimbangkan komitmen yang dimiliki, control akan dirinya sendiri, serta pandangan yang positif bahwa tantangan yang dihadapi merupakan kesempatan yang datang untuk mengembangkan diri (Santrock, 2019). Narad juga menambahkan bahwa kepribadian *hardiness* adalah kepribadian, yang ditandai dengan rasa komitmen, kontrol dan persepsi bahwa masalah dapat diperlakukan sebagai tantangan (Narad, 2018).

*Hardiness* menurut Smet merupakan konsep kepribadian yang relevan dalam memahami bagaimana individu merespons tekanan dan

stres dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana sikap mental dan pandangan terhadap tantangan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Smet, 2008). Ketika seseorang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, mereka lebih cenderung untuk menghadapi stres dengan lebih baik. Mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai ancaman. *Hardiness* juga dapat dipahami sebagai ketangguhan yang dimiliki oleh seseorang dalam merespon masalah yang dihadapinya, dimana individu yang memiliki *hardiness* yang baik cenderung jarang mengalami stres ketika dihadapkan pada suatu tersebut (Muslimin, 2020). *Hardiness* juga dapat membantu individu untuk dapat melakukan adaptasi dengan lingkungan baru, hardiness juga dapat memudahkan individu untuk mengelola *stress* yang dialaminya serta mengurangi dampak *stress*, dan mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout* atau kelelahan pada individu (Ayudhia & Kristiana, 2016).

Akhyar menjelaskan *hardiness* merupakan faktor internal dalam diri manusia yang dapat membantu dalam mengatasi *burnout* (Akhyar et al., 2017). Kondisi tersebut dapat dimungkinkan karena Apabila *student athlete* memiliki *hardiness yang tinggi* maka dia akan memiliki semangat yang tinggi, kontrol diri yang baik, dan komitmen dalam menghadapi tantangan (Marisa, 2021). Nirwana & Yanladila menambahkan bahwa dengan memiliki kepribadian hardiness individu akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk bisa menurunkan ketegangan yang sedang dialaminya dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri terhadap *stressor* yang dihadapinya (Nirwana et al., 2014).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan kepribadian yang dimiliki oleh manusia yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalah atau tekanan berlebihan yang sedang dialaminya dengan selalu mengedepankan komitmen dalam diri bahwa dia dapat melalui segala kesulitan, dan selalu percaya bahwa individu memiliki kontrol penuh atas dirinya

dalam menghadapi situasi yang sulit, serta selalu melihat *stressor negative* sebagai tantangan yang bisa dilewati untuk mengembangkan diri.

2. Faktor yang mempengaruhi

   Menurut Bissonnette terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* (Bissonnette, 2004), yaitu:

   a. Kontrol Pribadi *(Internal Locus of Control)*

      Ketika seseorang percaya bahwa mereka memiliki kendali atau pengaruh terhadap peristiwa dan keadaan dalam hidup mereka, mereka cenderung lebih tangguh menghadapi stres.

   b. Komitmen pada Tantangan *(Commitment to Challenges)*

      Orang yang memiliki tingkat komitmen yang tinggi terhadap tujuan, nilai-nilai, atau tugas-tugas yang mereka anggap penting cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan.

   c. Pengubahan Persepsi Terhadap Stres *(Perception of Stress)*

      Cara seseorang memandang atau mempersepsikan situasi stres dapat berpengaruh pada tingkat ketangguhan mental mereka. Orang yang melihat stres sebagai peluang untuk pertumbuhan atau pembelajaran cenderung lebih tangguh.

   d. *Social Support* (Dukungan Sosial)

      Dukungan dari orang lain baik itu keluarga, teman, atau komunitas dapat memainkan peran penting dalam membantu seseorang menghadapi stres dengan lebih baik.

   e. Penyesuaian Diri *(Adaptability)*

      Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, tantangan, atau situasi yang baru juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat ketangguhan mental seseorang.

   f. Optimisme dan Harapan *(Optimism and Hope)*

      Sikap positif dan keyakinan bahwa hal-hal akan menjadi lebih baik di masa depan juga dapat mempengaruhi tingkat ketangguhan seseorang dalam menghadapi stres.

3. Aspek

Menurut Maddi, terdapat tiga aspek utama *hardiness* (Maddi, 2002), diantaranya adalah:

a. *Commitment* (Komitmen): Ini adalah kemampuan individu untuk memiliki komitmen terhadap tujuan dan nilai-nilai dalam hidup mereka. Orang yang memiliki tingkat komitmen yang tinggi akan lebih mungkin untuk bertahan dan berjuang untuk mencapai tujuan mereka, bahkan saat menghadapi kesulitan. Mereka memiliki rasa pentingnya mencapai tujuan tersebut.
b. *Control* (Kontrol): Kontrol merujuk pada kemampuan individu untuk merasa bahwa mereka memiliki kendali atas kehidupan mereka. Orang yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi cenderung melihat diri mereka sebagai agen yang memiliki pengaruh atas situasi mereka. Mereka cenderung tidak merasa terjebak atau tidak berdaya ketika menghadapi stres.
c. *Challenge* (Tantangan): Orang yang memiliki pandangan yang positif terhadap tantangan dan perubahan cenderung lebih kuat secara mental. Mereka melihat stres dan kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar daripada sebagai ancaman. Ini membuat mereka lebih mampu menghadapi stres dengan sikap yang lebih positif.

## C. Dukungan Sosial

1. Definisi

Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan bantuan atau sumber daya yang diberikan oleh orang lain kepada individu dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapinya (Sarafino, 2006). Sedangkan dukungan sosial menurut House menekankan pada peran, bahwa kehadiran orang lain dan memberikan dukungan atau penguatan dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan yang disebabkan oleh situasi yang tidak menyenangkan (House et al., 1988). Kemudian Saniya & Dewi juga menambahkan bahwa Dukungan sosial merupakan

upaya yang dilakukan orang terdekat kepada individu dengan tujuan memberikan bantuan positif kepada individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Saniya & Dewi, 2022). Dukungan sosial adalah bentuk bantuan, perasaan diterima, atau sumber daya yang diberikan oleh orang-orang dalam lingkungan sosial seseorang. Dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi tekanan yang berlebihan, menghadapi tantangan, dan meningkatkan kesejahteraan pada semua orang.

Dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam perkembangan manusia. Misalnya, orang yang memiliki hubungan baik dengan orang lain, maka orang tersebut memiliki mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah (Lee & Ybarra, 2017). Pada remaja yang ada di sekolah dukungan sosial mampu mendorongnya untuk memperoleh kesejahteraan psikologis, lebih spesifik pada kepuasan, dan perasaan nyaman (Thohiroh et al., 2019). Selain itu adanya dukungan sosial yang diterima oleh seseorang mampu memberikan rasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Rifati et al., 2018). Dalam perkembanganya dukungan sosial menjadi salah satu bagian yang penting dalam perkembangan manusia karena dengan adanya dukungan sosial yang baik maka seseorang akan mampu untuk meredam efek *stress*, mengatasi tekanan psikologis, keluar dari situasi yang tidak nyaman, dan juga mencegah kelelahan baik secara fisik maupun mental (Rifati et al., 2018).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari mana saja khususnya lingkungan terdekat dari *student athlete*, baik itu dari orang tua, guru, teman sebaya, sahabat, dan pelatih. Bentuk dukungan yang diberikan kepada *student athlete* tentunya berbeda beda, dari orang tua bentuk dukungannya adalah dengan memenuhi kebutuhanya, memberikan dukungan moril, dan selalu memberikan dorongan untuk mengembangkan minat dan potensi yang dimiliki oleh *student athlete* (Yohanes et al., 2022). Kemudian teman sebaya memberi rasa senang

dan dukungan secara nyata baik itu saran atau sekedar mendengarkan keluh kesah pada saat-saat tertekan (Prasetiyo & Yunarta, 2023). Bentuk dukungan dari guru adalah bantuan dalam proses belajar, memberikan konseling, dan juga melakukan pendampingan sebagai orangtua pengganti di sekolah, (Kirana & Agustini, 2018). Serta bentuk dukungan sosial dari pelatih juga tidak kalah penting karena *student athlete* juga menghabiskan waktu yang relatif lama dengan pelatih dalam latihan, dukungan secara emosional dan juga motivasi yang diberikan oleh pelatih dapat membantu *student athlete* mengembangkan potensi mereka untuk mempersiapkan karir yang lebih baik sebagai *athlete* (Prasetiyo & Yunarta, 2023).

Bagi *student athlete* di SMANOR dukungan sosial menjadi hal yang penting karena Menurut Maynard dukungan sosial bisa menjadi faktor yang sangat dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kepercayaan dirinya (Maynard, 2009) meningkatkan performa (Tamminen et al., 2019), menghadapi kondisi psikologis negatif akibat cedera (Taylor & Carson, 2017) serata mengatasi situasi yang menekan (Raedeke & Smith, 2001). Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi para *student athlete* karena dalam proses mereka berlatih, belajar dan bertanding untuk mengasah diri mereka tak jarang perasaan tertekan, cemas, kelelahan, bosan, sedih, dan merasa down dengan keadaanya akan selalu muncul, sehingga diharapkan lima komponen yang paling dekat dengan mereka yaitu orang tua, guru, teman sebaya, sahabat, dan pelatih dapat mengambil peran sebagai sosial *support* sehingga dapat membantu *student athlete* dapat keluar dari kondisi tersebut.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan konkrit, perhatian, dan interaksi positif yang diberikan oleh orang tua, guru, teman sebaya, sahabat, dan pelatih pada *seseorang* yang berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dengan harapan dapat membantunya lepas dari situasi tersebut.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut (Cohen & Syme, 1985) adalah sebagai berikut:

a. Jaringan Sosial

Ukuran dan keberagaman jaringan sosial seseorang dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang mereka terima. Semakin besar dan beragam jaringan sosialnya, semakin besar kemungkinan untuk mendapatkan dukungan dari berbagai sumber.

b. Hubungan Interpersonal yang Kuat

Kualitas dari hubungan interpersonal juga penting. Hubungan yang dekat, intim, dan saling mendukung cenderung memberikan dukungan yang lebih besar dibandingkan dengan hubungan yang lebih permukaan.

c. Dukungan Emosional, Instrumental, dan Informasional

Dukungan sosial tidak hanya berasal dari satu jenis dukungan saja. Dukungan emosional (perhatian, kasih sayang), instrumental (bantuan fisik atau materi), dan informasional (pengetahuan, saran) juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi dukungan sosial.

d. Konteks Sosial dan Budaya

Faktor-faktor budaya, nilai-nilai sosial, dan norma-norma dalam suatu komunitas dapat memengaruhi cara dukungan sosial diungkapkan dan diterima. Misalnya, dalam beberapa budaya, dukungan sosial lebih sering diungkapkan secara terbuka, sementara dalam budaya lain, hal itu mungkin lebih tersirat.

e. Keterlibatan Sosial

Aktivitas sosial dan keterlibatan dalam kelompok atau komunitas tertentu juga dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial seseorang. Keterlibatan yang aktif seringkali meningkatkan kesempatan untuk mendapatkan dukungan sosial.

c. Aspek

Sarafino dalam bukunya yang berjudul *"Health Psychology: Biopsychosocial Interactions"* menyebutkan empat jenis dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Sarafino, 2006). Keempat jenis dukungan sosial tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Emotional support*

Dukungan emosional mencakup pemberian perhatian, penghargaan, dan dukungan emosional kepada individu. Hal ini melibatkan adanya kehadiran emosional yang positif, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional, memberikan dorongan, dan memberikan persetujuan yang positif. Dukungan emosional dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memberikan rasa percaya diri pada individu.

b. *Informational support*

Dukungan informasi melibatkan pemberian informasi, pengetahuan, atau saran yang relevan kepada individu. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengatasi situasi yang tidak familiar, mengambil keputusan yang tepat, atau memahami situasi dengan lebih baik. Dukungan informasi membantu individu dalam memperoleh pengetahuan dan pandangan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan mengambil langkah-langkah yang tepat.

c. *Appraisal Support*

Dukungan penghargaan melibatkan memberikan umpan balik positif, penghargaan, atau persetujuan terhadap individu. Hal ini mencakup pujian, pengakuan dan penghargaan terhadap pencapaian individu, memberikan dorongan, dan memberikan penguatan positif. Dukungan penghargaan membantu meningkatkan harga diri individu, memotivasi mereka untuk

mencapai tujuan, dan memberikan rasa pengakuan dan keberhasilan.

d. *Instrumental support*

Dukungan instrumental melibatkan bantuan praktis, atau bantuan fisik yang diberikan secara langsung pada individu guna menyelesaikan tugas atau masalah tertentu. Dukungan ini dapat berupa bantuan finansial, bantuan dalam melakukan tugas sehari-hari, atau bantuan dalam mengatasi tantangan praktis. Dukungan instrumental membantu individu dalam mengatasi hambatan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi yang sulit.

## *D. Student Athlete*

*Student athlete* merupakan seseorang yang memiliki status sebagai atlet dan pelajar secara bersamaan. Menurut *National College Athletic Association* (NCAA), *student athlete* adalah peserta dalam olahraga kompetitif terorganisir yang disponsori oleh lembaga pendidikan tempat ia terdaftar atau menuntut ilmu. *Student athlete* juga dijelaskan sebagai siswa yang mengikuti pendidikan akademik secara penuh dan menjadi atlet sekaligus dalam waktu yang sama. *Student athlete* juga merupakan siswa yang mengikuti pendidikan akademik secara penuh dan menjadi atlet sekaligus dalam waktu yang sama (NCAA, 2023). Rahmatika berpendapat bahwa *student athlete* memiliki tuntutan untuk berprestasi dalam dunia olahraga dan juga pendidikan formal, selain itu mereka tidak memprioritaskan salah satu bidang saja tetapi juga keduanya, yaitu berusaha menjuarai pertandingan yang diikuti dan mencoba meraih nilai yang memuaskan di sekolah (Rahmatika, n.d.). *Student athlete* juga berbeda dengan siswa pada umumnya, menurut Watt & Moore student athlete rata-rata menghabiskan lebih dari dua puluh jam perminggu untuk berlatih atau bermain dalam pertandingan, mengalami cedera, kelelahan, dan melewatkan cukup banyak kelas ketika cabang olahraga yang mereka tekuni sedang terlibat dalam sebuah perlombaan (Gayles, 2009).

Dari definisi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa *student athlete* adalah siswa aktif yang mengikuti pembelajaran secara penuh dan secara bersamaan juga memiliki rutinitas sebagai seorang *atlet* seperti latihan, bertanding, dan mengikuti perlombaan untuk mewakili lembaga yang menaungi dirinya (Sekolah Khusus Olahraga).

## E. Dinamika *Hardiness*, *Burnout*, dan Dukungan Sosial

Penelitian terkait pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR) yang dimoderasi oleh dukungan sosial dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi.

**1.** Pengaruh kepribadian *hardiness*

Kepribadian *hardiness* merujuk pada karakteristik kepribadian yang membuat individu mampu untuk mengontrol peristiwa tidak terduga dan mengubah *stressor negative* menjadi tantangan sehingga dapat membantu individu untuk menghadapi masalah ataupun tekanan yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi dapat secara efektif mengatasi situasi yang menekan dan juga kelelahan yang berlebihan baik secara fisik maupun mental. Mengembangkan kepribadian *hardiness* mampu membuat individu untuk memiliki karakteristik tidak mudah menyerah, memiliki strategi *coping* yang baik dan juga memandang semua permasalahan sebagai tantangan, sehingga orang yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki kecenderungan untuk memiliki tingkat *stress* yang rendah, *problem solver* yang baik, dan tidak mudah mengalami *burnout*.

**2.** *Burnout* pada *student athlete*

*Burnout* pada *student athlete* adalah kondisi yang ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan, serta adanya perasaan ketidakmampuan atau kehilangan minat dalam latihan dan belajar atau aktivitas yang biasanya membuat seseorang merasa bersemangat, serta penurunan performa, prestasi akademik dan olahraga yang signifikan. *Burnout* mencakup berbagai dimensi

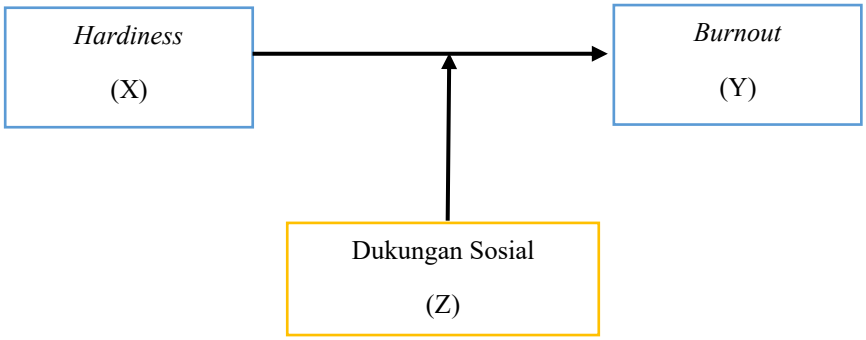
diantaranya adalah *Emotional/physical exhaustion, Reduced sense of accomplishment, Sport devaluation.* Ada juga faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* diantaranya adalah faktor kepribadian dan juga dukungan sosial. Faktor kepribadian ini adalah *hardiness* dimana faktor ini memiliki pengaruh yang negatif terhadap *burnout* dimana ketika individu memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka dia tidak akan mudah untuk mengalami *burnout.* Kemudian faktor kedua adalah dukungan sosial yang juga memiliki pengaruh yang negatif pada *burnout* artinya apabila individu memiliki dukungan sosial yang baik entah itu dari orang tua, teman, guru, pelatih dan lainya, maka dia juga tidak akan mudah mengalami *burnout*.

**3.** Dukungan sosial sebagai moderator

Dukungan sosial merupakan sumberdaya sosial yang dapat membantu *student athlete* untuk lepas dari situasi *burnout* serta situasi menekan serta tidak menyenangkan yang dialaminya. Dukungan sosial yang diperoleh para *student athlete* di SMANOR dapat diperoleh melalui orang tua, teman, sebaya, sahabat, guru, dan pelatih. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial dapat memoderasi hubungan antara *hardiness* dan *burnout* pada *student athlete*. Dukungan sosial yang tinggi dapat menguatkan efek pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete*, sementara dukungan sosial yang rendah dapat memperlemah pengaruh tersebut.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dipahami bagaimana *hardiness* dan dukungan sosial saling berinteraksi dalam mempengaruhi *burnout* pada *student athlete*. Hasil penelitian semacam itu dapat memberikan wawasan yang berguna bagi orangtua, guru, pelatih dan pihak terkait lainnya untuk meningkatkan atau mengembangkan kepribadian *hardiness* dan meningkatkan dukungan sosial, untuk membantu para *student athlete* mengenali kondisi *burnout* yang dialaminya sehingga mereka dapat lepas dari situasi tersebut. Dalam rangka mempermudah gambaran terkait kerangka pemikiran penelitian ini,peneliti memberikan gambaran ringkas Pengaruh dari masing-masing variabel. Penelitian ini menggunakan 3

variabel dengan ketentuan 1 variabel dependen (bebas), 1 variabel moderasi, dan 1 variabel independen (terikat). *hardiness* sebagai variabel X, Dukungan Sosial sebagai variabel M, dan *burnout* sebagai variabel Y.




**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

## F. Hipotesis Penelitian

Paparan teori tentang *hardiness*, *burnout*, dan dukungan sosial pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur memberikan beberapa kesimpulan terkait asumsi dasar. Penelitian ini mengasumsikan beberapa hipotesis penelitian, yang terangkum sebagai berikut:

**$H_1$**: *Hardiness* berpengaruh negatif terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

**$H_2$**: Dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

**$H_3$**: Dukungan sosial dapat memoderasi pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

# BAB III
# METODE PENELITIAN

## A. Identifikasi Variabel

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dapat dipahami sebagai variabel yang dapat dimanipulasi, dikendalikan, atau diatur oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang digunakan untuk melihat besaran efek atau pengaruh dari variabel lain. Variabel dalam penelitian ini dapat diketahui sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X): *Hardiness*
2. Variabel Moderator (M): Dukungan Sosial
3. Variabel Terikat (Y): *Burnout*

*Hardiness* sebagai variabel bebas (X) dan dukungan sosial sebagai variabel moderator (M) diasumsikan berpengaruh terhadap *Burnout* sebagai variabel terikat (Y).

## B. Definisi Operasional

1. *Hardiness*

   *Hardiness* adalah kepribadian yang dimiliki oleh individu yang mampu mengontrol peristiwa tidak terduga dan mengubah *stressor negative* menjadi tantangan sehingga dapat membantu individu untuk menghadapi masalah ataupun tekanan yang dihadapinya. *Hardiness* mampu dilihat dari beberapa aspek diantaranya adalah *Commitment* (Komitmen) merupakan kemampuan individu untuk memiliki komitmen terhadap tujuan dan nilai-nilai dalam hidup mereka, *Control* (Kontrol) merujuk pada kemampuan individu untuk merasa bahwa mereka memiliki kendali atas kehidupan mereka. dan *Challenge* (Tantangan) Orang yang memiliki pandangan yang positif terhadap tantangan dan perubahan cenderung lebih kuat secara mental.

2. *Burnout*

   *Burnout* pada *student athlete* adalah kondisi yang ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan, serta adanya perasaan ketidakmampuan atau kehilangan minat dalam latihan dan belajar, serta terjadinya penurunan performa, prestasi akademik dan olahraga yang signifikan. *Burnout* dapat dilihat melalui tiga dimensi yaitu *emotional*/*physical exhaustion* (kelelahan emosi maupun fisik), *reduced sense of accomplishment* (penurunan prestasi pribadi), dan *sport devaluation* (devaluasi olahraga).

3. Dukungan sosial

   Dukungan sosial adalah bentuk bantuan konkrit, perhatian, dan interaksi positif yang diberikan oleh orang tua, guru, teman sebaya, sahabat, dan pelatih pada seseorang yang berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dan menekan dengan harapan dapat membantunya lepas dari situasi tersebut. Dukungan sosial dapat diketahui melalui dukungan emosi (*emotional support*) berupa pemahaman, dan ketersediaan untuk mendengarkan, dukungan informasi (*informational support*) berupa saran, atau petunjuk yang membantu, dukungan penghargaan (*appraisal support*) berupa pujian, pengakuan, atau penghargaan terhadap prestasi atau usaha, dan dukungan instrumental (*instrumental support*) berupa bantuan praktis, sumber daya, atau tindakan yang membantu yang diterima dari sumber dukungan.

## C. Responden Penelitian

Responden penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *student athlete* yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur kelas 1, 2 dan 3 yang masih aktif dengan jumlah 201 siswa. Tetapi karena saat penelitian ini dilakukan kelas 3 sudah lulus maka dalam penelitian ini hanya menggunakan kelas 1 dan 2 yang masih aktif dengan jumlah 124. Dalam penelitian ini Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Total sampling adalah metode pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiono, 2014).

## D. Instrumen Penelitian

1. Skala *Hardiness*

*Hardiness* diukur dengan skala *hardiness* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *hardiness* yang dikemukakan oleh (Maddi, 2002) meliputi *Commitment* (Komitmen), *Control* (Kontrol), dan *Challenge* (Tantangan). Jenis skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert. Skala model Likert merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Skala dalam penelitian ini terdapat aitem favorable dan unfavorable dengan kategori SS: Sangat Sesuai, S: Sesuai, TS: Tidak Sesuai, dan STS: Sangat Tidak Sesuai.

***Tabel 3.1*** **Blue Print** ***Skala Hardiness Sebelum Uji Coba***

| **Variabel** | **Aspek-Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ***F*** | ***UF*** | |
| ***Hardiness*** | *Commitment* | Memiliki ketertarikan dan keingintahuan. | 7, 19 | 10, 22 | 4 |
| | | Antusias dalam menjalani aktifitas. | 1, 13 | 4, 16 | 4 |
| | *Control* | Memiliki motivasi akan masa depan yang sesuai dengan keinginannya. | 11, 23 | 8, 20 | 4 |
| | | Memiliki kendali atas kehidupanya. | 5, 17 | 2, 14 | 4 |
| | *Challenge* | Memiliki pandangan positif terhadap suatu masalah. | 3, 15 | 6, 18 | 4 |
| | | Menyukai adanya perubahan. | 9, 21 | 12, 24 | 4 |
| | Total | | 12 | 12 | 24 |

***Tabel 3.2* Blue Print *Skala Hardiness Setelah Uji Coba***

| Variabel | Aspek-Aspek | Indikator | Aitem | | ∑ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ***F*** | ***UF*** | |
| ***Hardiness*** | *Commitment* | Memiliki ketertarikan dan keingintahuan. | 7, 19 | 22 | 3 |
| | | Antusias dalam menjalani aktifitas. | 1, 13 | 4, 16 | 4 |
| | *Control* | Memiliki motivasi akan masa depan yang sesuai dengan keinginannya. | 11, 23 | 8, 20 | 4 |
| | | Memiliki kendali atas kehidupanya. | 5 | 2, 14 | 3 |
| | *Challenge* | Memiliki pandangan positif terhadap suatu masalah. | 15 | 6, 18 | 3 |
| | | Menyukai adanya perubahan. | 9 | 12, 24 | 3 |
| | Total | | 10 | 10 | 20 |

Berdasarkan hasil uji coba dan perhitungan yang telah dilakukan pada skala *hardiness*, diperoleh hasil uji validitas pada skala ini dengan taraf signifikansi 5% dengan r tabel = 0,361 menghasilkan 20 aitem valid dari 24 pernyataan dan 4 aitem yang dinyatakan gugur yaitu aitem nomor 3,10,17, dan 21. Dengan reliabilitas sebesar 0,931.

2. *Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)*

Skala *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASSS) digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial. Skala ini dikembangkan oleh Malecki, Demaray dan Elliot (2000). Skala ini juga telah di trans adaptasi oleh (Pramitadewi, 2018) dengan besaran reliabilitas alat ukur 0,97. *Child and Adolescent Social Support Scale* dapat digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial pada anak-anak dan remaja di kelas 3—12 yang sederajat dengan kelas 3 Sekolah Dasar (SD) hingga kelas 3 Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia. Metode pengisian skala ini menggunakan skala likert dengan dua parameter, yaitu parameter sering 6 poin skala (tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang,

sering, sangat sering, dan selalu) dan parameter penting 3 point skala likert (tidak penting, penting, dan sangat penting). Parameter sering (*how often*) digunakan untuk mengetahui seberapa sering remaja merasakan dukungan dan parameter penting digunakan untuk mengukur seberapa penting dukungan bagi mereka. Terdapat 12 aitem pernyataan yang mewakili empat tipe dukungan sosial (*emotional, informational, appraisal,* dan *instrumental*). Aitem 1 -3 dalam setiap sub-skala berkaitan dengan dukungan emotional, aitem 4-6 berhubungan dengan dukungan informasional, aitem 7-9 dukungan appraisal, dan aitem 10-12 berkaitan dengan dukungan instrumental.

***Tabel 3.3*** **Blue Print** ***Skala Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)***

| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Aitem** | ∑ |
|---|---|---|---|---|
| **Dukungan Sosial** | *Emotional* | Merasa didukung dan di mengerti keadaannya. | 1,2,3 | 3 |
| | *Informational* | Merasa didukung dan disayangi dengan pemberian informasi. | 4,5,6 | 3 |
| | *Appraisal* | Merasa didukung dan dihargai keberadaannya. | 7,8,9 | 3 |
| | *Instrumental* | Merasa didukung secara tenaga maupun materil. | 10,11,12 | 3 |
| Jumlah aitem | | | 12 | 12 |

3. *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

*Burnout* pada *student athlete* diukur dengan menggunakan skala *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* yang disusun oleh Raedeke dan Smith (2001) dan telah di trans adaptasi dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia oleh (Akhyar et al., 2017) dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,861. Skala ini meliputi 3 aspek yaitu Emotional/physical exhaustion, Reduced sense of accomplishment, dan Sport devaluation. Terdiri dari 15 aitem yang terbagi atas 5 aitem Emotional/physical exhaustion, 5

item Reduced sense of accomplishment, dan 5 aitem Sport devaluation. Metode pengisian skala ini menggunakan skala likert dengan dua parameter, yaitu parameter sering 5 point skala (tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu).

***Tabel 3.4*** **Blueprint** ***Skala Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)***

| Variabel | Dimensi | Indikator | Aitem | ∑ |
|---|---|---|---|---|
| ***Burnout*** | *Emotional/physical exhaustion* | perasaan kelelahan yang mendalam, penurunan energi, dan kejenuhan secara fisik maupun mental. | 2,4,8,10, 12 | 5 |
| | *Reduced sense of accomplishment* | perasaan kurangnya kompetensi dan keberhasilan dalam pekerjaan atau tugas yang dilakukan. | 1,5,7,13, 14 | 5 |
| | *Sport devaluation* | perasaan negatif terhadap olahraga itu sendiri, kehilangan minat, keraguan terhadap manfaat dan prasangka negatif terhadap pengalam atletik. | 3,6,9, 11, 15 | 5 |
| Total | | | 15 | 15 |

## E. Pengujian Alat Ukur

1. Validitas

(Suryani & Hendryadi, 2015) menyatakan validitas adalah serangkaian hal yang dilakukan untuk mengukur seberapa akurat suatu alat ukur menggambarkan apa yang diukurnya. Penelitian ini menggunakan validitas konstruk dengan menggunakan program *spss* dan validitas isi yang terbagi menjadi dua bagian yaitu validitas muka dan validitas logis yang mana hal tersebut dilakukan dengan melibatkan expert judgement untuk validasi. (Azwar, 2015), Validitas muka adalah sejauh mana suatu alat ukur "terlihat" valid oleh individu yang menggunakannya atau oleh orang awam. Validitas ini didasarkan pada penilaian subjektif, bukan analisis statistik. validitas wajah mengukur

validitas format tampilan instrumen pengukuran yang digunakan, sedangkan validitas logis mengukur sejauh mana instrumen pengukuran mewakili atribut yang ingin diukur.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas kedua skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal. (*internal consistency*). Pendekatan konsistensi internal dilakukan dengan cara melakukan analisis data dari hasil satu kali pengujian. Sedangkan teknik pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach*. Pengujian ini dilakukan dengan tabulasi skor aitem yang valid, sedangkan item yang tidak valid tidak diikutsertakan, kemudian dilanjutkan dengan penghitungan reliabilitas.

Pedoman yang digunakan dalam menentukan reliabilitas skala yaitu apabila reliabilitas mendekati nilai 1, maka dapat dikatakan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi yang tinggi dalam mengukur variabel penelitian. Adapun koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* menurut Guilford (Sugiyono, 2008) dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini.

**Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach***

| Koefisien Reliabilitas α | Kriteria |
|---|---|
| **< 0,200** | Tidak Reliabel |
| **0,200 – 0,400** | Kurang Reliabel |
| **0,400 – 0,700** | Cukup Reliabel |
| **0,700 – 0,900** | Reliabel |
| **>0,900** | Sangat Reliabel |

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba alat ukur yang telah dilakukan, diperoleh hasil:

a) skala *Hardiness* terhadap 20 item yang valid diperoleh tingkat validitas terendah adalah 0,362 dan skor validitas tertinggi 0,863 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,931. Reliabilitas skala tersebut pada kriteria reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat konflik peran ganda.

b) skala *Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)* terhadap 12 item yang valid diperoleh tingkat validitas terendah adalah 0,135 dan skor validitas tertinggi 0,630 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,895.

c) skala *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* terhadap 12 item yang valid diperoleh tingkat validitas terendah adalah 0,187 dan skor validitas tertinggi 0,777 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,861. Dari hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa ketiga alat ukur tersebut reliabel.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu dari sekian banyak kegiatan penelitian yang sangat penting dan krusial (Sugiono, 2014). Model analisis yang digunakan peneliti adalah kausalitas, sebab dengan menggunakan model *Moderated Regression Analysis (MRA)* pada aplikasi statistik SPSS 26.0 for windows Peneliti juga menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan situasi umum yang terjadi di tempat penelitian.

### 1. Analisis Kategorisasi Variabel

Untuk mengklasifikasi dan mengukur tingkat kelekatan orang tua, penyesuaian diri, dan dukungan sosial remaja di pondok pesantren, peneliti menggunakan analisis frekuensi menggunakan SPSS 26.0 for Windows untuk menghitung hipotesis mean (μ) dan standar deviasi (σ) klasifikasi variabel multilevel dependen.digunakan untuk klasifikasi dengan menggunakan rumus berikut:

**Tabel 3.6 Analisis Kategorisasi Variabel**

| Variabel | Interval | Kategori |
|---|---|---|
| ***Hardiness* (X)** | $X < (\mu - \sigma)$ | Rendah |
| | $(\mu - \sigma) \leq X < (\mu + \sigma)$ | Sedang |
| | $(\mu + \sigma) \leq X$ | Tinggi |
| ***Burnout* (Y)** | $X < (\mu - \sigma)$ | Rendah |
| | $(\mu - \sigma) \leq X < (\mu + \sigma)$ | Sedang |
| | $(\mu + \sigma) \leq X$ | Tinggi |
| **Dukungan Sosial (Z)** | $X < (\mu - \sigma)$ | Rendah |
| | $(\mu - \sigma) \leq X < (\mu + \sigma)$ | Sedang |
| | $(\mu + \sigma) \leq X$ | Tinggi |

Keterangan:

**X** : Skor (Nilai)

**μ** : Mean (rata-rata)

**σ** : *Standard Deviation*

Skor kriteria tinggi, sedang dan rendah pada tahap berikutnya akan digunakan untuk mengetahui besarnya persentase (Ghozali, 2013).

**2. Uji Asumsi Klasik**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk memberitahu peneliti apakah sebaran datanya normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan agar peneliti mengetahui sebaran datanya termasuk uji analisis parametrik atau non parametrik (Sugiono, 2014). Metode tes yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria tes $\alpha = 0{,}05$ sebagai berikut:

1) Jika $\alpha$ sig $\geq \alpha$ berarti data sampel berdistribusi normal.

2) Jika $\alpha$ sig $\leq \alpha$ berarti data sampel tidak berdistribusi normal.

**b. Uji Multikolinieritas**

Pengujian ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui ada tidaknya korelasi antar variabel independen dalam suatu model regresi. Ada baiknya penelitian yang menggunakan model regresi tidak menunjukkan adanya korelasi antar variabel independen. Multikolinearitas dapat diketahui dari nilai toleransi dan varians inflasi faktor (VIF). Jika toleransi > 0,10 dan nilai VIF < 10,00, maka model regresi bebas multikolinearitas (Ghozali, 2013).

**c. Uji Heteroskedastisitas**

Menurut Ghozali, tujuan uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan residual antar variabel dalam model regresi. Heteroskedastisitas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan model regresi linier menjadi tidak efisien dan akurat. Model regresi yang baik ditandai dengan tidak terjadinya gejala heteroskedastisitas. Salah satu cara yang paling akurat untuk mendeteksi heteroskedastisitas adalah dengan menggunakan uji Glejser (Ghozali, 2013).

3. **Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan peneliti diterima atau ditolak. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah Moderate Regression Analysis (MRA) yang dihitung menggunakan software SPSS 26.0 for Windows. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah kelekatan orang tua berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja di pesantren.

**a. Analisis Regresi Moderasi**

Pengujian dukungan sosial sebagai variabel moderasi pengaruh *Hardiness* terhadap *Burnout* pada student athlete di SMANOR dilakukan dengan menggunakan metode moderated regression analysis (MRA). MRA merupakan aplikasi khusus dari regresi linier berganda dimana persamaan regresinya memuat komponen interaksi yaitu perkalian dua atau lebih variabel bebas (Arikunto, 2006)Uji analitik ini menunjukkan apakah variabel moderasi dapat

memperkuat atau memperlemah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. MRA dapat digunakan untuk menguji hipotesis kedua (Sakti, 2017). Jalankan langkah pengujian sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = a + b1X + b2\ Z + b3\ X*Z}$$

Keterangan:

**Y** : Burnout

**a** : Konstanta

**b** : Koefisien regresi

**X** : *Hardiness*

**Z** : Dukungan Sosial

**X*Z** : Interaksi antara *Hardiness* dengan dukungan sosial.

**b. Uji Koefisien Determinasi $R^2$**

Menurut (Ghozali, 2013), koefisien determinasi ($R^2$) digunakan untuk mengetahui dan memperkirakan seberapa besar atau penting sumbangan pengaruh total variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien determinasi dianggap antara 0 dan 1. Jika nilai $R^2$ mendekati 0 maka kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Namun nilai $R^2$ yang mendekati 1 berarti variabel independen memberikan seluruh informasi yang diperlukan untuk mengkonfirmasi variabel dependen (Ghozali 2018).

**c. Uji Statistik F**

Menurut Ghozali, pengujian F dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah variabel terikat dipengaruhi secara simultan oleh variabel bebas (Sugiono, 2014). Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi ≥ 0,05 maka variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

2. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi ≤ 0,05 maka variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

**d. Uji T-Test**

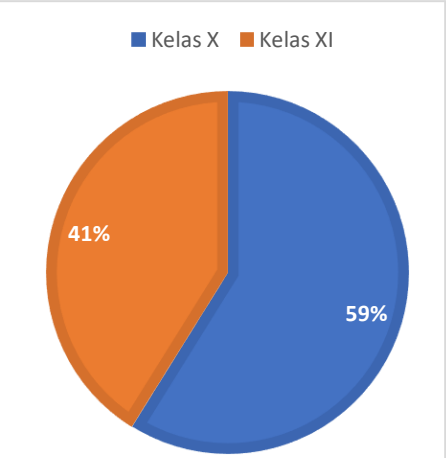
Menurut Ghozali, uji parsial (uji t) dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari setiap variabel bebas secara mandiri terhadap variabel terikat (Ghozali, 2013). Tingkat signifikansi atau kepercayaan dalam pengujian ini sebesar 95% atau (α) = 0,05 dengan kriteria pengujian:

1. Jika t hitung mempunyai tingkat signifikansi > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.
2. Jika t hitung mempunyai tingkat signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima.

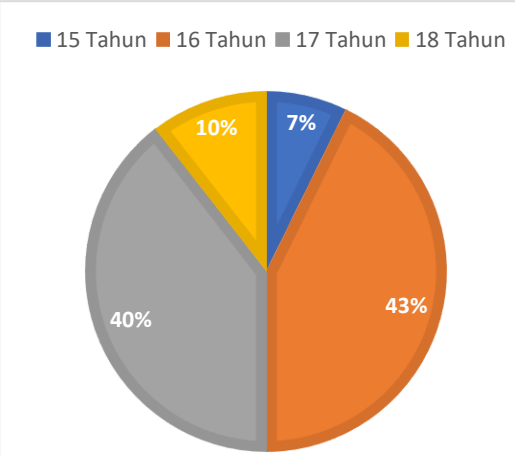
# BAB IV
# HASIL DAN PEMBAHASAN

## A. Data Demografis

Responden yang digunakan dalam penelitian ini awalnya sebanyak 220 Siswa, tetapi karena kelas dua belas (XII) sudah lulus sebanyak 71 siswa saat penelitian ini dilakukan dan ada siswa yang berhalangan hadir karena sedang mengikuti lomba sebanyak 25 siswa, sehingga responden yang digunakan oleh penelitian ini sebanyak 124 siswa. Kemudian dari jumlah tersebut peneliti mengelompokan berdasarkan kelas, usia, jenis kelamin, jarak dari rumah ke sekolah, jenis olahraga yang diikuti, usia saat memulai olahraga, orangtua, status orangtua, dan orangtua pernah menjadi mantan athlete atau tidak.

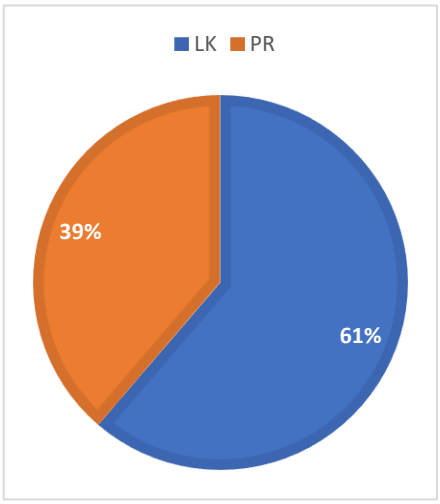



**Gambar 4.1 Grafik Kelas**

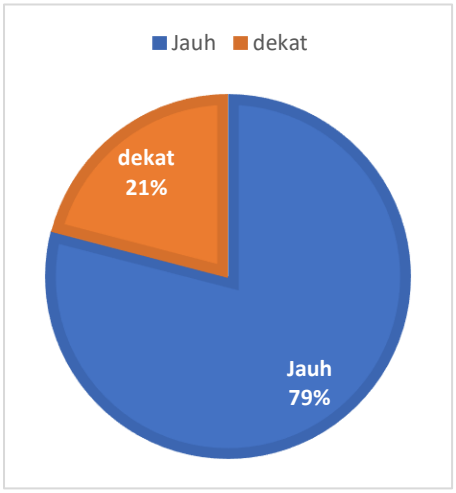



**Gambar 4.2 Grafik Usia**

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari kelas sepuluh dan kelas sebelas atau kelas satu dan dua dengan proporsi kelas satu 59% (73 siswa) dan kelas dua 41% (51 siswa). Kemudian pada grafik usia pada gambar 4.2 dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini responden memiliki rentang usia yang beragam mulai 15—18 tahun dengan proporsi usia 15 tahun sebanyak 7% (9 siswa), usia 16 tahun sebanyak 43% (53 siswa), usia 17 tahun sebanyak 40% (49 siswa), dan usia 18 tahun sebanyak 10% (13 siswa).

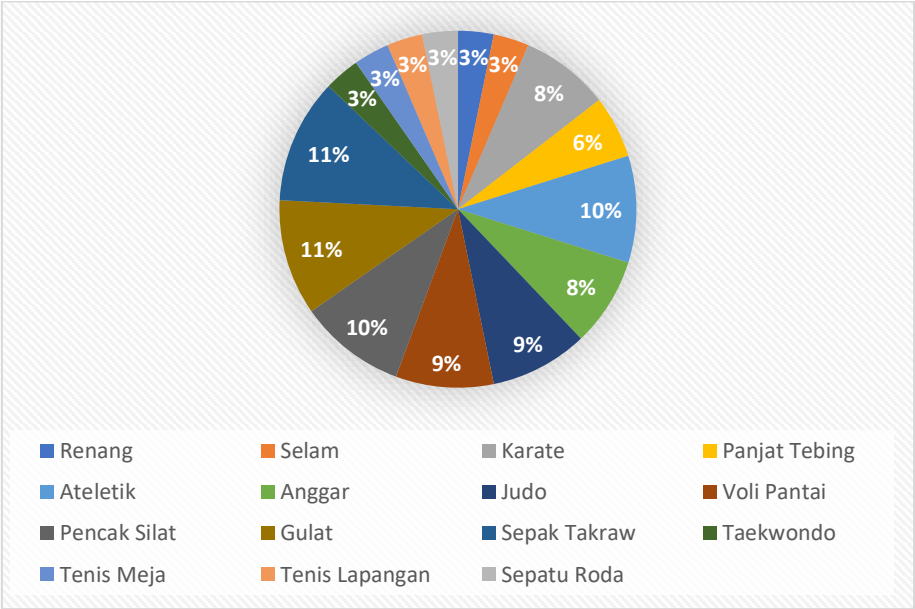



Gambar 4.3 Grafik Jenis Kelamin



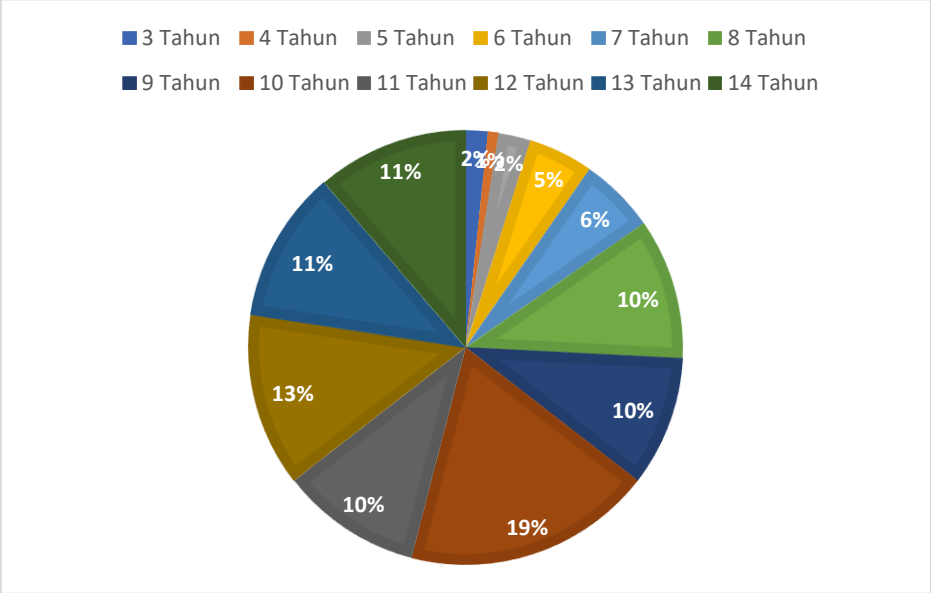

Gambar 4.4 Grafik Jarak Sekolah

Berdasarkan pada gambar 4.3 dapat diketahui bahwa dari tabel jenis kelamin atau gender diketahui bahwa responden penelitian yang mengikuti penelitian ini mayoritas adalah laki-laki dengan jumlah 61% (76 siswa) dan perempuan sebanyak 39% (48 siswi). Kemudian dari gambar 4.4 terkait jarak dari sekolah mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki jarak yang jauh dari sekolah sebanyak 79% (98 siswa) dan 21% (26 siswa) dekat dari sekolah, artinya mayoritas siswa yang berada di SMANOR berasal dari luar jawa timur.



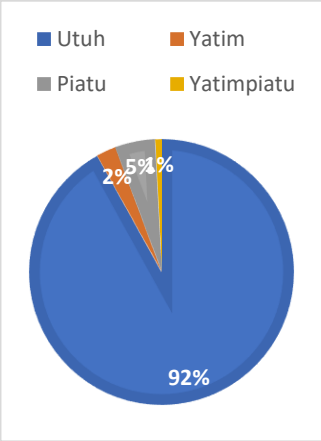

Gambar 4.5 Grafik Cabang Olahraga

Pada gambar 4.5 terkait cabang olahraga dapat diketahui bahwa terdapat 15 cabang olahraga yang ikut serta dalam penelitian ini yaitu Renang 3% (4 siswa), Atletik 10% (12 siswa), Pencak Silat 10% (12 siswa), Tenis Meja 3% (4 siswa), Selam 3% (4 siswa), Anggar 8% (10 siswa), Gulat 11% (13 siswa), Tenis Lapangan 3% (4 siswa), Karate 8% (10 siswa), Judo 9% (11 siswa), Sepak Takraw 11% (14 siswa), Sepatu Roda 3% (4 siswa), Panjat Tebing 6% (7 siswa), Voli Pantai 9% (11 siswa), dan Taekwondo 3% (4 siswa).

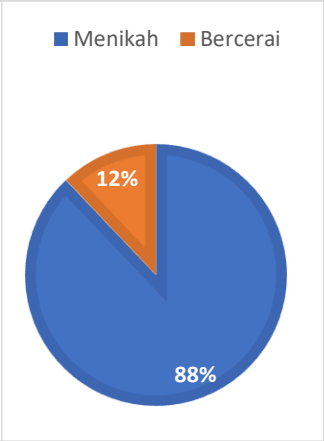



**Gambar 4.6 Grafik Usia Memulai Fokus Olahraga**

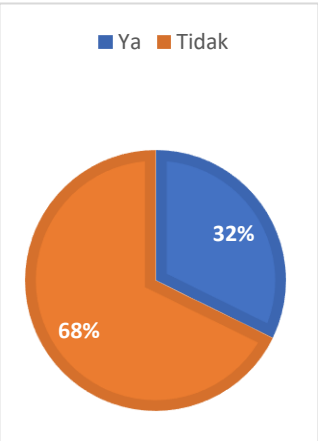
Berdasarkan gambar 4.6 di atas dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian memulai untuk fokus dalam menekuni olahraga pada usia yang bervariasi dari rentang usia 3—14 tahun dengan proporsi usia 3 tahun 2% (2 siswa), 4 tahun 1% (1 siswa), 5 tahun 2% (3 siswa), 6 tahun 5% (6 siswa), 7 tahun 6% (7 siswa), 8 tahun 10% (13 siswa), 9 tahun 10% (12 siswa), 10 tahun 19% (23 siswa), 11 tahun 10% (13 siswa), 12 tahun 13% (16 siswa), 13 tahun 11% (14 siswa), dan 14 tahun 11% (14 siswa).




**Gambar 4.7 Status Keluarga**




**Gambar 4.8 Status Pernikahan Orangtua**




**Gambar 4.9 Orang tua Mantan Athlete**

Berdasarkan gambar 4.7, 4.8, dan 4.9 di atas dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini status keluarga dari *student athlete* mayoritas dari keluarga yang utuh yaitu sebanyak 92% (114 siswa), kemudian piatu 5% (6 siswa), yatim 2% (3 siswa), dan yatim piatu 1% (1 siswa). Dari gambar diatas kita juga dapat mengetahui bahwa status pernikahan orangtua dari *student athlete* mayoritas dari keluarga yang pernikahanya utuh sebanyak 88% (109), sebaliknya *student athlete* yang memiliki latar belakang keluarga bercerai ada 12% (15 siswa). Kemudian dari gambar diatas kita juga bisa mengetahui bahwa mayoritas orang tua dari *student athlete* bukan mantan *athlete* dengan presentasi 68% (84 siswa), dan yang memiliki background orang tua *athlete* ada sebanyak 32% (40 siswa).

## B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini ditulis berdasarkan perhitungan yang dilakukan oleh peneliti setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan tiga alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu Skala *Hardiness* untuk mengukur Variabel bebas (X), *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* untuk mengukur variabel terikat (Y), dan *Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS)* untuk mengukur variabel moderasi (Z).

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif pada penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan persentase data responden yang telah diperoleh dengan mengklasifikasikan skor responden sesuai dengan norma kelompok. Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai analisis deskriptif dari tiga variabel yang diteliti yaitu:

*a. Hardiness*

**Tabel 4.1 Nilai Hipotetik dan Empirik *Hardiness***

| Variabel | Nilai Hipotetik | | | | Nilai Empirik | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Min** | **Max** | **M** | **SD** | **Min** | **Max** | **M** | **SD** |
| ***Hardiness*** | 20 | 80 | 50 | 10 | 53 | 76 | 65,6 | 5,2 |

Dari tabel 4.1 dapat diketahui Nilai Hipotetik pada variabel *hardiness* memiliki nilai minimal 20, maksimal 80, mean 50, dan standar deviasi 10. Kemudian pada nilai empirik diketahui bahwa variabel *hardiness* memiliki nilai minimal 53, maksimal 76, mean 65,6 dan standar deviasi 5,2. Setelah mendapat data hasil skor hipotetik dan skor empirik, maka langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada skor responden berdasarkan norma kategorisasi menurut Azwar (2015).

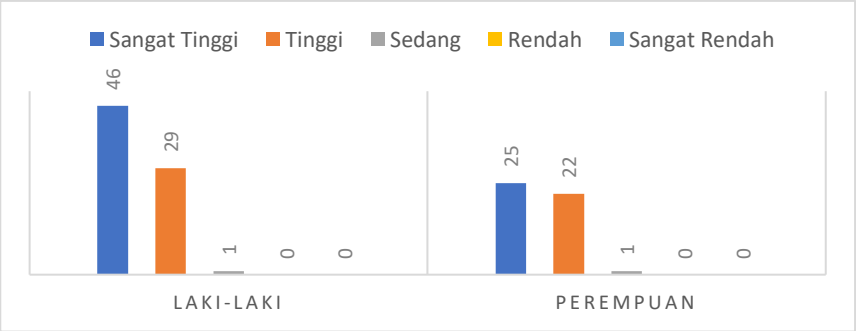
**Tabel 4.2 Kategorisasi *Hardiness***

| | **Frekuensi** | **Persentase** |
|---|---|---|
| **Sangat Tinggi** | 71 | 57.3% |
| **Tinggi** | 51 | 41.1% |
| **Sedang** | 2 | 1.6% |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 124 responden, sebanyak 71 *student athlete* di SMANOR memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dengan persentase sebesar 57.3%, sedangkan sebanyak 51 *student athlete* memiliki *hardiness* tinggi

dengan persentase sebesar 41%, dan 2 *student athlete* di SMANOR memiliki *hardiness* kategori sedang dengan persentase 1.6%. Demikian dapat disimpulkan bahwa *hardiness* yang dimiliki *student athlete* di SMANOR secara umum banyak termasuk dalam kategori sangat tinggi.

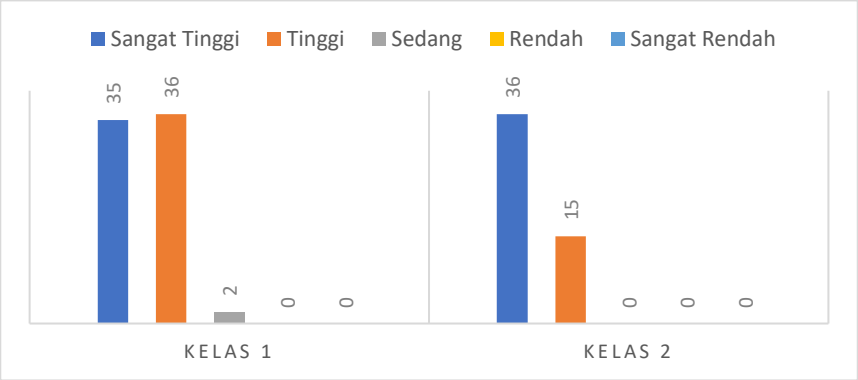
Pada variabel *hardiness* peneliti juga berusaha melihat gambaran dari perspektif yang lain dengan melihat *hardiness* berdasarkan jenis kelamin, kelas, usia, jarak dari sekolah, usia memulai olahraga berdasarkan *Golden Age of Motor Learning,* status keluarga, status orang tua, dan orang tua pernah atau tidak menjadi *athlete*.




**Gambar 4.10 Kategorisasi Jenis Kelamin**

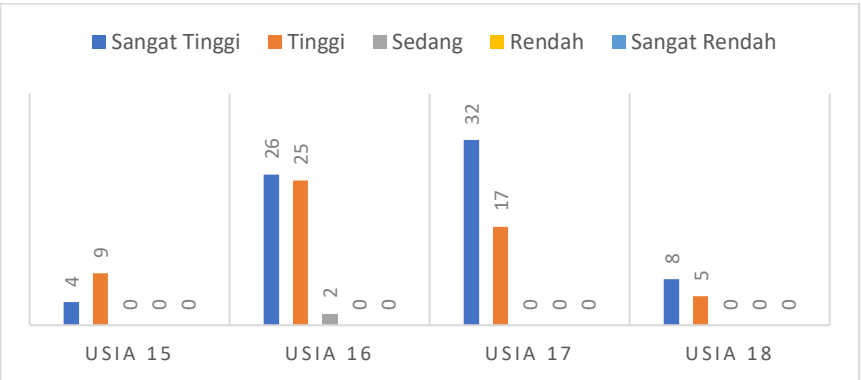
Berdasarkan gambar 4.10 dapat diketahui bahwa pada kategorisasi jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan *student athlete* di SMANOR memiliki gambaran *hardiness* yang identik, secara berturut-turut pada laki-laki diketahui 46 *Student athlete* dengan persentase 60,5% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi, 29 *student athlete* dengan persentase 38,2% memiliki *hardiness* tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 1,3% memiliki *hardiness* sedang. Pada perempuan dapat diketahui 25 *student athlete* dengan persentase 52,1% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi, 22 *student athlete* dengan persentase 45,8% memiliki tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 2,1% yang memiliki *hardiness* sedang. Dari pemaparan data tersebut dapat disimpulakan bahwa pada jenis

kelamian laki-laki maupun perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan dan keduanya memiliki *hardiness* yang cenderung sangat tinggi.



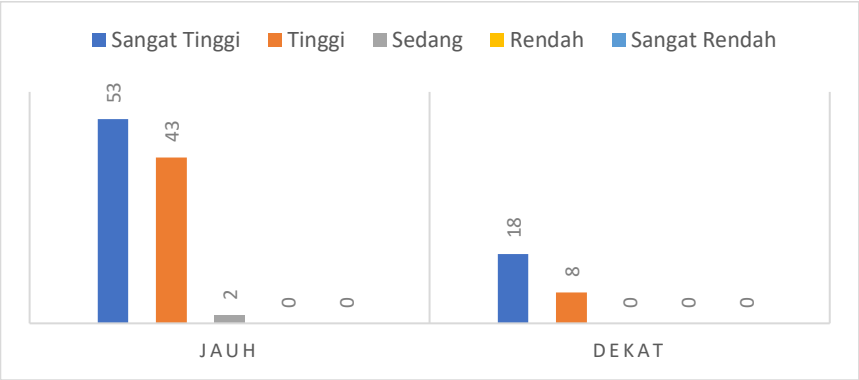

**Gambar 4.11 Kategorisasi Kelas**

Berdasarkan gambar 4.11 dapat diketahui bahwa pada kelas satu terdapat 36 student athlete di SMANOR dengan persentase 49,3% memiliki *hardiness* yang tinggi, kemudian 35 *student athlete* dengan persentase 47,9% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 2 *student athlete* dengan persentase 2,7% memiliki *hardiness* sedang. Kemudian pada kelas dua dapat diketahui bahwa 36 *student athlete* dengan persentase 65,5% memiliki *hardiness* sangat tinggi dan 15 *student athlete* dengan persentase 34,5% memiliki *hardiness* tinggi. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dimana *hardiness* yang dimiliki *student athlete* yang berada di kelas dua lebih tinggi dari *hardiness student athlete* di kelas satu.




**Gambar 4.12 Kategorisasi Usia**

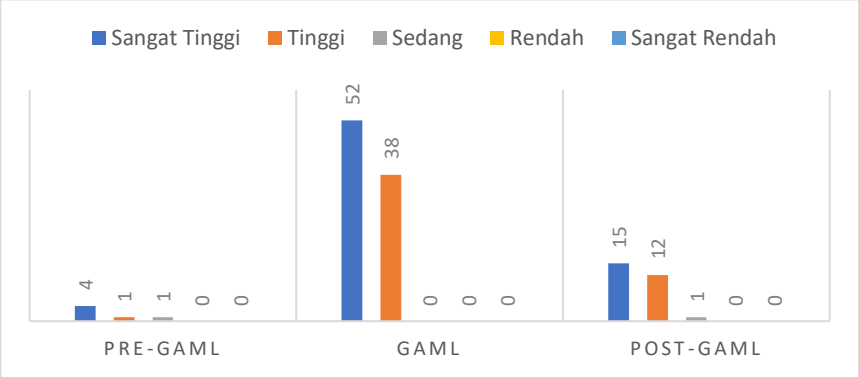
Berdasarkan gambar 4.12 dapat diketahui bahwa pada usia 15 tahun 9 *student athlete* dengan persentase 69,2% memiliki *hardiness* yang tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 30,8% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada usia 16 tahun dapat dilihat bahwa 26 *student athlete* dengan persentase 49,1% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 25 *student athlete* dengan persentase 47,3% memiliki *hardiness* yang tinggi serta 2 *student athlete* dengan persentase 3,8% memiliki *hardiness* yang sedang. Pada usia 17 tahun dapat diketahui bahwa 32 *student athlete* dengan persentase 65,3% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 17 *student athlete* dengan persentase 34,7% memiliki *hardiness* tinggi. Pada usia 18 tahun dapat dilihat bahwa 8 *student athlete* dengan persentase 61,5% memiliki *hardiness* yang tinggi dan 5 *student athlete* dengan persentase 38,5% memiliki *hardiness* yang tinggi. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pada usia 16, 17, dan 18 tahun *student athlete* memiliki tingkat *hardiness* yang lebih tinggi dari pada *student athlete* yang berusia 15 tahun.




**Gambar 4.13 Kategorisasi Jarak Dari Sekolah**

Berdasarkan gambar 4.13 dapat diketahui gambaran *hardiness* pada *student athlete* yang berdomisili jauh dari sekolah dan dekat dengan sekolah. Pada *student athlete* yang rumahnya jauh dari sekolah dapat diketahui bahwa 53 atau 54,1% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi, kemudian 43 *student athlete* dengan persentase 43,9% memiliki *hardiness* yang tinggi, dan 2 *student athlete* dengan

presentase 2% memiliki *hardiness* sedang. Pada *student athlete* yang rumahnya dekat dengan sekolah dapat diketahui bahwa 18 *student athlete* dengan persentase 69,2% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 8 *student athlete* dengan persentase 30,8% memiliki *hardiness* yang tinggi. Dari grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *hardiness* pada *student athlete* baik yang berdomisili jauh maupun dekat dengan dengan sekolah, keduanya sama-sama memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi.

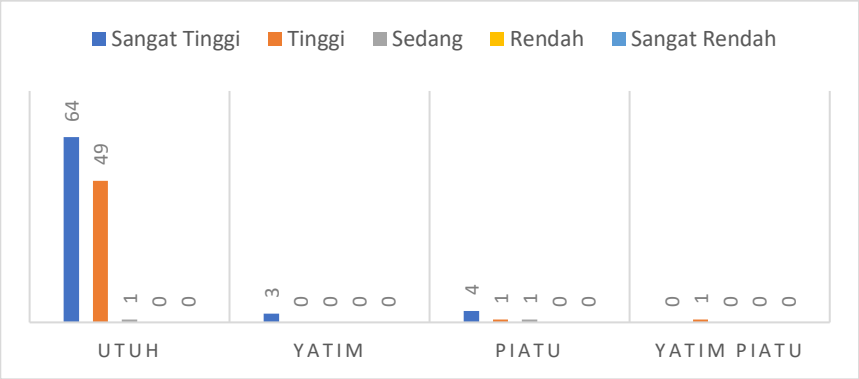



**Gambar 4.14 Kategorisasi Memulai Olahraga**

Gambar 4.14 menunjukan kapan *student athlete* mulai menekuni olahraga berdasarkan *golden age of motors learning*. *Golden age of motors learning* merujuk pada usia yang paling baik dalam pembentukan atau perolehan motorik pada anak yang pada konteks dunia olahraga fase ini sangat penting karena apabila anak memulai menekuni olahraga pada fase ini maka kemungkinan anak memiliki spesialisasi dalam olahraga akan meningkat dan dapat menunjang untuk memperbesar kemungkinan untuk menjadikanya menjadi atlet profesional. *Golden age of motors learning* dimulai pada usia 6-12 tahun. Grafik diatas mencoba melihat gambaran *hardiness* pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia sebelum, sesudah, dan saat *golden age of motors learning*.

Pada *student athlete* yang memulai olahraga sebelum usia 6 tahun dapat dilihat bahwa mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 4 *student athlete* atau 66,7%, dan pada kategori

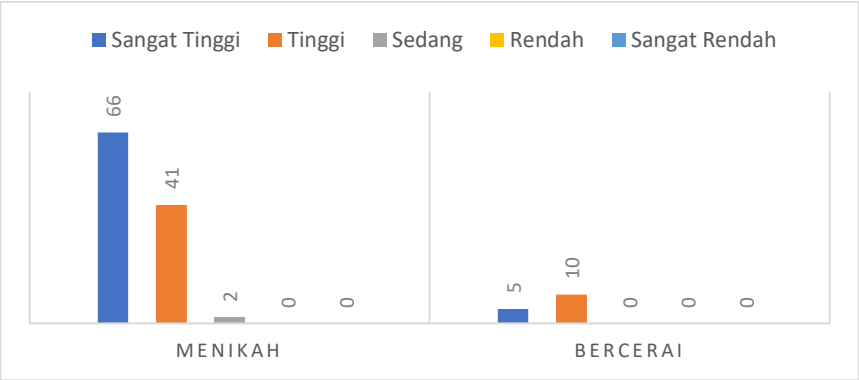
tinggi dan sedang sama-sama ada 1 *student athlete* dengan persentase identik yaitu, 16,7. Pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia 6-12 tahun dapat lihat bahwa mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi yaitu 52 orang atau 57,8% dan pada kategori tinggi sebanyak 38 atau 42,2%. *Student athlete* yang memulai olahraga diatas usia 12 tahun memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 15 orang atau 53,6%, kemudian yang memiliki kategori tinggi sebanyak 12 *student athlete* atau 42,9%, dan 1 *student athlete* atau 3,6% berada pada kategori *hardiness* sedang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan terhadap tingkat *hardiness* pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia sebelum, sesudah dan saat *golden age of motors learning*, keseluruhan memiliki tingkat *hardiness* yang cenderung sangat tinggi.




**Gambar 4.15 Kategorisasi Status Keluarga**

Berdasarkan gambar 4.15 dapat diketahui bahwa mayoritas *student athlete* berasal dari keluarga yang utuh. Gambaran *hardiness* dari *student athlete* yang berasal dari keluarga utuh mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dengan 64 orang atau 56%, 49 *student athlete* dengan persentase 43% memiliki *hardiness* yang tinggi, dan 1 *student athlete* atau 1% memiliki *hardiness* yang sedang. *Student athlete* yang memiliki status yatim semuanya memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 3 orang atau 100%. *Student athlete* yang memiliki status piatu mayoritas memiliki

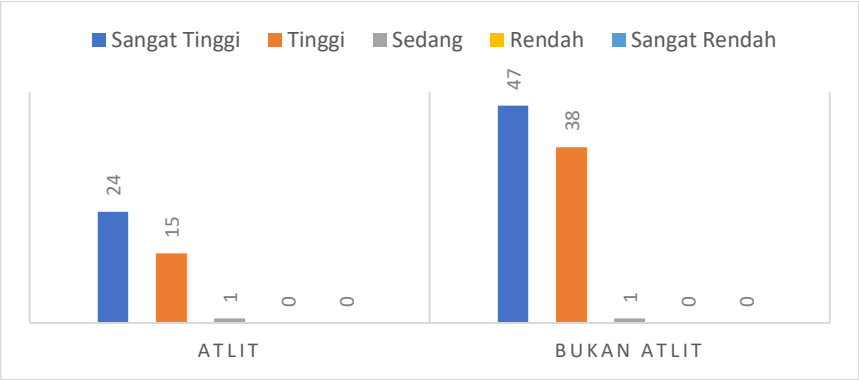
*hardiness* yang sangat tinggi yaitu sebanyak 4 orang atau 66,7%, 1 *student athlete* memiliki *hardiness* yang tinggi dan 1 *student athlete* memiliki *hardiness* yang sedang dengan persentase yang identik yaitu 16,7%. Kemudian *student athlete* yang berstatus yatim piatu keseluruhan memiliki *hardiness* yang tinggi sebanyak 1 orang atau 100%. Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa pada status keluarga mayoritas memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi, hanya saja pada *student athlete* yatim piatu sedikit berbeda karena memiliki *hardiness* yang tinggi.




**Gambar 4.16 Kategorisasi Status Orang Tua**

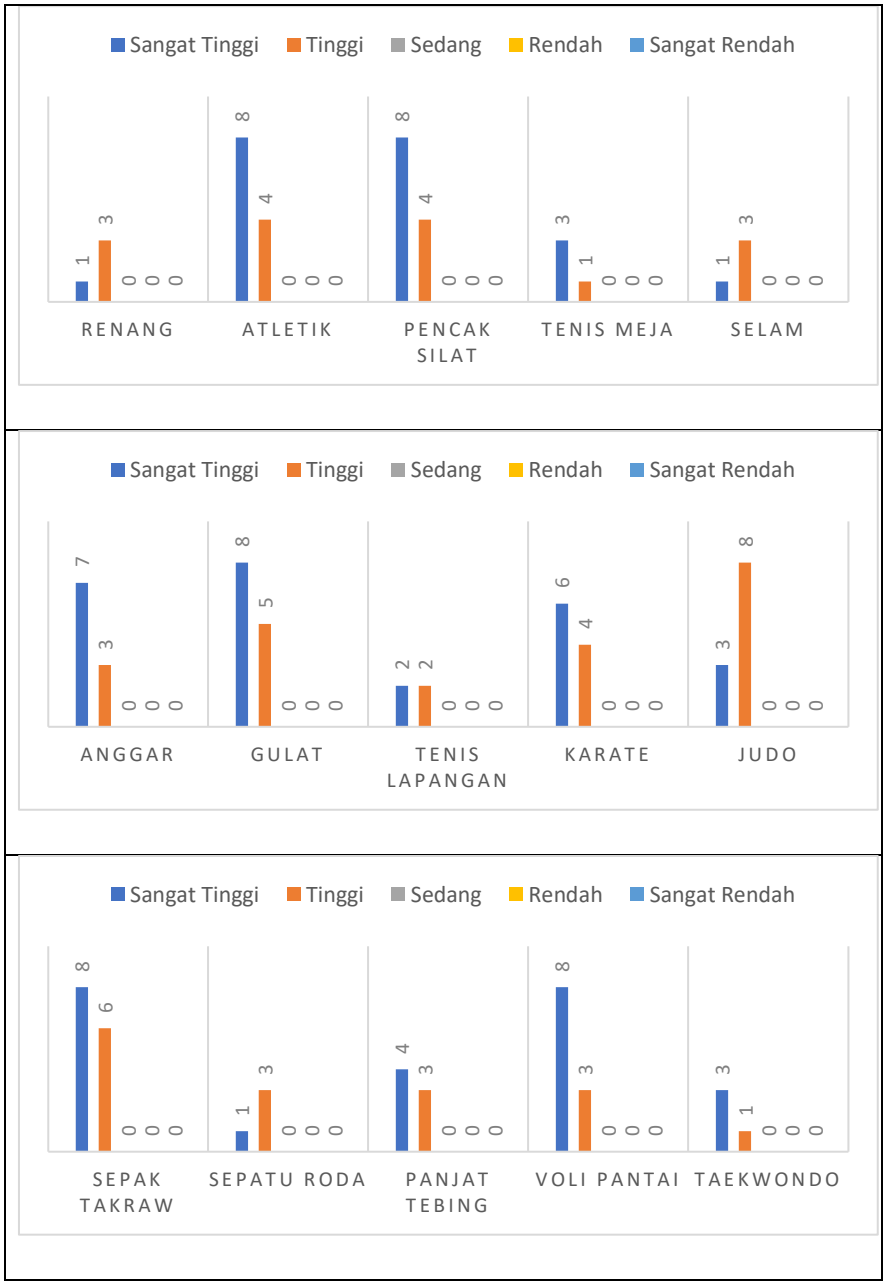
Berdasarkan gambar 4.16 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari orang tua yang utuh dalam pernikahan memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 66 orang dengan persentase 60,6%, 41 *student athlete* dengan persentase 37,6% memiliki *hardiness* yang tinggi dan 2 *student athlete* dengan persentase 1,8% memiliki *hardiness* yang sedang. Kemudian pada *student athlete* yang berasal dari orang tua yang bercerai mayoritas memiliki *hardiness* yang tinggi sebanyak 10 orang dengan persentase 66,7%, dan 5 *student athlete* dengan persentase 33,3% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada sedikit perbedaan antara *student athlete* yang berasal dari orang tua yang utuh dan orang tua yang bercerai. *Student athlete* yang berasal dari orang tua yang pernikahanya utuh memiliki

*hardiness* yang sangat tinggi sedangkan *student athlete* yang berasal dari orang tua yang bercerai memiliki *hardiness* yang tinggi.




**Gambar 4.17 Kategorisasi Orang Tua Mantan Atlet**

Berdasarkan gambar 4.17 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari keluarga dengan *background* orang tua mantan *athlete* memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 24 orang dengan persentase 60%,15 *student athlete* dengan persentase 37,5% memiliki *hardiness* tinggi, dan sebanyak 1 *student athlete* dengan persentase 2,5% memiliki *hardiness* sedang. Kemudian untuk *student athlete* yang berasal dari keluarga yang bukan *athlete* memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebanyak 47 *student athlete* dengan persentase 56%, 38 *student athlete* dengan persentase 42,9% memiliki *hardiness* yang tinggi, dan 1 *student athlete* dengan persentase 1,2% memiliki *hardiness* yang sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa dari pemaparan data diatas tidak ada perbedaan yang signifikan baik *hardiness* dari *student athlete* yang berasal dari orang tua *athlete* maupun berasal dari keluarga biasa saja, keduanya memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi.




**Gambar 4.18 Jenis Olahraga**

Berdasarkan gambar 4.18 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang mengikuti olahraga renang memiliki *hardiness* yang tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 75% dan pada kategori sangat tinggi ada 1 orang dengan persentase 25%. Artinya pada cabang olahraga renang mayoritas *student athlete* di SMANOR memiliki *hardiness* yang tinggi. Pada olahraga atletik dapat diketahui 8 *student athlete* dengan persentase 66,7% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase

33,3% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga Atletik mayoritas memiliki *hardiness* sangat tinggi.

Pada olahraga pencak silat diketahui 8 *student athlete* memiliki persentase 63,6% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 36,4% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti pencak silat mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada cabang olahraga tenis meja dapat diketahui bahwa 3 *student athlete* dengan persentase 75% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan *1 student athlete* dengan persentase 25% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti tenis meja mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi.

Pada olahraga selam diketahui 1 *student athlete* memiliki persentase 25% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 75% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga selam mayoritas memiliki *hardiness* yang tinggi. Pada cabang olahraga anggar dapat diketahui bahwa 7 *student athlete* dengan persentase 70% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 30% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti anggar mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi.

Pada olahraga gulat diketahui 8 *student athlete* memiliki persentase 61,5% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 5 *student athlete* dengan persentase 38,5% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti gulat mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada cabang olahraga tenis lapangan dapat diketahui bahwa 2 *student athlete* dengan persentase 50% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 2 *student athlete* dengan persentase 50% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti tenis lapangan

memiliki *hardiness* yang mayoritas pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

Pada olahraga karate diketahui 6 *student athlete* memiliki persentase 60% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 40% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti karate mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada cabang olahraga judo dapat diketahui bahwa 3 *student athlete* dengan persentase 27,3% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 8 *student athlete* dengan persentase 72,7% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti judo mayoritas memiliki *hardiness* yang tinggi.

Pada olahraga sepak takraw diketahui 8 *student athlete* memiliki persentase 57,1% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 6 *student athlete* dengan persentase 42,9% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti sepak takraw mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada cabang olahraga sepatu roda dapat diketahui bahwa 1 *student athlete* dengan persentase 25% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 75% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti sepatu roda mayoritas memiliki *hardiness* yang tinggi.

Pada olahraga panjat tebing diketahui 4 *student athlete* memiliki persentase 57,1% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 42,9% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti panjat tebing mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Pada cabang olahraga voli pantai dapat diketahui bahwa 8 *student athlete* dengan persentase 72,7% memiliki *hardiness* yang sangat tinggi dan 3 student athlete dengan persentase 27,3% memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti voli pantai mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi.

Pada olahraga taekwondo diketahui 3 *student athlete* memiliki persentase 75% memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% memiliki tingkatan *hardiness* yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti taekwondo mayoritas memiliki *hardiness* yang sangat tinggi. Dari paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari lima belas cabang olahraga di SMANOR mayoritas memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi.

b. *Burnout*

**Tabel 4.3 Table Skor Hipotetik dan Empirik *Burnout***

| Variabel | Nilai Hipotetik | | | | Nilai Empirik | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Min** | **Max** | **M** | **SD** | **Min** | **Max** | **M** | **SD** |
| *Burnout* | 15 | 75 | 45 | 10 | 21 | 75 | 42,4 | 10,1 |

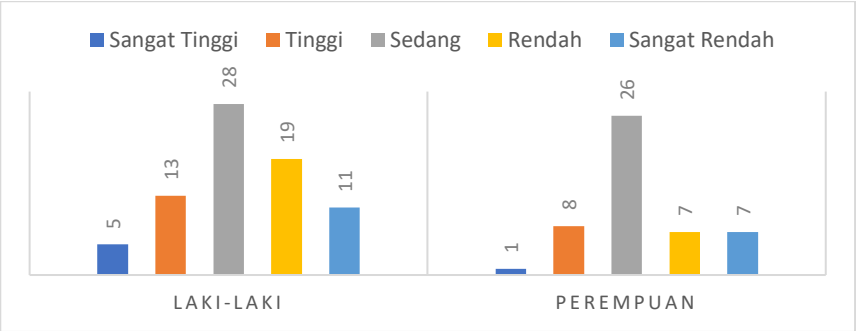
berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui Nilai Hipotetik pada variabel *Burnout* memiliki nilai minimal 15, maksimal 75, mean 45, dan standar deviasi 10. Kemudian pada nilai empirik diketahui bahwa variabel *Burnout* memiliki nilai minimal 21, maksimal 75, mean 42,4 dan standar deviasi 10,1. Setelah mendapat data hasil skor hipotetik dan skor empirik, maka langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada skor responden berdasarkan norma kategorisasi

**Tabel 4.4 Kategorisasi *Burnout***

| | **Frekuensi** | **Persentase** |
|---|---|---|
| **Sangat Tinggi** | 6 | 4.8% |
| **Tinggi** | 21 | 16.9% |
| **Sedang** | 54 | 43.5% |
| **Rendah** | 25 | 20.2% |
| **Sangat rendah** | 18 | 14.5% |

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari 124 responden, sebanyak 54 *student athlete* di SMANOR mengalami *Burnout* yang sedang dengan persentase sebesar 43.5%, sebanyak 21 *student athlete* mengalami *burnout* tinggi dengan persentase sebesar 16,9%, kemudian 25 *student athlete* di SMANOR mengalami *burnout* dengan kategori rendah dengan persentase 20,2% dan 18 *student athlete* di SMANOR mengalami *burnout* dengan kategori sangat rendah dengan persentase 14,5. Demikian dapat disimpulkan bahwa *burnout* yang dimiliki *student athlete* di SMANOR secara umum banyak termasuk dalam kategori sedang.

Pada variabel *burnout* peneliti juga berusaha melihat gambaran dari perspektif yang lain dengan melihat *hardiness* berdasarkan jenis kelamin, kelas, usia, jarak dari sekolah, usia memulai olahraga berdasarkan *Golden Age of Motor Learning,* status keluarga, status orang tua, dan orang tua pernah atau tidak menjadi *athlete*.

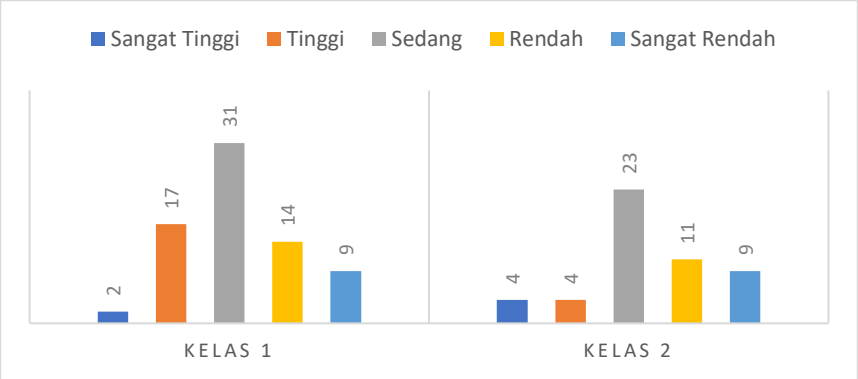



**Gambar 4.19 Kategorisasi Jenis Kelamin**

Berdasarkan gambar 4.19 dapat diketahui bahwa pada kategorisasi jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan student athlete di SMANOR memiliki gambaran *burnout* yang hampir sama, secara berturut-turut pada laki-laki diketahui 28 *student athlete* dengan persentase 36,8% mengalami *burnout* sedang, 19 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* rendah, 13 *student athlete* dengan persentase 17,1% mengalami *burnout* tinggi, 11 *student athlete* dengan persentase 14,5% mengalami *burnout*

sangat rendah dan 5 *student athlete* dengan persentase 6,6% mengalami *burnout* sangat tinggi.

Pada perempuan dapat diketahui 26 *student athlete* dengan persentase 54,2% mengalami *burnout sedang*, 8 *student athlete* dengan persentase 16,7% mengalami *burnout* yang tinggi, 7 *student athlete* dengan persentase 14,6% mengalami *burnout* sangat rendah, 6 *student athlete* dengan persentase 12,5% mengalami *burnout* rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 2,1% yang mengalami *burnout* sangat tinggi. Dari pemaparan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada *student athlete* baik jenis kelamian laki-laki maupun perempuan mayoritas mengalami *burnout* dalam kategori sedang.

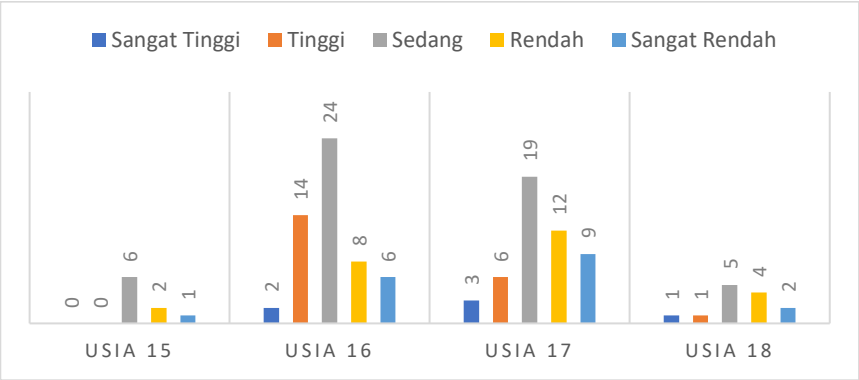



**Gambar 4.20 Kategorisasi Kelas**

Berdasarkan gambar 4.20 dapat diketahui bahwa pada kelas satu terdapat 31 *student athlete* di SMANOR dengan persentase 42,5% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 17 *student athlete* dengan persentase 23,3% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi, 14 *student athlete* dengan persentase 19,2% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, 9 *student athlete* dengan persentase 12,3% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah dan 2 *student* dengan persentase 2,7% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat tinggi.

Kemudian pada kelas dua dapat diketahui bahwa 23 *student athlete* di SMANOR dengan persentase 45,1% mengalami *burnout*

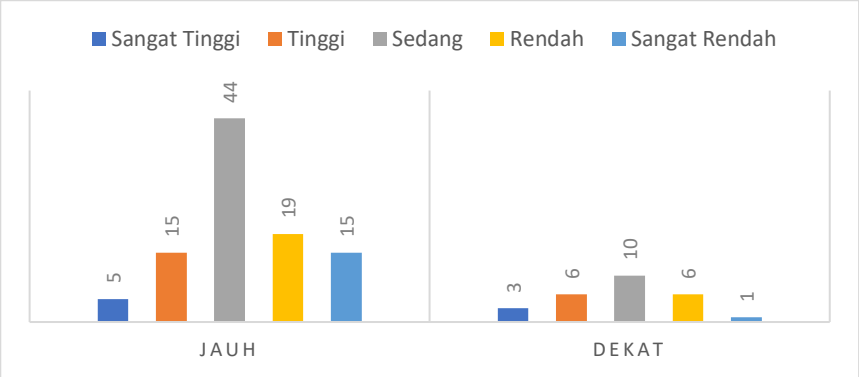
dengan tingkat sedang, 11 *student athlete* dengan persentase 21,6% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, 9 *student athlete* dengan persentase 17,6% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah secara berturut turut 4 *student athlete* dengan persentase 7,8% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi dan sangat tinggi. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terkait tingkat *burnout* pada *student athlete* kelas satu dan dua, mayoritas dari dua kelas tersebut keduanya mengalami *burnout* dengan tingkat sedang.




**Gambar 4.21 Kategorisasi Usia**

Berdasarkan gambar 4.21 dapat diketahui bahwa pada usia 15 tahun 6 *student athlete* dengan persentase 66,7% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 2 *student athlete* dengan persentase 22,2% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, dan 1 *student athlete* dengan persentase 11,1% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah. Pada usia 16 tahun dapat dilihat bahwa 24 *student athlete* dengan persentase 45,3% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 14 *student athlete* dengan persentase 26,4% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi, 8 *student athlete* dengan persentase 13,2% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, 6 *student athlete* dengan persentase 11,3% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 3,8% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat tinggi.

Pada usia 17 tahun dapat diketahui bahwa 19 *student athlete* dengan persentase 38,8% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 12 *student athlete* dengan persentase 24,5% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, 9 *student athlete* dengan persentase 18,4% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah, 6 *student athlete* dengan persentase 12,2% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 6,1% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat tinggi. Pada usia 18 tahun dapat diketahui bahwa 5 *student athlete* dengan persentase 38,8% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 4 *student athlete* dengan persentase 30,4% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah, 2 *student athlete* dengan persentase 15,4% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah dan 1 *student athlete* secara berturut-turut dengan persentase 7,7% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi, dan sangat tinggi. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pada usia 15, 16, 17, dan 18 tahun *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat *burnout* yang relatif sama yaitu berada pada kondisi *burnout* sedang.

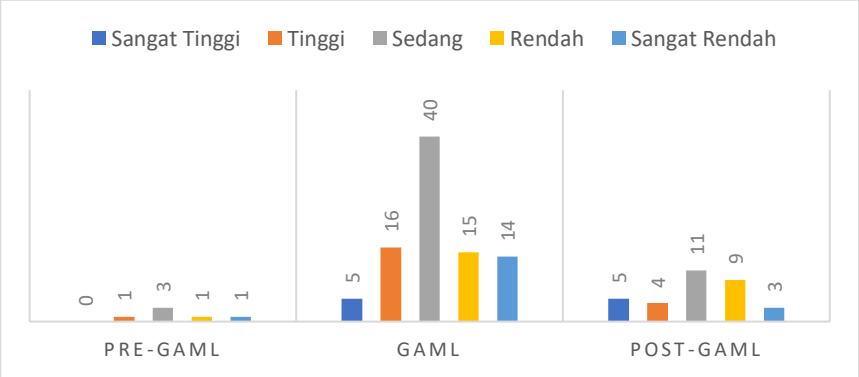



**Gambar 4.22 Kategorisasi Jarak Dari Sekolah**

Berdasarkan gambar 4.22 dapat diketahui gambaran *burnout* pada *student athlete* yang berdomisili jauh dari sekolah dan dekat dengan sekolah. Pada *student athlete* yang rumahnya jauh dari sekolah dapat diketahui bahwa 44 *student athlete* dengan persentase 44,9% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, 19 *student athlete* dengan persentase 19,4% mengalami *burnout* dengan tingkat rendah,

15 *student athlete* dengan persentase 15,3% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat rendah, 15 *student athlete* dengan persentase 15,3% mengalami *burnout* dengan tingkat tinggi dan 5 *student athlete* dengan persentase 5,1% mengalami *burnout* dengan tingkat sangat tinggi.

Pada *student athlete* yang rumahnya dekat dengan sekolah dapat diketahui bahwa 10 *student athlete* dengan persentase 38,5% mengalami *burnout* dengan tingkat sedang, pada *student athlete* yang mengalami *burnout* sangat rendah dan tinggi keduanya ada 6 *student athlete* secara berturut-turut memiliki persentase yang sama 23,1% dan 1 *student athlete* dengan persentase 3,8% mengalami *burnout* dengan tingkat yang sangat tinggi. Dari grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *burnout* pada *student athlete* baik yang berdomisili jauh maupun dekat dengan sekolah, keduanya sama-sama memiliki tingkat *burnout* yang sedang.



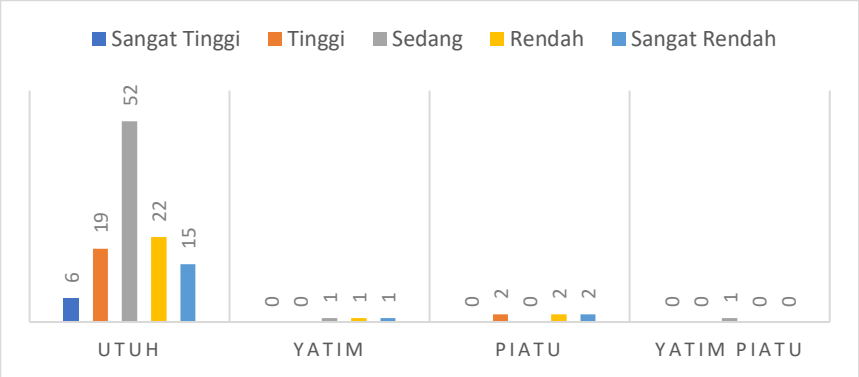

**Gambar 4.23 Kategorisasi Memulai Olahraga**

Gambar 4.23 menunjukan kapan *student athlete* memulai menekuni olahraga berdasarkan *golden age of motors learning*. Grafik Pada *student athlete* yang memulai olahraga sebelum usia 6 tahun dapat dilihat bahwa mayoritas mengalami kondisi *burnout* yang sedang, sebanyak 4 *student athlete* atau 50%, 1 *student athlete* mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 1 *student athlete* mengalami *burnout* dengan kategori rendah dan 1 *student athlete*

mengalami *burnout* dengan kategori sangat rendah dengan masing masing memiliki persentase 16,7%.

Pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia 6-12 tahun dapat lihat bahwa mayoritas juga mengalami *burnout* dengan kategori sedang, sebanyak 40 *student athlete* atau 44,4%, 16 *student athlete* atau 17,8% mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 15 *student athlete* atau 16,7% mengalami *burnout* dengan kategori rendah, 14 *student athlete* atau 15,6% mengalami *burnout* dengan kategori sangat rendah dan 5 *student athlete* atau 5,6% mengalami *burnout* dengan kategori sangat tinggi.

*Student athlete* yang memulai olahraga diatas usia 12 tahun juga mengalami *burnout* dengan kategori sedang, sebanyak 11 *student athlete* atau 39,3%, 9 *student athlete* atau 32,1% mengalami *burnout* dengan kategori rendah, 4 *student athlete* atau 14,3% mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 3 *student athlete* atau 10,7% mengalami *burnout* dengan kategori sangat rendah, dan 1 *student athlete* atau 0,8% mengalami *burnout* dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan terhadap tingkat *burnout* pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia sebelum, sesudah dan saat *golden age of motors learning*, keseluruhan memiliki tingkat *burnout* yang cenderung sama yaitu dalam kategori sedang.

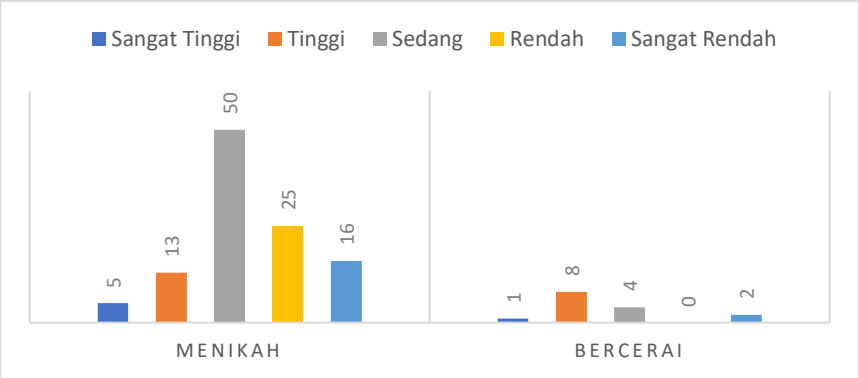



**Gambar 4.24 Kategorisasi Status Keluarga**

Berdasarkan gambar 4.24 dapat diketahui bahwa mayoritas *student athlete* berasal dari keluarga yang utuh. Gambaran *burnout* dari *student athlete* yang berasal dari keluarga utuh mayoritas mengalami *burnout* dalam tingkatan yang sedang dengan 52 orang dengan persentase 45,6%, 22 *student athlete* dengan persentase 19,3% mengalami *burnout* yang rendah, 19 *student athlete* dengan persentase 16,7% mengalami *burnout* yang tinggi, 15 *student athlete* dengan persentase 13,2% mengalami *burnout* yang sangat rendah dan 6 *student athlete* dengan persentase 5,3% mengalami *burnout* yang sangat tinggi.

*Student athlete* yang memiliki status yatim ada 3 orang, masing-masing memiliki tingkat *burnout* yang berbeda, 1 Sedang, 1 rendah, dan 1 sangar rendah dengan persentase masing masing 33,3%. *Student athlete* yang memiliki status piatu ada 6 orang masing-masing memiliki tingkat *burnout* yang berbeda, 2 tinggi, 2 rendah, dan 2 sangar rendah dengan persentase masing masing 33,3%. Kemudian *student athlete* yang berstatus yatim piatu keseluruhan memiliki *burnout* yang sedang sebanyak 1 orang atau 100%.

Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa pada status keluarga utuh, yatim, dan yatim piatu mayoritas memiliki tingkat *burnout* yang sedang, tetapi ada sedikit perbedaan pada *student athlete* yang berstatus piatu karena data yang diperoleh identik maka bisa dikelompokkan menjadi tinggi, rendah, dan sangat rendah.

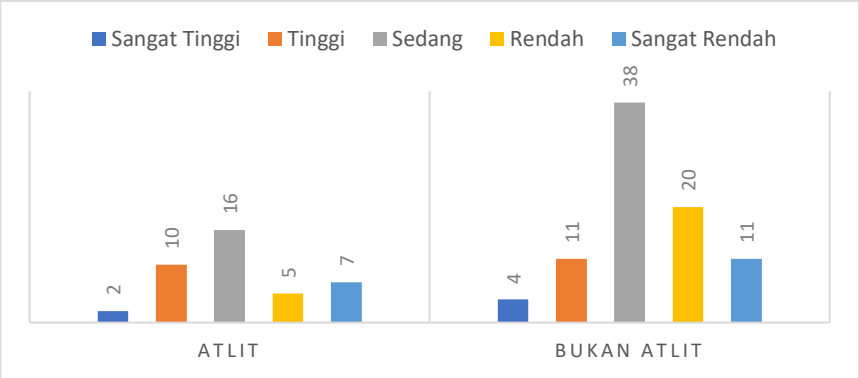



**Gambar 4.25 Kategorisasi Status Orang Tua**

Berdasarkan gambar 4.25 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari orang tua yang utuh dalam pernikahan memiliki tingkat *burnout* yang sedang sebanyak 55 orang dengan persentase 45,9%, 25 *student athlete* dengan persentase 22,9% memiliki tingkat *burnout* yang rendah, 16 *student athlete* dengan persentase 14,7% memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah, 13 *student athlete* dengan persentase 11,9% memiliki tingkat *burnout* yang tinggi dan 5 *student athlete* dengan persentase 4,6% memiliki tingkat *burnout* yang sangat tinggi.

Kemudian pada *student athlete* yang berasal dari orang tua yang bercerai mayoritas memiliki tingkat *burnout* yang tinggi sebanyak 8 orang dengan persentase 53,3%, 4 *student athlete* dengan persentase 26,7% memiliki tingkat *burnout* yang sedang, 2 *student athlete* dengan persentase 13,3% memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 6,7% memiliki tingkat *burnout* yang sangat tinggi.

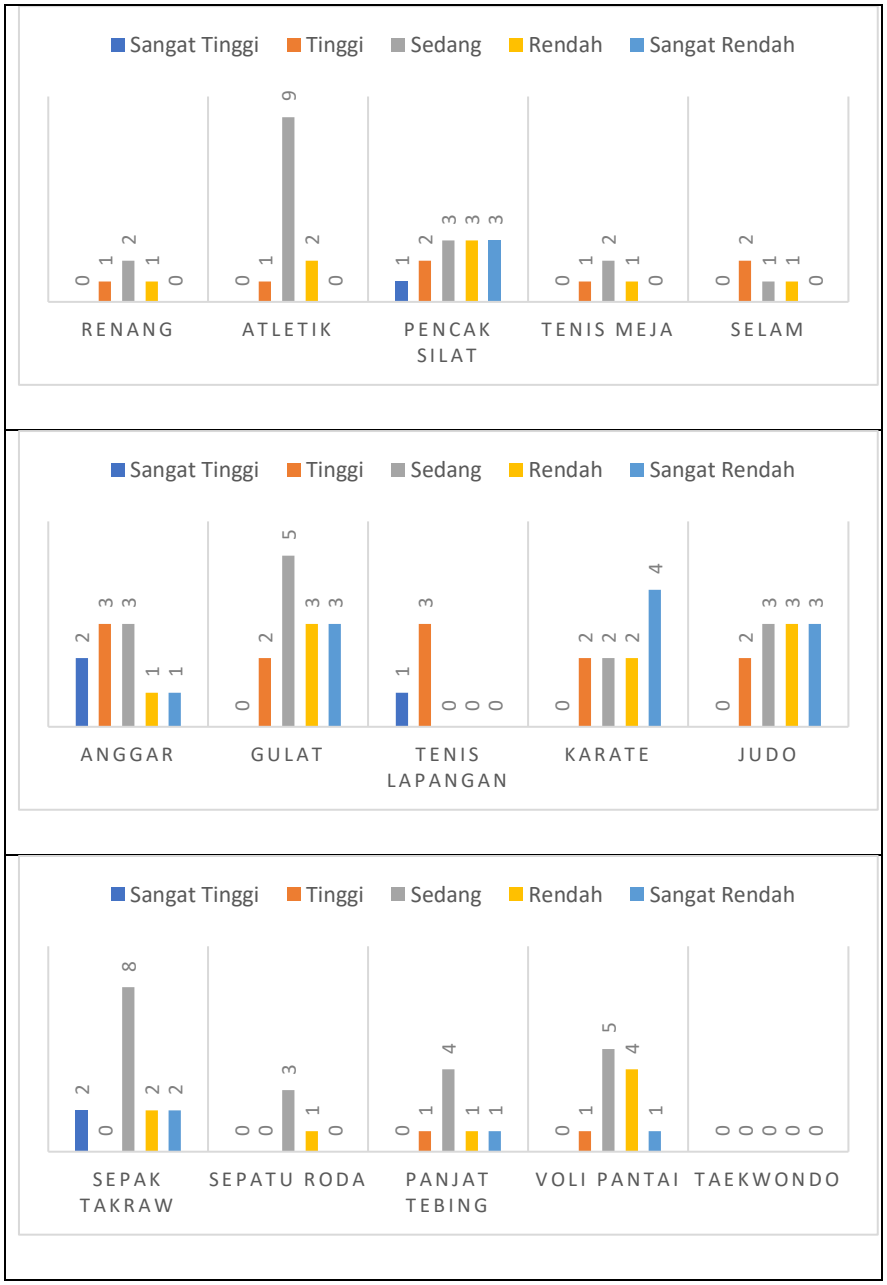
Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *student athlete* yang berasal dari orang tua utuh dan orang tua bercerai. *Student athlete* yang berasal dari orang tua dengan pernikahan utuh memiliki tingkat *burnout* yang relatif sedang, sedangkan *student athlete* yang berasal dari orang tua bercerai memiliki tingkat *burnout* yang relatif tinggi.




**Gambar 4.26 Kategorisasi Orang Tua Mantan Atlet**

Berdasarkan gambar 4.26 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari keluarga dengan background orang tua mantan *athlete* memiliki tingkat *burnout* yang cenderung sedang, sebanyak 16 orang dengan persentase 40%, 10 *student athlete* dengan persentase 37,5% memiliki tingkat *burnout* yang tinggi, 7 *student athlete* dengan persentase 17,5% memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah, 5 *student athlete* dengan persentase 12,5% memiliki tingkat *burnout* yang rendah dan 2 *student athlete* dengan persentase 5% memiliki tingkat *burnout* yang sangat tinggi.

S*tudent athlete* yang berasal dari keluarga yang bukan *athlete* memiliki tingkat *burnout* yang sedang sebanyak 38 *student athlete* dengan persentase 45,2%, 20 *student athlete* dengan persentase 23,8% memiliki tingkat *burnout* yang rendah, 11 *student athlete* dengan persentase 13,1% memiliki tingkat *burnout* yang tinggi, 11 *student athlete* dengan persentase 13,1% memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah dan 4 *student athlete* dengan persentase 4,8% memiliki tingkat *burnout* yang sangat tinggi. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa baik *student athlete* yang berasal dari orang tua *athlete* maupun berasal dari keluarga biasa saja, keduanya memiliki tingkat *burnout* yang mayoritas relatif sedang.




**Gambar 4.27 Kategorisasi Jenis Olahraga**

Berdasarkan gambar 4.27 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang mengikuti olahraga renang mengalami *burnout* yang tinggi sebanyak 1 orang dengan persentase 25%, 2 orang dengan persentase 50% mengalami *burnout* sedang dan 1 orang dengan persentase 25% mengalami *burnout* rendah. Artinya pada cabang olahraga renang mayoritas *student athlete* di SMANOR mengalami *burnout* yang sedang. Pada olahraga atletik dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 8,3% mengalami *burnout* tinggi, 9 *student*

*athlete* dengan persentase 75% mengalami *burnout* sedang dan 2 student athlete dengan persentase 16,7% mengalami *burnout* rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga Atletik mayoritas mengalami *burnout* sedang.

Pada olahraga pencak silat dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 8,3% mengalami *burnout* sangat tinggi, 2 *student athlete* dengan persentase 16,7% mengalami *burnout* tinggi, 3 *student athlete* dengan persentase 25%% mengalami *burnout* sedang, 3 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* rendah dan 3 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga pencak silat berturut-turut mengalami *burnout* pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Pada olahraga tenis meja dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* tinggi, 2 *student athlete* dengan persentase 50% mengalami *burnout* sedang dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga tenis meja mayoritas mengalami *burnout* sedang.

Pada olahraga selam dapat diketahui *2 student athlete* dengan persentase 50% mengalami *burnout* tinggi, 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* sedang dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* rendah. *Artinya student athlete* yang mengikuti olahraga selam mayoritas mengalami *burnout tinggi*. Pada olahraga Anggar dapat diketahui 2 *student athlete* dengan persentase 20% mengalami *burnout* sangat tinggi, 3 *student athlete* dengan persentase 30% mengalami *burnout* tinggi, 3 *student athlete* dengan persentase 30% mengalami *burnout* sedang, 1 *student athlete* dengan persentase 10% mengalami *burnout* rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 10% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga anggar mayoritas mengalami *burnout* pada kategori sedang dan tinggi.

Pada olahraga gulat dapat diketahui 2 *student athlete* dengan persentase 15,4% mengalami *burnout* tinggi, *5 student athlete* dengan persentase 38,5% mengalami *burnout* sedang, 3 *student athlete* dengan persentase 21,4% mengalami *burnout* rendah dan 3 *student athlete* dengan persentase 21,4% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga gulat mayoritas mengalami *burnout* sedang. Pada olahraga tenis lapangan dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* sangat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 75% mengalami *burnout* tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga tenis lapangan mayoritas mengalami *burnout* tinggi.

Pada olahraga karate dapat diketahui 2 *student athlete* dengan persentase 20% mengalami *burnout* tinggi, 2 *student athlete* dengan persentase 20% mengalami *burnout* sedang, 2 *student athlete* dengan persentase 20% mengalami *burnout* rendah dan 4 *student athlete* dengan persentase 40% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga karate mayoritas mengalami *burnout* sangat rendah. Pada olahraga judo dapat diketahui 2 *student athlete* dengan persentase 18,2% mengalami *burnout* tinggi, 3 *student athlete* dengan persentase 21,4% mengalami *burnout* sedang, 3 *student athlete* dengan persentase 21,4% mengalami *burnout* rendah dan 3 *student athlete* dengan persentase 21,4% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga gulat memiliki tingkat *burnout* yang bervariasi mulai dari sedang, rendah, dan sangat rendah.

Pada olahraga sepak takraw dapat diketahui 8 *student athlete* dengan persentase 57,1% mengalami *burnout* sedang, 2 *student athlete* dengan persentase 14,3% mengalami *burnout* rendah dan 2 *student athlete* dengan persentase 14,3% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga sepak takraw mayoritas mengalami *burnout* sedang. Pada olahraga sepatu roda dapat diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 75%

mengalami *burnout* sedang dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mengalami *burnout* rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga sepak takraw mayoritas mengalami *burnout* sedang.

Pada olahraga panjat tebing dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 14,3% mengalami *burnout* tinggi, 4 *student athlete* dengan persentase 57,1% mengalami *burnout* sedang, 1 *student athlete* dengan persentase 14,1% mengalami *burnout* rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 14,1% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga panjat tebing mayoritas mengalami *burnout* sedang. Pada olahraga voli pantai dapat diketahui 1 *student athlete* dengan persentase 9,31% mengalami *burnout* tinggi, 5 *student athlete* dengan persentase 45,5% mengalami *burnout* sedang, 4 *student athlete* dengan persentase 36,4% mengalami *burnout* rendah dan 1 *student athlete* dengan persentase 9,1% mengalami *burnout* sangat rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti olahraga voli pantai mayoritas mengalami *burnout* sedang.

Pada olahraga taekwondo diketahui 4 *student athlete* memiliki persentase 100% mengalami *burnout* sedang. Artinya keseluruhan *student athlete* yang mengikuti taekwondo mengalami *burnout* dengan tingkatan sedang. Dari paparan data pada tabel 4.27 Dapat disimpulkan bahwa dari lima belas cabang olahraga di SMANOR mayoritas *student athlete* mengalami *burnout* pada kategori sedang. Hanya saja ada beberapa cabang olahraga seperti selam dan tenis lapangan yang memiliki tingkat *burnout* yang tinggi, serta ada satu cabang olah raga yang mayoritas *student athletenya* memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah yaitu karate.

c. Dukungan sosial

**Tabel 4.5 Skor Hipotetik dan Empirik Dukungan sosial**

| Variabel | Nilai Hipotetik | | | | Nilai Empirik | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD |
| Dukungan Sosial | 48 | 288 | 168 | 40 | 147 | 257 | 206,9 | 22,7 |

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui Nilai Hipotetik pada variabel dukungan sosial memiliki nilai minimal 48, maksimal 288, mean 168, dan standar deviasi 40. Kemudian pada nilai empirik diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai minimal 147, maksimal 257, mean 206,9 dan standar deviasi 22,7. Setelah mendapat data hasil skor hipotetik dan skor empirik, maka langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada skor responden berdasarkan norma kategorisasi.

**Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial**

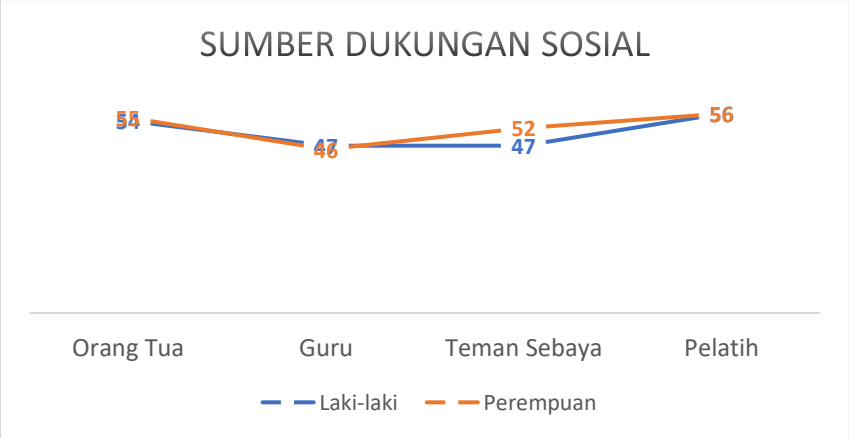
| | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| **Sangat Tinggi** | 17 | 13.7 |
| **Tinggi** | 84 | 67.7 |
| **Sedang** | 22 | 17.7 |
| **Rendah** | 1 | 0.8 |

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 124 responden, sebanyak 84 *student athlete* di SMANOR memiliki dukungan sosial yang tinggi dengan persentase sebesar 67.7%, sebanyak 22 *student athlete* memiliki dukungan sosial sedang dengan persentase sebesar 17,7%, kemudian 17 *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat dukungan sosial sangat tinggi dengan persentase 13,7% dan 1 *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat dukungan sosial rendah dengan persentase 0,8%. Demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial yang dimiliki

*student athlete* di SMANOR mayoritas termasuk dalam kategori tinggi.

Dukungan sosial dianalisis melalui dua parameter, yakni parameter sering dan parameter penting. Setiap parameter memiliki tugas untuk mengukur dukungan sosial yang didapat dan diharap. Pada penelitian ini peneliti mencoba untuk menunjukan gambaran seberapa sering dan seberapa penting berdasarkan sumber dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete* di SMANOR, diantaranya adalah dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, teman sebaya dan pelatih.

**i. Seberapa Sering**

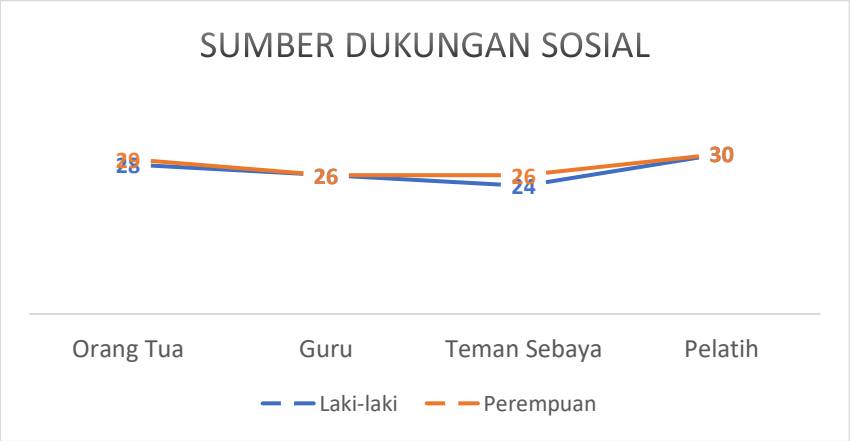



**Gambar 4.28 Seberapa Sering**

Berdasarkan gambar 4.28 diatas dapat diketahui bahwa dari empat sumber dukungan soal yang paling sering diterima oleh *student athlete* di SMANOR baik laki-laki maupun perempuan berasal dari Pelatih dimana hal ini dapat dipastikan karena banyak waktu mereka dihabiskan dengan pelatih dalam pelatihan. Kemudian dukungan sosial kedua yang paling dirasakan oleh *student athlete* baik laki-laki maupun perempuan adalah berasal dari Orang tua, bagaimanapun meskipun terpisah dengan orang tua karena harus belajar dan berlatih di SMANOR dukungan dari orang tua masih tetap dirasakan karena itu adalah bentuk kasih sayang orang tua terhadap anaknya.

Dukungan sosial ketiga yang paling dirasakan oleh *student athlete* di SMANOR berasal dari teman sebaya, hal ini dimungkinan karena dalam situasi dan kondisi yang sama para athlete pasti akan saling mendukung karena mereka sama-sama tau bagaimana lelahnya latihan, apa yang mereka perjuangkan dan berapa sakitnya cedera yang membuat merek menumbuhkan rasa solidaritas untuk saling mendukung. Dukungan sosial keempat yang dirasakan oleh *student athlete* di SMANOR adalah dukungan dari guru, hal ini tentunya sangat disayangkan karena harusnya dukungan dari guru lebih bisa optimal lagi karena guru adalah sosok pengganti orang tua di sekolah dan juga sosok yang membimbing *student athlete* untuk bisa menseimbangkan antara belajr dan juga mengejar prestasi.

**ii. Seberapa penting**



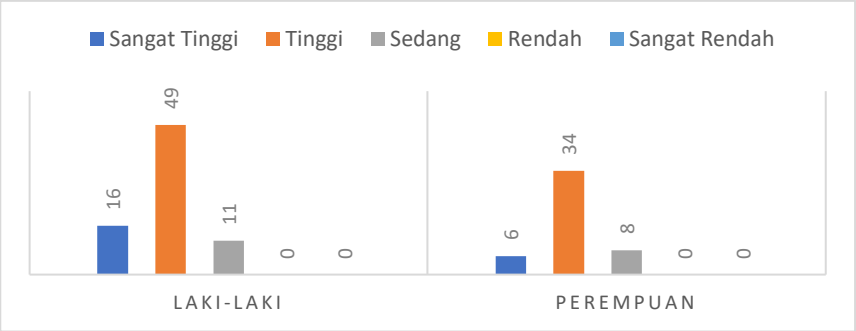

**Gambar 4.29 Seberapa Penting**

Pada gambar 4.29 dapat dilihat bahwa pada *student athlete* di SMANOR baik laki-laki maupun perempuan memiliki harapan yang tinggi pada pelatih untuk memberikan dukungan sosial karena terkait dengan dukungan emosional baik di dalam atau diluar pertandingan, performa, dan perkembangan pribadi mereka. Kemudian dukungan yang diharapkan oleh *student athlete* adalah dukungan orang tua karena peran orang tua sangat penting dalam membentuk motivasi, keseimbangan hidup, dan kesehatan mental

mereka. Orang tua memberikan dukungan emosional seperti semangat dan dorongan saat menghadapi tekanan akademik maupun kompetisi olahraga. Mereka juga menjadi sumber rasa aman dan percaya diri karena kehadiran dan perhatian orang tua membuat *athlete* merasa dihargai dan didukung.

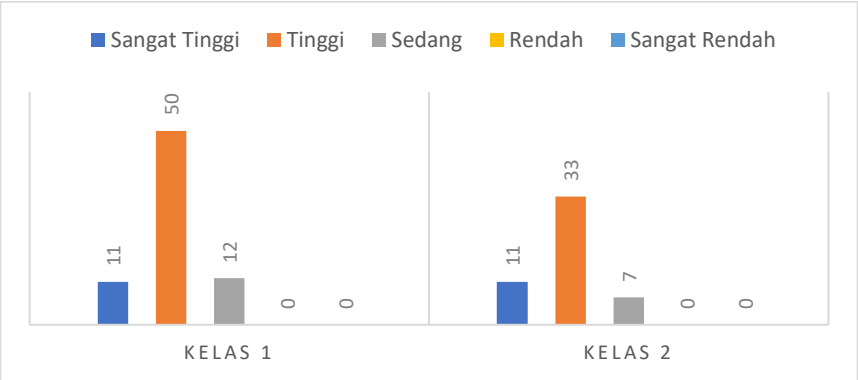
Dukungan sosial ketiga yang diharapkan oleh *student athlete* adalah dukungan yang berasal dari guru karena mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan olahraga. Dukungan dari guru, seperti pengertian terhadap jadwal latihan atau pertandingan, dapat membantu mereka tetap fokus belajar tanpa stres berlebih. Guru juga bisa memberikan motivasi dan bimbingan akademik agar *student athlete* tidak tertinggal pelajaran. Dan yang terakhir dukungan yang diharapkan oleh *student athlete* di SMANOR adalah dukungan dari teman sebaya, dukungan dari teman sebaya sebenarnya sangat penting bagi *student athlete* karena teman sebaya adalah orang-orang yang paling memahami situasi dan tekanan yang mereka alami, baik di sekolah maupun di lapangan. Tetapi karena di SMANOR diciptakan untuk mengasah rasa kompetisi yang tinggi sehingga dukungan sosial dari teman sebaya tidak terlalu dianggap penting.

Setelah melihat gambaran seberapa sering dan seberapa penting, pada variabel dukungan sosial peneliti juga berusaha melihat gambaran dari perspektif yang lain dengan melihat dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin, kelas, usia, jarak dari sekolah, usia memulai olahraga berdasarkan *Golden Age of Motor Learning,* status keluarga, status orang tua, dan orang tua pernah atau tidak menjadi *athlete*.



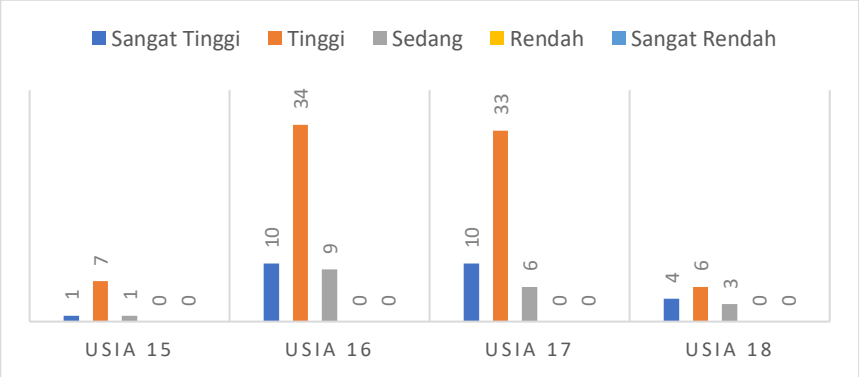

**Gambar 4.30 Kategorisasi Jenis Kelamin**

Berdasarkan gambar 4.30 dapat diketahui bahwa pada kategorisasi jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan *student athlete* di SMANOR memiliki gambaran dukungan sosial yang hampir sama, pada laki-laki diketahui 48 *student athlete* dengan persentase 64,5% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 16 *student athlete* dengan persentase 21,1% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 11 *student athlete* dengan persentase 14,5% memiliki dukungan sosial yang sedang. Pada perempuan dapat diketahui 34 *student athlete* dengan persentase 44,7% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 8 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial yang sedang dan 6 *student athlete* dengan persentase 12,5% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Dari pemaparan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada *student athlete* baik jenis kelamian laki-laki maupun perempuan mayoritas mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi.




**Gambar 4.31 Kategorisasi Kelas**

Berdasarkan gambar 4.31 dapat diketahui bahwa pada kelas satu terdapat 50 *student athlete* dengan persentase 68,5% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 12 *student athlete* dengan persentase 16,4% memiliki dukungan sosial yang sedang, dan 11 *student athlete* dengan persentase 15,1% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Kemudian pada kelas dua dapat diketahui bahwa 33 *student athlete* dengan persentase 45,2% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 11 *student athlete* dengan persentase 21,6% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 7 *student athlete* dengan persentase 13,7% memiliki dukungan sosial yang sedang. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terkait tingkat dukungan pada *student athlete* kelas satu dan dua, mayoritas dari dua kelas tersebut memiliki dukungan sosial yang tinggi.

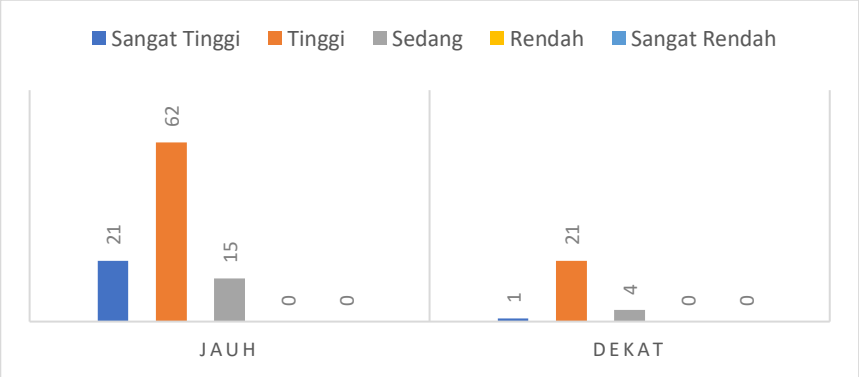



**Gambar 4.32 Kategorisasi Usia**

Berdasarkan gambar 4.32 dapat diketahui bahwa pada usia 15 tahun 7 *student athlete* di SMANOR dengan persentase 77,8% memiliki dukungan sosial yang tinggi, kemudian secara berturut turut terdapat 1 *student athlete* yang memiliki dukungan sosial sangat tinggi, dan 1 *student athlete* yang memiliki dukungan sosial yang sedang dengan persentase yang sama yaitu 11,1%. Pada usia 16 tahun dapat dilihat bahwa 34 *student athlete* dengan persentase 64,2% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 10 *student athlete* dengan

persentase 13,7% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 9 *student athlete* dengan persentase 17% memiliki dukungan sosial yang sedang.

Pada usia 17 tahun dapat diketahui bahwa 33 *student athlete* dengan persentase 67,3% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 10 *student athlete* dengan persentase 20,4% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 6 *student athlete* dengan persentase 12,2% memiliki dukungan sosial yang sedang. Pada usia 18 tahun dapat diketahui bahwa 6 *student athlete* dengan persentase 46,2% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 4 *student athlete* dengan persentase 30,8% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 23,1% memiliki dukungan sosial yang sedang. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pada usia 15, 16, 17, dan 18 tahun *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat dukungan sosial relatif sama yaitu tinggi.

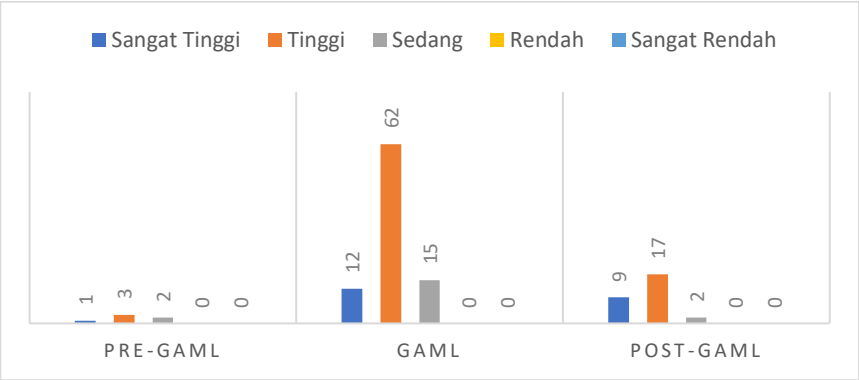



**Gambar 4.33 Kategorisasi Jarak Dari Sekolah**

Berdasarkan gambar 4.33 dapat diketahui gambaran dukungan sosial pada *student athlete* yang berdomisili jauh dari sekolah dan dekat dengan sekolah. Pada *student athlete* yang rumahnya jauh dari sekolah dapat diketahui bahwa 62 *student athlete* dengan persentase 63,3% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 21 *student athlete* dengan persentase 21,4% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 15 *student athlete* dengan persentase 15,3% memiliki dukungan sosial yang sedang. Pada *student athlete* yang

rumahnya dekat dengan sekolah dapat diketahui bahwa 21 *student athlete* dengan persentase 80,8% memiliki dukungan sosial yang tinggi, 4 *student athlete* dengan persentase 15,4% memiliki dukungan sosial yang sedang dan 1 *student athlete* dengan persentase 3,8% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi.

Dari grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat *burnout* pada *student athlete* yang berdomisili jauh maupun dekat dengan sekolah, keduanya sama-sama memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

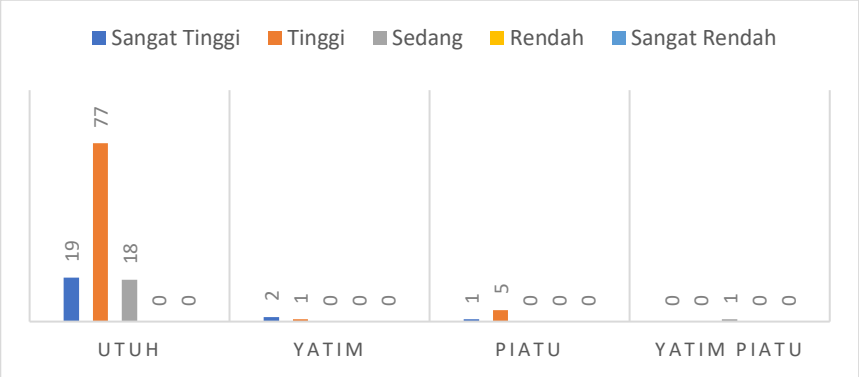



**Gambar 4.34 Kategorisasi Memulai Olahraga**

Gambar 4.34 menunjukan kapan *student athlete* memulai menekuni olahraga berdasarkan *golden age of motors learning*. Grafik Pada *student athlete* yang memulai olahraga sebelum usia 6 tahun dapat dilihat bahwa mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi hal ini ditunjukan dengan 4 *student athlete* dengan persentase 50%, 2 *student athlete* dengan persentase 33,3% memiliki dukungan sosial sedang, dan 1 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial sangat tinggi.

Pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia 6-12 tahun dapat lihat bahwa mayoritas juga memiliki dukungan sosial dengan kategori tinggi, sebanyak 62 *student athlete* dengan persentase 70%, 15 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial sedang dan 12 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial sangat tinggi.

*Student athlete* yang memulai olahraga diatas usia 12 tahun juga memiliki dukungan sosial yang tinggi hal ini dapat dilihat dari 17 *student athlete* dengan persentase 60,7%, 9 *student athlete* dengan persentase 13,3% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 2 *student athlete* dengan persentase 7,1% memiliki dukungan sosial sedang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat dukungan sosial pada *student athlete* yang memulai olahraga pada usia sebelum, sesudah dan saat *golden age of motors learning*, keseluruhan memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

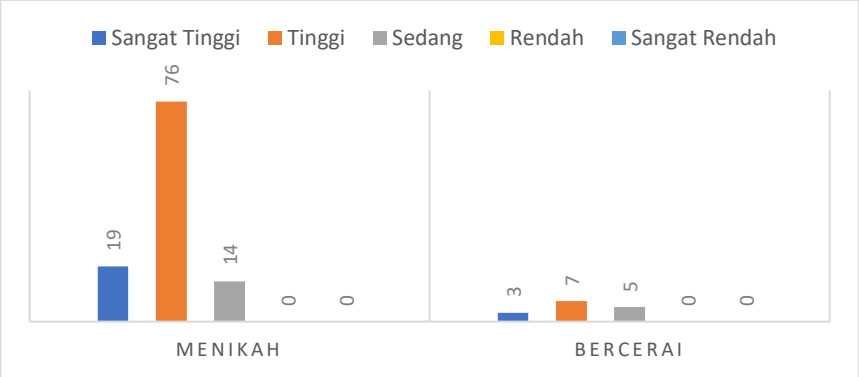



**Gambar 4.35 Kategorisasi Status Keluarga**

Berdasarkan gambar 4.35 dapat diketahui bahwa mayoritas *student athlete* di SMANOR yang berasal dari keluarga yang utuh. Gambaran dari *student athlete* yang berasal dari keluarga utuh mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi dengan 77 orang dengan persentase 67,5%, 19 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 18 *student athlete* dengan persentase 15,8% memiliki dukungan sosial sedang. *Student athlete* yang memiliki status yatim ada 3 orang, 2 *student athlete* dengan persentase 66,7% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 33,3% memiliki dukungan sosial yang tinggi.

*Student athlete* yang memiliki status piatu ada 6 orang, 5 *student athlete* dengan persentase 83,3% memiliki dukungan sosial

yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Kemudian *student athlete* yang berstatus yatim piatu keseluruhan memiliki dukungan sosial yang sedang sebanyak 1 orang atau 100%. Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dimana pada *student athlete* yang berasal dari keluarga utuh dan piatu memiliki dukungan sosial yang tinggi, kemudian pada *student athlete* yang berasal dari keluarga yatim memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan *student athlete* yang berasal dari keluarga yatim piatu memiliki dukungan sosial yang sedang.

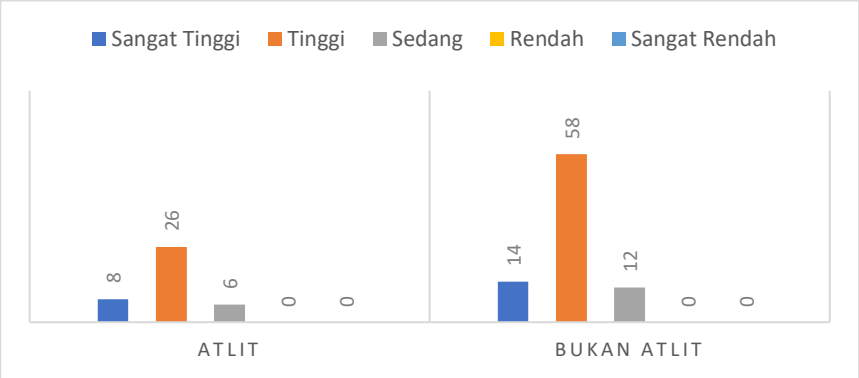



**Gambar 4.36 Kategorisasi Status Orang Tua**

Berdasarkan gambar 4.36 dapat diketahui bahwa *student athlete* di SMANOR yang berasal dari orang tua utuh dalam pernikahan memiliki tingkat dukungan sosial yang relatif tinggi hal ini ditunjukan dari 76 *student athlete* dengan persentase 69,7%, 19 *student athlete* dengan persentase 17,4% memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi dan 14 *student athlete* dengan persentase 12,8% memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang.

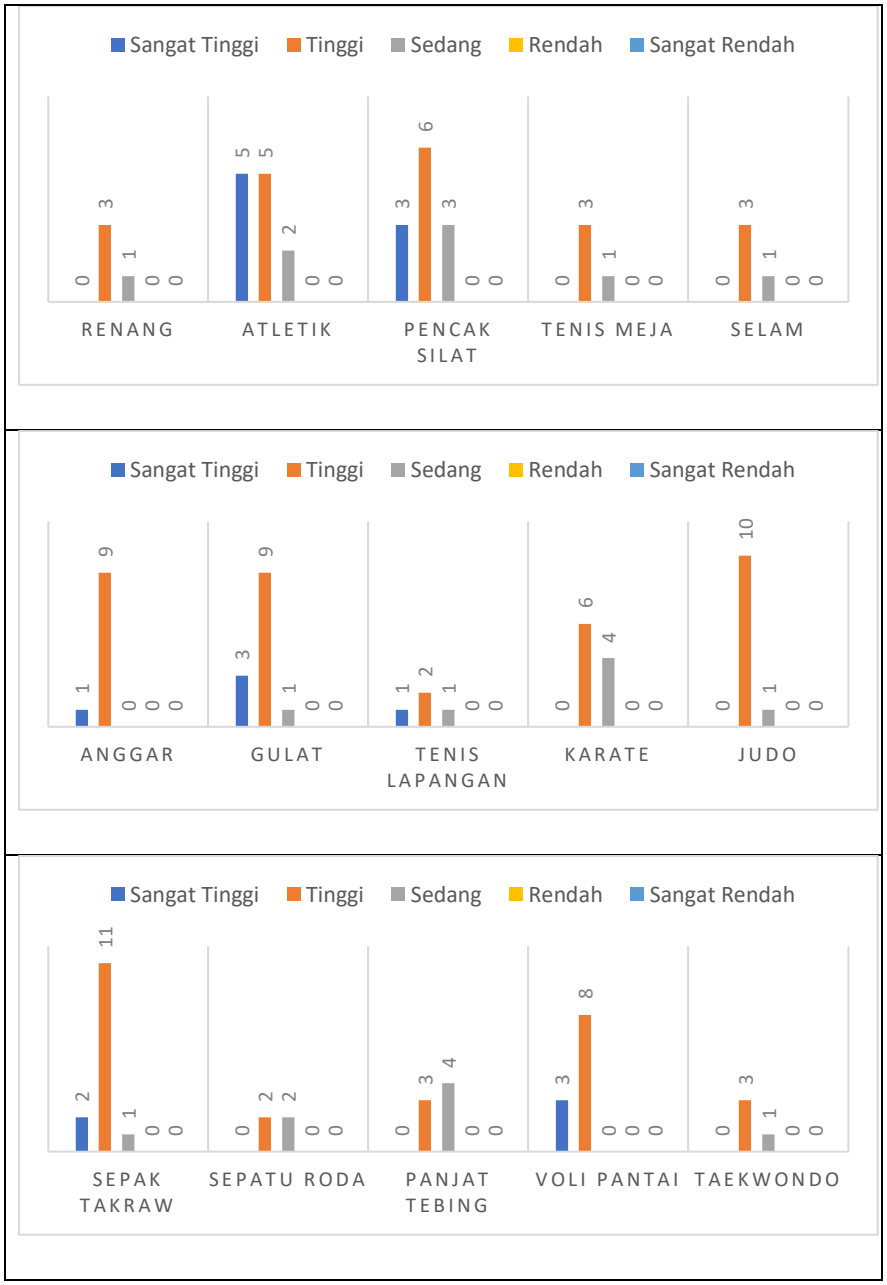
Kemudian pada *student athlete* yang berasal dari orang tua yang bercerai mayoritas memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebanyak 7 *student athlete* dengan persentase 46,7%, 5 *student athlete* dengan persentase 33,3% memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang dan 3 *student athlete* dengan persentase 20% memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi. Dari pemaparan tersebut

dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat dukungan sosial antara *student athlete* yang berasal dari orang tua utuh dan orang tua bercerai, keduanya memiliki dukungan sosial yang tinggi.




**Gambar 4.37 Kategorisasi Orang Tua Mantan Atlet**

Berdasarkan gambar 4.37 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari keluarga dengan background orang tua mantan *athlete* memiliki tingkat dukungan sosial yang cenderung tinggi, hal ini ditunjukan dari 26 *student athlete* dengan persentase 65%, 8 *student athlete* dengan persentase 20% memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi dan 6 *student athlete* dengan persentase 15% memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Kemudian untuk *student athlete* yang berasal dari keluarga yang bukan *athlete* memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sedang sebanyak 58 *student athlete* dengan persentase 69%, 14 *student athlete* dengan persentase 16,7% memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi dan 12 *student athlete* dengan persentase 14,3% memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa baik *student athlete* yang berasal dari orang tua *athlete* maupun berasal dari keluarga biasa saja, keduanya memiliki tingkat dukungan sosial yang mayoritas tinggi.




**Gambar 4.38 Kategorisasi Jenis Olahraga**

Berdasarkan gambar 4.38 dapat diketahui bahwa *student athlete* yang mengikuti olahraga renang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 75% dan pada kategori sedang ada 1 orang dengan persentase 25%. Artinya pada cabang olahraga renang mayoritas *student athlete* di SMANOR mendapatkan dukungan sosial yang relatif tinggi. Pada olahraga atletik dapat diketahui 5 *student athlete* dengan persentase 41,7% mendapat dukungan sosial yang sangat tinggi, 5 *student athlete*

dengan persentase 41,7% mendapat dukungan sosial yang tinggi dan 2 *student athlete* dengan persentase 17,7% mendapat dukungan sosial yang tinggi. Artinya student athlete yang mengikuti olahraga Atletik mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang bervariasi yaitu mulai dari sangat tinggi dan tinggi.

Pada olahraga pencak silat diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 25% memperoleh tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi, 6 *student athlete* dengan persentase 50% memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 3 *student athlete* dengan persentase 25% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang sedang. Artinya student athlete yang mengikuti pencak silat mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga tenis meja dapat diketahui bahwa 3 *student athlete* dengan persentase 75% mendapatkan dukungan sosial yang sangat tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti tenis meja mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Pada olahraga selam diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 75% memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti selam mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga anggar dapat diketahui bahwa 1 *student athlete* dengan persentase 10% mendapatkan dukungan sosial yang sangat tinggi dan 9 *student athlete* dengan persentase 90% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti anggar mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Pada olahraga gulat diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 23,1% memperoleh tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi, 9 *student athlete* dengan persentase 69,2% memperoleh

tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 7,7% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang rendah. Artinya *student athlete* yang mengikuti gulat mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga tenis lapangan dapat diketahui bahwa 1 *student athlete* dengan persentase 25% mendapatkan dukungan sosial yang sangat tinggi, 2 *student athlete* dengan persentase 50% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mendapatkan dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti tenis lapangan mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Pada olahraga karate diketahui 6 *student athlete* dengan persentase 60% memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 40% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang sedang. Artinya student athlete yang mengikuti karate mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga judo dapat diketahui bahwa 10 *student athlete* dengan persentase 90,9% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, dan 1 *student athlete* dengan persentase 9,1% mendapatkan dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti judo mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Pada olahraga sepak takraw diketahui 2 *student athlete* dengan persentase 14,3% memperoleh tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi, 11 *student athlete* dengan persentase 78,6% memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 7,1% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti sepak takraw mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga sepatu roda dapat diketahui bahwa 2 *student athlete* dengan persentase 50% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, dan 2 *student athlete* dengan persentase 50% mendapatkan

dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti sepatu roda memiliki dukungan sosial yang bervariasi mulai dari yang tinggi dan sedang.

Pada olahraga panjat tebing diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 42,9% memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 4 *student athlete* dengan persentase 57,1% memperoleh tingkatan dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti panjat tebing mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Pada cabang olahraga voli pantai dapat diketahui bahwa 3 *student athlete* dengan persentase 27,3% mendapatkan dukungan sosial yang sangat tinggi dan 8 *student athlete* dengan persentase 72,7% mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Artinya *student athlete* yang mengikuti voli pantai mayoritas memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Pada olahraga taekwondo diketahui 3 *student athlete* dengan persentase 75% mendapatkan tingkat dukungan sosial yang tinggi dan 1 *student athlete* dengan persentase 25% mendapat dukungan sosial yang sedang. Artinya *student athlete* yang mengikuti taekwondo mayoritas mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Dari paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari lima belas cabang olahraga di SMANOR mayoritas *student athlete* mendapatkan dukungan sosial yang tinggi baik dari orang tua, guru, pelatih, dan teman sebaya.

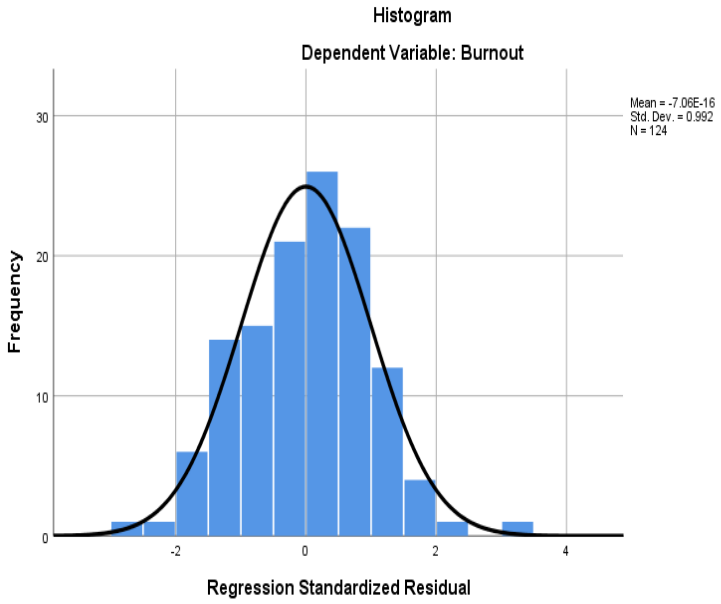
**2 Uji Asumsi**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi secara normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Histogram dan formula *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah jika data memiliki nilai signifikansi lebih dari

0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Adapun hasil perhitungan uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

i. Histogram




**Gambar 4.39 Histogram**

ii. *Kolmogorov-Smirnov*

**Tabel 4.7** *Kolmogorov-Smirnov*

| Unstandardized Residual | **Sig.** | **Keterangan** | **Kesimpulan** |
|---|---|---|---|
| | 0,200 | Sig. > 0,05 | Normal |

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari residual data penelitian ini sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal.

**b. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat masalah korelasi antar variabel independen atau tidak. Model regresi yang baik diharuskan tidak terjadi korelasi antara variabel independen

atau tidak terjadi multikolinearitas. Dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinieritas ini adalah apabila nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10 maka dapat dikatakan bahwa dalam model regresi tidak terjadi masalah multikolinieritas. Adapun hasil perhitungan uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.8 Uji Multikolinearitas**

| Variabel | *Tolerance* | VIF | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| *Hardiness* $(X)$ | 0,989 | 1,011 | Tidak terjadi multikolinieritas |
| Dukungan Sosial $(Z)$ | 0,989 | 1,011 | Tidak terjadi multikolinieritas |

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* untuk variabel *Hardiness* (X) dan dukungan sosial $(Z)$ adalah 0,969 lebih besar dari 0,10, sedangkan nilai VIF untuk variabel *Hardiness* (X) dan dukungan sosial (Z) adalah 1,011 kurang dari 10. Demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel *hardiness* dan variabel dukungan sosial dalam model regresi penelitian ini.

**c. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari nilai residual data yang ada. Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi *Spearman* (*Spearman Rho*) dan grafik *Scatterplot.* Model regresi yang baik yaitu apabila tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dengan korelasi *Spearman* adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi. Jika menggunakan grafik *Scatterplot* maka

titik-titik data yang ada diharuskan untuk menyebar di atas dan di bawah atau di sekitar angka nol. Dengan kata lain, titik-titik data yang ada tidak mengumpul di satu tempat atau membentuk pola tertentu sehingga dapat dikatakan bahwa dalam model regresi tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Adapun hasil perhitungan uji heteroskedastisitas menggunakan korelasi *Spearman rho* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.9 Uji Heteroskedastisitas**

| Variabel | *p-value* | Keterangan | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| *Hardiness* $(X)$ | 0,976 | > 0,05 | Tidak terjadi heteroskedastisitas |
| Dukungan Sosial $(Z)$ | 0,933 | > 0,05 | Tidak terjadi heteroskedastisitas |

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh variabel *hardiness* sebesar 0,976 dan variabel dukungan sosial sebesar 0,933. Kedua variabel independen dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas.

**3. Uji Hipotesis**

**a. Analisis Regresi**

**Tabel 4.10 Uji-t**

| Variabel | Koefisien Regresi | $t_{Hitung}$ | $t_{Tabel}$ | P-Value |
|---|---|---|---|---|
| *Hardiness* (X) | -0,314 | -3,726 | 1,657 | 0,000 |
| Dukungan Sosial (Z) | 0,259 | 3,072 | 1,657 | 0,003 |

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat diketahui bahwa:

1) Berdasarkan data hasil analisis regresi pada tabel diketahui bahwa nilai $t_{hitung}$ untuk variabel *Hardiness* sebesar -3,726 lebih besar dari $t_{tabel}$ sebesar 1,657 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti bahwa ada pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* secara signifikan, dengan arah pengaruh negatif. Artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete* maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami *burnout*.
2) Berdasarkan data hasil analisis regresi pada tabel diketahui bahwa nilai $t_{hitung}$ untuk variabel dukungan sosial sebesar 3,072 lebih besar dari $t_{tabel}$ sebesar 1,657 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, hanya saja arah pengaruh berbeda dengan hipotesis. Karena dari hasil ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *burnout* yang dialami oleh *student athlete.*

**Tabel 4.11 Uji F (Simultan)**

| | **F** | **$F_{tabel}$** | **P-Value** |
|---|---|---|---|
| Regression | 10.560 | 3,07 | 0,000 |

Kemudian apabila dilihat dari Uji F atau uji simultan dapat diketahui bahwa diketahui bahwa nilai $F_{hitung}$ sebesar 10.560 lebih besar dari $F_{tabel}$ 3,07 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Demikian dapat disimpulkan bahwa bahwa *hardiness* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *burnout*.

**Tabel 4.12 Koefisien determinasi ($R^2$)**

| | |
|---|---|
| Koefisien determinasi ($R^2$) | 0,149 |

Apabila dilihat pada tabel 4.12 diatas dapat diketahui bahwa nilai $R^2$ (Koefisien determinasi) sebesar 0,149 yang berarti bahwa dalam penelitian ini variabel *hardiness* dan dukungan sosial dapat menjelaskan variabel *burnout* sebesar 14,9%. Sedangkan sisanya 85,1% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam model regresi penelitian ini.

**b. *Moderated Regression Analysis* (MRA)**

Analisis uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)*. Untuk melakukan uji hipotesis menggunakan MRA diperlukan beberapa langkah untuk memperoleh hasil penelitian diantaranya adalah:

1) Uji Regresi Tahap 1 (model dasar)

Uji Regresi Tahap 1 digunakan untuk melihat Regresi antara motivasi (X) terhadap kinerja (Y).

**Tabel 4.13 Regresi**

| Variabel | Koefisien Regresi | $t_{Hitung}$ | $t_{Tabel}$ | P-Value |
|---|---|---|---|---|
| *Hardiness* (X) | -0,287 | -3,306 | 1,657 | 0,001 |

Berdasarkan data hasil analisis regresi pada tabel diketahui bahwa nilai t_hitung untuk variabel *hardiness* sebesar -3,306 lebih besar dari $t_{_tabel}$ sebesar 1,657 dengan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05. Demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti bahwa ada pengaruh antara *hardiness* terhadap *burnout* secara signifikan dengan arah pengaruh negatif.

**Tabel 4.14 Uji F (Simultan)**

| | F | $F_{tabel}$ | P-Value |
|---|---|---|---|
| Regression | 10.927 | 3,07 | 0,001 |

Berdasarkan data hasil analisis regresi pada tabel diketahui bahwa nilai $F_{hitung}$ sebesar 10,927 lebih besar dari $F_{tabel}$ 3,07 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Demikian dapat disimpulkan bahwa *hardiness* berpengaruh terhadap *burnout*.

**Tabel 4.15 Koefisien determinasi ($R^2$)**

| | |
|---|---|
| Koefisien determinasi ($R^2$) | 0,082 |

Berdasarkan data hasil analisis regresi pada tabel diketahui nilai $R^2$ sebesar 0,082 yang berarti bahwa dalam penelitian ini variabel *hardiness* dapat menjelaskan variabel *burnout* sebesar 8,2%. Sedangkan sisanya 91,8% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam model regresi penelitian ini.

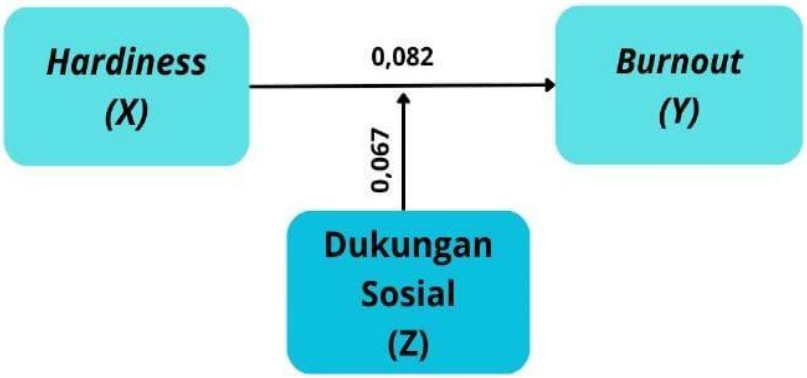
2) Uji Regresi Tahap 2 (Model Interaksi Moderasi)

**Tabel 4.16 Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)**

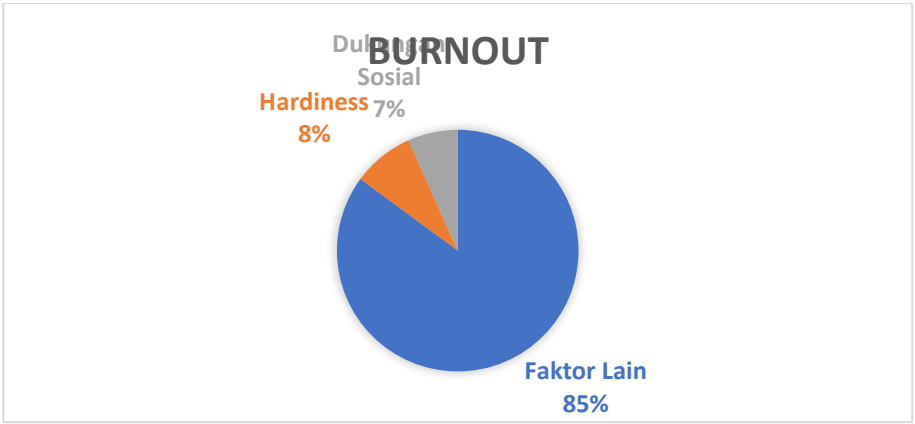
| | MRA | R2 | F | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Hardinesss* (X)** | 0,287 | 0,082 | 10,927 | 0,192 | 0,848 |
| **Dukungan Sosial (Z)** | - | - | - | 0,481 | 0,648 |
| **Hardiness*Dukungan Sosial** | 0,386 | 0,149 | 6,999 | -0,212 | 0,832 |
| ***Moderated Regression Analysis*** | 0,099 | 0,067 | - | -0,212 | 0,832 |

Berdasarkan tabel 4.16 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel interaksi antara *hardiness* dengan dukungan sosial sebesar 0,832 lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak yang

berarti variabel dukungan sosial tidak mampu memoderasi pengaruh antara variabel *hardiness* terhadap variabel *burnout.* Meskipun penambahan variabel interaksi menyebabkan peningkatan nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 6.7%, tetapi koefisien interaksi dianggap tidak signifikan secara statistik *(p = 0.832)*. Artinya, Dukungan Sosial tidak memoderasi hubungan antara *Hardiness* dan *Burnout*. Dengan kata lain, efek *Hardiness* terhadap *Burnout* tetap sama, meskipun pada tingkat dukungan sosial yang didapat tinggi maupun rendah.




**Gambar 4.41 Hasil Uji Hipotesis**




**Gambar 4.42 Koefisien determinasi ($R^2$)**

Apabila dilihat dari gambar 4.42 dapat diketahui bahwa nilai $R^2$ (Koefisien determinasi) *hardiness* terhadap *burnout* adalah 0,082 atau 8,2%, kemudian setelah diberikan interaksi dengan variabel dukungan sosial sebagai moderator diperoleh nilai $R^2$ (Koefisien determinasi)

sebesar 0,149 atau 14,2%, artinya terdapat penambahan variabel interaksi yang menyebabkan peningkatan nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 6.7%. Meskipun terdapat peningkatan nilai koefisien determinasi ($R^2$) hasil penelitian tetap menunjukan Dukungan Sosial tidak memoderasi hubungan antara *Hardiness* dan *Burnout* karena koefisien interaksi dianggap tidak signifikan secara statistik *(p = 0.832)*. dengan nilai $R^2$ (Koefisien determinasi) sebesar 0,149 atau 14,2% menunjukan bahwa variabel *hardiness* dan dukungan sosial dapat menjelaskan variabel *burnout* sebesar 14,9%. Sedangkan sisanya 85,1% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam model regresi penelitian ini.

**4. Analisis Tambahan**

***a. Strength Weakness* Aspek *Hardiness***

Kekuatan dan kelemahan setiap aspek pada variabel *hardiness* diukur untuk melihat aspek mana saja yang menjadi kekuatan dan kelemahan bagi responden, sebagai berikut:

*Commitment* : $\frac{2958}{8112} = 0{,}364$

*Control* : $\frac{2806}{8112} = 0{,}345$

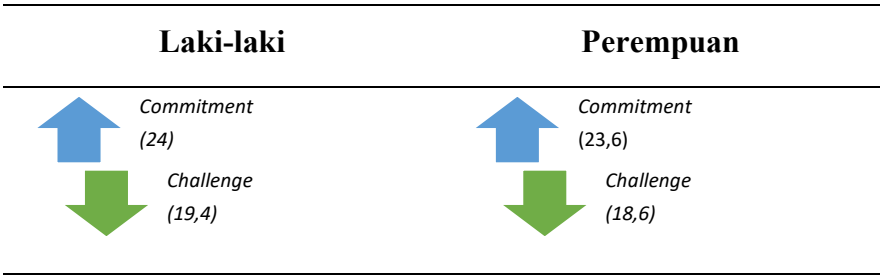
*Challenge* : $\frac{2348}{8112} = 0{,}289$

**Tabel 4.17 Hasil Perhitungan Aspek *Hardiness***

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Hasil |
|---|---|---|---|
| *Commitment* | 2958 | 8112 | 36% |
| *Control* | 2806 | | 34% |
| *Challenge* | 2348 | | 29% |

Secara umum pada penelitian ini aspek *hardiness* yang paling dominan dimiliki oleh *student athlete* adalah aspek komitmen, kondisi ini tentunya memiliki dampak yang positif yaitu *student athlete* akan memiliki ketekunan dan disiplin yang tinggi, hal ini bisa

terjadi karena dengan memiliki komitmen yang kuat akan mendorong *student athlete* untuk tetap tekun dan disiplin dalam latihan serta studinya, meskipun menghadapi kesulitan maupun tekanan. Dengan komitmen yang tinggi mereka akan merasa terikat dengan tujuan yang telah ditetapkan dan berupaya keras untuk mencapainya. Selain dapat memiliki ketekunan dan komitmen menurut (Kobasa, 2016) memiliki komitmen yang tinggi juga mampu meningkatkan resistensi seseorang terhadap *stress*.




**Gambar 4.43 *Strength Weakness* Aspek *Hardiness***

Gambar 4.43 menunjukkan dua anak panah, satunya menghadap atas yang berarti aspek paling kuat, dan panah lainnya menghadap ke bawah yang berarti aspek paling lemah. Pada penelitian ini menunjukan bahwa pada student athlete laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki aspek komitmen yang tinggi dalam melakukan aktivitas olahraga, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Crocker & Augaitis, 2010) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat komitmen olahraga antara laki-laki dan perempuan.

Kemudian aspek yang paling lemah pada *hardiness* pada *student athlete* di SMANOR adalah aspek Challenge. Pada dasarnya aspek challenge mengacu pada keyakinan bahwa perubahan adalah bagian normal dari kehidupan dan merupakan kesempatan untuk bertumbuh dan mengembangkan diri, bukan sebagai ancaman. Tetapi kenyataanya *student athlete* di SMANOR memiliki aspek Challenge yang rendah yang artinya mereka cenderung melihat perubahan, kesulitan, dan tekanan dalam olahraga sebagai ancaman atau sesuatu yang harus dihindari, bukan sebagai peluang untuk belajar dan

menjadi lebih kuat, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor yang membuat mereka mudah mengalami *burnout*.

***b. Strength Weakness* Aspek *Burnout***

Kekuatan dan kelemahan setiap aspek pada variabel *burnout* diukur untuk melihat aspek mana saja yang menjadi kekuatan dan kelemahan bagi responden, sebagai berikut:

*Emotional/physical exhaustion* : $\frac{2006}{5259} = 0{,}381$

*Reduced sense of accomplishment* : $\frac{1859}{5259} = 0{,}353$

*Sport devaluation* : $\frac{1859}{5259} = 0{,}265$

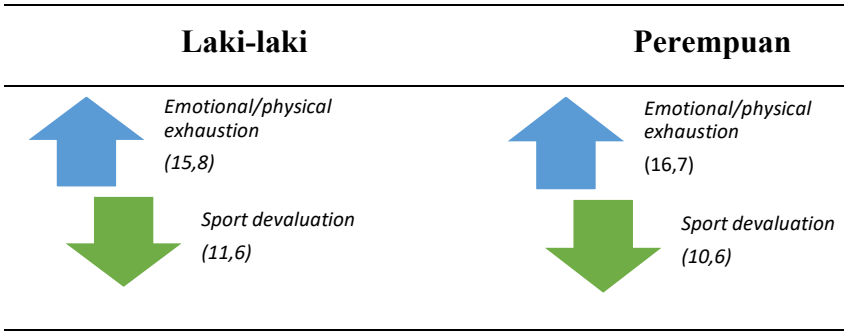
**Tabel 4.18 Hasil Perhitungan Aspek *Burnout***

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Hasil |
|---|---|---|---|
| *Emotional/physical exhaustion* | 2006 | 5259 | 38% |
| *Reduced sense of accomplishment* | 1859 | | 35% |
| *Sport devaluation* | 1394 | | 26% |

Pada tabel 4.18 dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini aspek *burnout* yang paling dominan adalah aspek *Emotional/physical exhaustion* atau kelelahan emosi dan fisik, kelelahan secara emosi dan fisik jelas menjadi penyebab utama dari *burnout* yang dialami oleh *student athlete* di SMANOR, situasi ini bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya waktu latihan yang sangat Panjang, kemudian adanya tuntutan untuk berprestasi baik dalam bidang akademik dan olahraga, serta adanya sistem degradasi yang diberlakukan, hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Crocker & Augaitis, 2010) menyatakan bahwa *student athlete* banyak mengalami kelelahan ekstrim secara fisik dan

psikologis disebabkan karena rutinitas olahraga dan akademik yang dilakukan secara bersamaan.

Aspek yang paling sedikit kontribusinya dalam *burnout* pada *student athlete* di SMANOR adalah terkait aspek *sport devaluation* atau perasaan kurangnya minat akan olahraga yang mereka tekuni, hasil ini tentunya sangat beralasan kenapa aspek ini bisa menjadi penyumbang paling sedikit penyebab *student athlete* mengalami *burnout* karena dalam menekuni olahraga mereka sudah berkomitmen untuk bisa meraih prestasi atau bahkan masuk kedalam skena professional, tentunya dasar mereka tetap bertahan dengan kesulitan untuk tetap bertahan menekuni bidang ini adalah karena cinta dan senang melakukan hal tersebut sehingga tidak ada kata berat atau lelah untuk menjalaninya.




**Gambar 4.44 *Strength Weakness* Aspek *Hardiness***

Berdasarkan gambar 4.44 dapat diketahui bahwa pada *student athlete* laki-laki maupun perempuan memiliki aspek *Emotional/physical exhaustion* yang sama sama tinggi, artinya baik *student athlete* laki-laki maupun perempuan mayoritas mengalami *burnout* karena kelelahan fisik dan emosi, tetapi apabila dilihat lebih detail aspek *Emotional/physical exhaustion* pada perempuan sedikit lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Crocker & Augaitis, 2010) yang menyatakan bahwa *student athlete* perempuan cenderung memiliki tingkat kelelahan yang tinggi terkait olahraga dan tekanan psikologis hal ini memungkinkannya untuk mengalami *stress* dan juga *burnout*.

Aspek yang memiliki peranan paling sedikit pada situasi *burnout* pada *student athlete* baik laki-laki maupun perempuan adalah *sport devaluation* atau penurunan minat dan pencapaian akan olahraga yang ditekuni menjadi aspek yang paling rendah, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor, diantaranya adalah *student athlete* memiliki motivasi intrinsik yang baik dimana keinginan untuk berprestasi itu sangat tinggi, kemudian kecintaan akan olahraga yang ditekuni membuat apapun yang dilakukan menjadi menyenangkan dan berarti bagi *student athlete*, dan yang terakhir adalah adanya dukungan sosial yang kuat baik dari pelatih, guru, orang tua, dan teman sebaya yang selalu menguatkan (Brenner & Watson, 2024).

**c. *Strength Weakness* Aspek dukungan Sosial**

Kekuatan dan kelemahan setiap aspek pada variabel dukungan sosial diukur untuk melihat aspek mana saja yang menjadi kekuatan dan kelemahan bagi responden. Pada dukungan sosial dapat dilihat dari dua sudut pandang yaitu seberapa sering dan seberapa penting, sebagai berikut:

*Emosional* : $\frac{6322}{25657} = 0{,}246$

*Informasional* : $\frac{6954}{25657} = 0{,}271$

*Appraisal* : $\frac{6189}{25657} = 0{,}241$

*Instrumental* : $\frac{6192}{25657} = 0{,}241$

**Tabel 4.19 Hasil Perhitungan Aspek Dukungan Sosial (Seberapa Sering)**

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Hasil |
|---|---|---|---|
| *Emosional* | 6322 | 25657 | 24% |
| *Informasional* | 6954 | | 27% |
| *Appraisal* | 6189 | | 24% |
| *Instrumental* | 6192 | | 24% |

Berdasarkan tabel 4.19 dapat dilihat bahwa aspek dukungan sosial yang paling sering diperoleh atau paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah aspek informasional artinya mayoritas baik itu *student athlete* laki-laki maupun perempuan memperoleh dukungan yang sangat cukup terkait informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh mereka, seperti bagaimana melakukan latihan yang baik dan tepat, bagaimana menata gizi yang ideal untuk membantu pertumbuhan, bagaimana cara menata jadwal harian supaya kegiatan latihan dan belajar menjadi seimbang, dan masih banyak lagi.

Informasi-informasi tersebut tentunya sangat berdampak baik bagi *student athlete* karena dengan dukungan sosial yang cukup terkait informasi latihan dan gizi maka akan membantu *student athlete* untuk meningkatkan performa mereka. Menurut (Freeman et al., 2011) dukungan sosial yang diperoleh *student athlete* dapat secara aktif menstimulasi performa *student athlete* dalam pertandingan. Kemudian dukungan sosial berupa informasi jadwal yang jelas dan kegiatan yang pasti mampu menghindarkan *student athlete* dari *stress* yang bersumber dari ketidakpastian, karena menurut (Wu et al., 2020) ketidakpastian merupakan salah satu sumber *stress* yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

*Emosional* : $\frac{3573}{13594} = 0{,}262$

*Informasional* : $\frac{3422}{13594} = 0{,}251$

*Appraisal* : $\frac{3249}{13594} = 0{,}239$

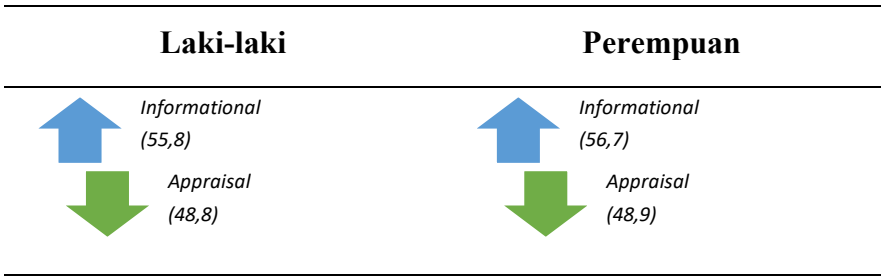
*Instrumental* : $\frac{3350}{13594} = 0{,}246$

**Tabel 4.20 Hasil Perhitungan Aspek Dukungan Sosial (Seberapa Penting)**

| Aspek | Skor Total | Skor Total Variabel | Hasil |
|---|---|---|---|
| *Emosional* | 3573 | 13594 | 26% |
| *Informasional* | 3422 | | 25% |
| *Appraisal* | 3249 | | 23% |
| *Instrumental* | 3350 | | 24% |

Pada tabel 4.20 seberapa sering dukungan sosial didapatkan aspek yang paling dominan adalah *informasional,* artinya mayoritas dukungan yang diterima oleh *student athlete* adalah dukungan berupa informasi, tetapi pada pada tabel 4.19 seberapa penting diketahui bahwa dukungan sosial yang paling diharapkan oleh *student athlete* adalah dukungan *emotioanal,* dukungan emosional jelas dibutuhkan oleh *student athlete* karena mereka sering kali mengalami tekanan ganda dari bidang akademik dan olahraga, mereka juga sering menerima kegagalan dalam pertandingan atau nilai yang rendah yang kadang bisa berdampak besar secara mental, serta mereka juga rentan mengalami stres, kelelahan, atau bahkan *burnout*, sehingga dukungan emosioanal jelas penting bagi mereka. Perlu diketahui bahwa dukungan *emosional* membantu mereka merasa didengar, dimengerti, dan tidak sendirian, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan motivasi jangka panjang (Azizah et al., 2023).

Hasil ini jelas menunjukan bahwa *student athlete* di SMANOR tidak mendapatkan dukungan sosial yang sesuai dengan keinginannya, sehingga hal ini bisa menjadi salah satu faktor kenapa *student athlete* di SMANOR mengalami *burnout*. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri dimana dukungan sosial berpengaruh positif kepada *burnout* pada *student athlete* di SMANOR, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang dialami oleh *student athlete* di SMANOR.




**Gambar 4.45 *Strength Weakness* Aspek *Dukungan Sosial***

Dari gambar 4.45 diatas diketahui bahwa aspek yang paling berpengaruh bagi *student athlete* laki-laki dan perempuan relatif sama yaitu dukungan berupa *informational,* artinya sejauh ini mereka memperoleh dukungan informasi yang cukup terkait hal-hal penting terkait dunia *athlete.* Kemudian aspek yang paling lemah pada dukungan sosial pada student *athlete* di SMANOR adalah terkait dukungan *appraisal.* Ketika dukungan berupa apresiasi yang diterima rendah maka dampaknya bisa cukup signifikan, terutama dalam hal identitas diri, kepercayaan diri, dan penurunan motivasi jangka panjang (De Groot et al., 2018).

## C. Pembahasan

### 1. *Hardiness*

*Hardiness* merupakan kepribadian yang dimiliki seseorang dimana ciri kepribadian ini dapat membantu seseorang untuk lepas dari situasi yang menekan dan tidak menyenangkan dengan selalu berkomitmen untuk bisa melalui situasi sulit, memiliki keyakinan bahwa dia memiliki

kontrol penuh atas dirinya dan selalu melihat perubahan sebagai tantangan baru untuk mengembangkan dirinya. *Hardiness* penting dimiliki oleh S*tudent athlete* karena *student athlete* memiliki tuntutan ganda dimana mereka dituntut untuk berprestasi dalam dunia olahraga dan juga pendidikan formal, selain itu mereka tidak memprioritaskan salah satu bidang saja tetapi juga keduanya, yaitu berusaha menjuarai pertandingan yang diikuti dan mencoba meraih nilai yang memuaskan di sekolah (Rahmatika, 2019). Oleh sebab itu *hardiness* penting dimiliki oleh *student athlete*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi sebesar 57,3%. Artinya Sebagian besar *student athlete* di SMANOR memiliki ketahanan mental yang sangat kuat dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan situasi sulit yang berkaitan dengan kehidupan mereka sebagai pelajar dan atlet. Tingginya hasil ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal seperti kontrol diri yang baik dimana *student athlete* mampu memiliki kendali penuh atas apa yang sedang terjadi pada dirinya, *student athlete* juga memiliki cara pandang yang berbeda untuk mempersepsikan *stress*, dimana *stress* seharusnya tidak dilihat sebagai ancaman tetapi juga sebagai pendorong untuk mengembangkan diri, kemudian *student athlete* juga memiliki penyesuaian diri yang bagus sehingga dia dapat beradaptasi dengan cepat pada situasi yang tidak menyenangkan, serta selalu memiliki sifat optimis dalam menyikapi keadaan (Bissonnette, 2004).

Selain itu ada juga faktor eksternal yang mendorong *student athlete* memiliki *hardiness* yang tinggi yaitu adanya lingkungan yang menyediakan situasi kompetitif dan penuh tekanan, dimana situasi tersebut cukup ideal untuk dapat menjadi stimulus bagi *student athlete* untuk mengembangkan *hardiness* yang dimilikinya, karena dengan menghadapi tantangan kompetitif secara terus-menerus dapat membantu *student athlete* membangun ketahanan mental yang lebih kuat (Fatimah & Aprianty, 2022). Faktor eksternal selanjutnya adalah

dukungan sosial, dengan adanya dukungan sosial yang positif dari keluarga, teman, guru, dan pelatih maka *student athlete* akan sangat terbantu dalam menghadapi kondisi *stressnya* dan dalam waktu yang sama dukungan sosial mampu mendorong pertumbuhan *hardiness* pada *student athlete* (Bissonnette, 2004).

*Student athlete* yang memiliki *hardiness* yang tinggi biasanya mengembangkan karakter yang tidak mudah menyerah, percaya diri, selalu melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh, Stabil secara emosional dan tidak mudah panik dalam situasi penuh tekanan, optimis terhadap masa depan dan pencapaian pribadi, adaptif dan cepat pulih dari kegagalan. Hal ini sesuai dengan Kobasa yang menyatakan bahwa orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki tiga karakteristik utama yaitu memiliki komitmen (terlibat aktif, punya tujuan, antusias), kemudian control (Yakin bisa mempengaruhi, bertanggung jawab, tidak mudah menyerah) dan menyukai tantangan (melihat kesulitan sebagai kesempatan belajar, terbuka pada perubahan)(Kobasa, 2016).

Apabila dilihat dari data demografi dapat diketahui pada jenis kelamin dapat dilihat bahwa baik *student athlete* laki-laki maupun perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan terkait *hardiness* yang mereka miliki, keduanya memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi, tetapi apabila dilihat lebih detail pada siswa kelas dua menunjukkan tingkat *hardiness* lebih dominan dengan 64.5% dibanding kelas satu. Ini menunjukkan bahwa faktor pengalaman yang dimiliki siswa kelas 2 lebih berpengaruh daripada kelas 1 terkait pembentukan *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete,* hal ini bisa terjadi karena mereka lebih dulu merasakan iklim di SMANOR baik itu dalam latihan, persaingan dalam perlombaan, lingkungan sosial, dan kegiatan akademik sehingga pengalaman untuk untuk mengatasi tantangan lebih banyak dari kelas satu. Hal ini sesuai dengan (Kobasa, 1979) yang menyatakan bahwa semakin sering seseorang menghadapi tantangan maka secara tidak langsung dirinya akan membangun kontrol diri yang

baik, komitmen untuk keluar dari situasi sulit, dan memandang kesulitan adalah tempat belajar (*hardiness)*.

Pada kategori usia diketahui bahwa tingkat *hardiness* cenderung meningkat pada usia 16,17,18 tahun dibandingkan usia 15 tahun. Hal ini mungkin disebabkan oleh perkembangan kognitif dan emosional yang lebih matang, serta pengalaman yang lebih luas dalam menghadapi tekanan kompetitif dan akademik. Hal ini sesuai dengan Teori perkembangan kognitif Piaget yang menjelaskan tahapan perkembangan kognitif, dimana kemampuan berpikir logis dan abstrak berkembang seiring waktu. Semakin matang kemampuan kognitif seseorang, semakin fleksibel dan adaptif mereka dalam menghadapi situasi baru dan *stress* (Sudbery & Whittaker, 2018). Pada kategori jarak tidak ada perbedaan tingkat *hardiness* pada *student athlete* baik yang berdomisili jauh maupun dekat dengan dengan sekolah, keduanya sama-sama memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi.

Pada kategori usia memulai olahraga yang didasarkan pada *golden age of motor* baik siswa yang mulai olahraga sebelum, saat, maupun setelah *golden age of motor learning* (6–12 tahun), mayoritas memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *golden age* of motor merupakan waktu ideal untuk mulai olahraga dari sisi keterampilan motorik, tetapi dari sisi *hardiness* tidak ada perbedaan yang mencolok. Pada kategori status keluarga diketahui bahwa *student athlete* dari keluarga utuh, yatim, piatu, maupun yatim piatu cenderung menunjukkan tingkat *hardiness* yang tinggi hingga sangat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *hardiness* dari *student athlete* meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda.

Berdasarkan kategori status pernikahan orang tua dapat diketahui bahwa siswa dari orang tua yang masih utuh dalam pernikahan lebih banyak berada dalam kategori sangat tinggi (60,6%), sedangkan siswa dari orang tua yang bercerai lebih banyak berada dalam kategori tinggi (66,7%). Ini bisa diartikan bahwa kestabilan keluarga berkontribusi

pada pembentukan *hardiness* pada *student athlete*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alicia et al., 2024) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial terhadap *hardiness.* Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin baik dukungan sosial dari lingkungan terdekat (orang tua yang utuh) maka semakin baik pula *hardiness* yang dimilikinya. Dan pada kategori orang tua mantan *athlete* dapat diketahui bahwa baik *student athlete* yang berasal dari orang tua yang pernah menjadi atlet maupun yang tidak, menunjukkan *hardiness* yang sangat tinggi. Ini mengindikasikan bahwa meskipun latar belakang keluarga berpengaruh, sistem pembinaan dan lingkungan di SMANOR sangat dominan dalam membentuk *hardiness* siswanya.

Apabila dilihat dari kategori jenis olahraga dapat diketahui bahwa dari 15 cabang olahraga, sebagian besar cabang (seperti atletik, pencak silat, tenis meja, anggar, gulat, karate, sepak takraw, panjat tebing, voli pantai, dan taekwondo) memiliki proporsi lebih besar dari 50% atlet dengan *hardiness* yang sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan olahraga kompetitif di SMANOR cenderung mengembangkan karakteristik kepribadian yang tangguh dan tahan terhadap stres. Sebuah studi oleh Sheard menemukan bahwa atlet dengan *hardiness* tinggi menunjukkan performa lebih stabil dalam kompetisi dan memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan kecemasan atau kelelahan mental (Sheard, 2009).

Apabila dilihat lebih jauh lagi *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete* di SMANOR mayoritas berada pada aspek komitmen, artinya kebanyak dari mereka memiliki komitmen yang tinggi dalam melakukan aktivitas mereka baik dalam berlatih, belajar dan juga melakukan hal-hal lain. Ketika aspek komitmen ini menjadi aspek yang paling dominan maka ada dampak positif dan dampak negatif, dampak positif apabila *student athlete* memiliki komitmen yang tinggi cenderung memiliki ketekunan serta kegigihan yang tinggi dalam berlatih dan juga belajar, mereka juga akan menjadi pribadi yang

disiplin dalam melakukan apapun, mereka juga akan memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi *stress* yang lebih baik (Maddi, 2006).

Selain dampak positif ada juga dampak negatif apabila aspek komitmen terlalu dominan bagi *student athlete* dimana potensi mengalami kelelahan atau *burnout* akan sangat tinggi. Hal ini sangat mungkin terjadi jika komitmen yang tinggi tidak diimbangi dengan kemampuan untuk mengontrol *stress* dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, *student athlete* dapat menjadi terlalu keras pada diri sendiri dan rentan terhadap kelelahan fisik dan mental (*burnout*). Maddi mengatakan bahwa pada dasarnya peran komitmen adalah sebagai salah satu komponen utama dalam menghadapi stres dan mendorong pertumbuhan, tetapi apabila komitmen yang dimiliki cukup berlebihan maka komitmen juga bisa beralih menjadi sumber *stress* (Maddi, 2006).

*Hardiness* yang dimiliki *student athlete* di SMANOR pada penelitian ini uniknya aspek *challenge* menjadi yang paling rendah dibanding aspek yang lain. Apabila faktor *challenge* rendah maka mayoritas *student athlete* di SMANOR akan melihat tekanan dan kesulitan sebagai ancaman, bukan sebagai peluang pembelajaran, mereka juga akan kurang memiliki mental adaptif dalam menghadapi perubahan seperti pergantian pelatih, tekanan pertandingan, atau target performa, kemudian mereka akan cenderung lebih takut gagal dan menghindari risiko, daripada terbuka terhadap pengalaman baru. Fakta bahwa aspek *challenge* memiliki kontribusi paling rendah pada *hardiness* yang dimiliki oleh *student athlete* di SMANOR membuat mereka memiliki potensi yang cukup besar untuk mengalami *stress* dan juga *burnout*. Studi oleh Maddi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *challenge* tinggi justru berkembang lebih baik dalam situasi *stress* karena menganggap tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Sebaliknya, rendahnya *challenge* bisa menghambat perkembangan psikologis, performa atletik, dan *burnout* (Maddi, 2006).

**2. *Burnout***

*Burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental akibat tekanan yang terus-menerus dan tidak terselesaikan. Dalam konteks *student athlete, burnout* dapat timbul karena tekanan dari dua hal sekaligus yaitu tuntutan akademik dan beban latihan atau kompetisi olahraga yang intensif (Gustafsson et al., 2011). *Burnout* menjadi masalah yang harus diperhatikan bagi *student athlete* karena ketika mereka mengalami *burnout* maka dampak yang mereka alami juga sangat signifikan seperti kelelahan emosional dan fisik, penurunan prestasi, kehilangan motivasi, *stress*, depresi, bahkan beberapa kasus yang ekstrim dapat mengakibatkan bunuh diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan fakta bahwa mayoritas *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat *burnout* yang sedang sebesar 43,5%. Hasil ini tidak lepas dari masalah utama yang dihadapi oleh *student athlete* di SMANOR terkait adanya tuntutan ganda, kemudian intensitas latihan yang tinggi dengan latihan yang lama (kurang lebih 14 jam sehari), adanya sistem degradasi, masalah cedera, dan adanya konflik interpersonal. Ada juga faktor yang mempengaruhi kondisi *burnout* pada *student athlete* diantaranya adalah meningkatnya *stress*, terjadinya kelelahan fisik dan emosional, latihan dengan intensitas tinggi, tuntutan untuk selalu berprestasi, cedera, tekanan dari pelatih baik dalam latihan maupun pertandingan, tekanan orang tua, perasaan terisolasi, kurangnya dukungan sosial, dan faktor kepribadian (Strand & Samuelson, 2021).

Kemudian berdasarkan hasil yang menunjukan bahwa mayoritas *student athlete* mengalami *burnout* dalam kategori sedang secara tidak langsung mempengaruhi mereka untuk mengalami kecenderungan emosional yang negatif seperti penurunan emosi yang signifikan, munculnya perasaan frustasi yang membuat mereka sensitif akan hal-hal yang menyangkut olahraga, dan munculnya kecemasan (Sorkkila et al., 2020). Selain itu mereka juga merasakan gejala fisik seperti kelelahan yang kronis, muncul gangguan tidur, penurunan nafsu makan,

dan penurunan performa yang signifikan (Olsson et al., 2025). Kemudian, selain gejala emosional dan juga fisik, ada juga gejala perilaku yang muncul diantaranya adalah mulai menarik diri dari aktivitas sosial yang biasa mereka lakukan, mulai jarang mengikuti latihan, munculnya perilaku agresif, dan penggunaan strategi coping yang tidak sehat seperti merokok, minum minuman keras, atau bahkan menggunakan zat terlarang.

Apabila dilihat dari data demografi dapat diketahui bahwa sebaran *burnout* pada *student athlete* merata pada jenis kelamin, kelas, usia, jarak tempat tinggal dari sekolah, memulai olahraga dan status keluarga berada pada tingkatan sedang. Tetapi pada kategori status orang tua diketahui bahwa *student athlete* yang berasal dari keluarga bercerai memiliki persentase *burnout* yang tinggi besar 53,3% dari *student athlete* yang berasal dari keluarga yang utuh yang berada pada kategori sedang, mereka yang berasal dari keluarga dengan latar belakang bercerai memiliki tingkat *burnout* yang tinggi. Ini menandakan adanya keterkaitan antara kestabilan keluarga dan kesehatan mental *student athlete*. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori stres keluarga, yang menyatakan bahwa perpisahan atau perceraian orang tua dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, penurunan dukungan sosial, dan peningkatan beban psikologis pada anak (Amato, 2000). Dalam konteks *student athlete*, tekanan dari kegiatan olahraga yang kompetitif ditambah dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis berpotensi menggandakan beban emosional, sehingga mempercepat timbulnya *burnout*.

Kemudian pada kategori orang tua mantan *athlete* meskipun mayoritas mengalami *burnout* yang sedang tetapi apabila dilihat lebih detail diketahui fakta bahwa *student athlete* yang berasal dari keluarga dengan orang tua mantan *athlete* menunjukkan kecenderungan lebih tinggi terhadap tingkat *burnout* (37,5%) dibandingkan dengan siswa dari keluarga biasa atau non-atlet (13,1%) temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh latar belakang keluarga terhadap tekanan psikologis

yang dialami *student athlete*. Hal ini dapat dikaitkan dengan adanya *transgenerational expectation*, yakni tekanan implisit maupun eksplisit dari orang tua yang pernah berkarir di dunia olahraga terhadap anak untuk mencapai atau mempertahankan standar performa yang tinggi (Guizardi et al., 2022).

Orang tua yang memiliki pengalaman sebagai atlet profesional atau kompetitif cenderung memiliki ekspektasi yang lebih tinggi terhadap anak-anak mereka, dan dalam banyak kasus, hal ini dapat mempengaruhi persepsi anak terhadap pencapaian, kegagalan, serta proses latihan itu sendiri. Tekanan untuk memenuhi harapan ini, yang tidak selalu disertai dengan dukungan emosional yang memadai, dapat memperburuk ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya psikologis merupakan salah satu penyebab utama munculnya *burnout* (Maslach & Jackson, 1981). Lebih lanjut, temuan ini konsisten dengan hasil studi oleh Sorkkila dan Aunola yang menekankan bahwa *parental pressure*, terutama dari orang tua yang memiliki latar belakang atletik, berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala *burnout* pada atlet remaja, karena adanya konflik peran dan tekanan identitas yang tidak sejalan dengan minat atau kapasitas aktual individu (Sorkkila et al., 2020).

Berdasarkan kategorisasi jenis olahraga dapat diketahui bahwa mayoritas atlet mengalami *burnout* pada kategori sedang. Dari 15 cabang olahraga, sebagian besar seperti atletik, pencak silat, tenis meja, gulat, voli pantai, panjat tebing, sepak takraw, dan taekwondo menunjukkan bahwa proporsi terbesar atlet mengalami *burnout* tingkat sedang. Temuan ini mencerminkan bahwa meskipun tekanan kompetitif tinggi dalam pelatihan dan pertandingan, sebagian besar student athlete masih berada dalam tingkat stres yang moderat. Menariknya, pada cabang seperti selam dan tenis lapangan, mayoritas atlet menunjukkan *burnout* yang tinggi. Hal ini dapat dikaitkan dengan tuntutan teknis dan fisik yang berat serta mungkin kurangnya sistem dukungan psikologis yang sesuai dan memadai. Sebaliknya, cabang seperti karate

menunjukkan proporsi *burnout* sangat rendah, mengindikasikan kemungkinan adanya pendekatan pelatihan yang lebih seimbang atau dukungan mental yang lebih kuat di dalam lingkungan tersebut.

Berdasarkan data kategorisasi jenis olahraga di SMANOR, diketahui bahwa mayoritas atlet dari 15 cabang olahraga menerima dukungan sosial yang tinggi. Cabang-cabang seperti anggar, gulat, judo, voli pantai, tenis meja, dan taekwondo menunjukkan proporsi signifikan atlet dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini menunjukkan adanya peran aktif dari lingkungan sosial seperti pelatih, teman sebaya, keluarga, dan guru dalam mendukung kesejahteraan psikologis atlet. meski demikian, terdapat beberapa cabang olahraga seperti sepatu roda dan panjat tebing yang menunjukkan variasi dalam tingkat dukungan sosial, dengan sebagian atlet hanya menerima dukungan sosial sedang. Hal ini dapat menjadi perhatian bagi institusi agar memastikan pemerataan perhatian dan pembinaan mental di semua cabang olahraga. Secara umum, tingginya tingkat dukungan sosial yang diterima *student athlete* di SMANOR merupakan indikator positif dari iklim sosial yang kondusif untuk perkembangan prestasi dan kesehatan mental atlet. Keberlanjutan dukungan ini dapat ditingkatkan dengan pelibatan aktif orang tua, pelatihan psikososial bagi pelatih, dan program bimbingan konseling reguler bagi para atlet.

Apabila dilihat lebih jauh lagi *burnout* yang dialami oleh *student athlete* di SMANOR mayoritas berada pada aspek *Emotional/physical exhaustion* atau kelelahan emosi dan fisik, artinya mereka merasa kelelahan secara fisik akibat latihan yang intens, padatnya jadwal kompetisi, serta minimnya waktu pemulihan. Di sisi lain, kelelahan emosional muncul dari tekanan untuk selalu berprestasi, ekspektasi dari pelatih/orang tua, hingga ketegangan dalam membagi waktu antara akademik dan olahraga (Raedeke, 1997). Kelelahan secara fisik dan emosional memang biasanya dilihat sebagai fase awal terjadinya *burnout*, tetapi pada kenyataanya *burnout* jenis ini berisiko tinggi

menyebabkan penurunan performa olahraga dan nilai akademik, kemudian risiko cedera akan meningkat karena tubuh dipaksa terus aktif dalam kondisi lelah, apabila kondisi ini terus dibiarkan *student athlete* akan mulai untuk menarik diri secara sosial karena kelelahan mental, dan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan putus sekolah atau berhenti dari olahraga.

**3. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial bagi *student athlete* adalah segala bentuk bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, pelatih, guru, maupun institusi pendidikan yang berperan dalam membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan dari tuntutan akademik dan atletik secara seimbang (Rees & Hardy, 2000). Dukungan sosial sangat penting untuk didapatkan oleh *student athlete* karena dengan adanya dukungan sosial yang diberikan pada *student athlete* maka bisa membantu mereka untuk lebih termotivasi biak dalam hal akademik maupun olahraga, membantu meningkatkan performa dalam pertandingan, menjaga stabilitas mental mereka, dan tentunya menghindarkan dari *burnout*.

Dalam penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar *student athlete* memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebesar 67,7%, dan bahkan 13,7% dari responden memiliki tingkat dukungan sosial yang yang sangat tinggi. Ini menandakan bahwa lingkungan sekitar mereka secara aktif memberikan dukungan emosional, motivasional, dan praktis yang memadai kepada para *student athlete*. Tingginya dukungan sosial juga sangat berkaitan dengan kesejahteraan mental, karena dengan adanya dukungan yang kuat dapat membantu *student athlete* mengatasi tekanan akademik dan latihan fisik yang berat, serta menjaga semangat dan komitmen mereka (Katagami & Tsuchiya, 2016).

Dukungan sosial dalam penelitian ini dilihat dari dua parameter, yaitu seberapa sering *student athlete* memperoleh dukungan sosial dan seberapa penting (diharapkan) dukungan sosial bagi *student athlete* yang dilihat berdasarkan sumber dukungan. Pada parameter seberapa

sering menunjukan bahwa *student athlete* mendapatkan dukungan paling besar dari 2 sumber yaitu dari pelatih dan yang kedua berasal dari orang tua. Hasil ini tentunya sejalan dengan parameter seberapa penting atau dukungan sosial yang paling diharapkan oleh *student athlete* yaitu yang pertama dukungan dari pelatih dan yang kedua dukungan dari orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian pelatih adalah pihak yang paling sering memberikan dukungan sosial kepada *student athlete,* hal ini sangat logis mengingat intensitas interaksi mereka dengan pelatih lebih tinggi, terutama dalam kegiatan pelatihan dan kompetisi. Kemudian orang tua berada di posisi kedua, hal ini bisa terjadi karena *student athlete* tinggal di asrama SMANOR, meskipun orang tua tidak hadir secara langsung dukungan sosial dari mereka tentunya masih sangat berarti bagi *student athlete*. Menurut penelitian Rees & Hardy, pelatih memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang suportif yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan kepercayaan diri atlet. Selain itu, orang tua tetap menjadi sumber dukungan penting, khususnya dalam aspek emosional dan moral, meskipun mereka tidak hadir secara fisik setiap hari (Rees & Hardy, 2000).

Pada sumber dukungan sosial juga ditemukan hal yang unik dimana dukungan dari teman sebaya kurang dianggap penting di lingkungan kompetitif seperti SMANOR. Temuan ini tentunya bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Freeman & Rees menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki efek langsung dan tidak langsung dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan emosional untuk mengatasi *burnout* (Freeman & Rees, 2010). Dalam konteks *student athlete*, teman sebaya berada dalam situasi dan tekanan yang sama, sehingga mereka cenderung lebih memahami tantangan fisik dan psikologis yang dihadapi, sehingga seharusnya dukungan sosial teman sebaya juga dianggap penting.

Kemudian apabila dilihat dari data demografi, gambaran dukungan sosial pada *student athlete* di SMANOR terbilang identik di semua kategori demografi mulai dari usia, jenis kelamin, kelas, usia, domisili, usia memulai olahraga, status keluarga, status orang tua, dan latar belakang atletik orang tua semuanya menunjukan tingkat dukungan sosial yang tinggi. Hal ini menunjukan bahwa dukungan sosial bersifat relatif stabil meskipun terdapat perbedaan kondisi individu. Misalnya, *student athlete* dari keluarga utuh maupun yang orang tuanya bercerai tetap memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Demikian pula, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat dukungan sosial antara siswa yang tinggal dekat maupun jauh dari sekolah.

Apabila dilihat lebih jauh lagi terkait aspek dukungan sosial yang dimiliki oleh *student athlete* di SMANOR menunjukan bahwa aspek yang paling dominan adalah aspek *informational* dimana dukungan informasional ini merujuk pada bantuan berupa nasihat, petunjuk, dan informasi yang membantu *student athlete* dalam mengatasi masalah, membuat keputusan, dan mengembangkan strategi. Apabila aspek informational tinggi maka *student athlete* di SMANOR cenderung menerima banyak bimbingan, baik dari pelatih, guru, maupun orang tua, dalam bentuk strategi latihan, manajemen waktu, atau arahan akademik untuk membantu mereka melewati situasi yang menekan dan tidak menyenangkan. Menurut Cutrona & Russell dukungan *informational* paling efektif dalam situasi yang menuntut pengambilan keputusan atau penyelesaian masalah dengan cepat melalui saran, nasihat, arahan dan petunjuk yang paling sesuai dengan kondisi *student athlete* (Cutrona & Russell, 1990).

Kemudian aspek terlemah dalam aspek dukungan sosial pada *student athlete* di SMANOR adalah *appraisal,* dimana dukungan ini merujuk pada pemberian apresiasi atas pencapaian, memberikan pengakuan atas apa yang dilakukan, memberi umpan balik positif, dan validasi diri, serta membantu individu menilai dan memahami nilai dirinya. Apabila dukungan *appraisal* ini rendah maka *student athlete* di

SMANOR jarang menerima penghargaan, pengakuan, atau validasi atas usaha dan pencapaian mereka. Situasi ini bisa menyebabkan mereka merasa kurang dihargai secara personal, meskipun secara teknis mereka mendapat banyak arahan. Perlu diingat bahwa dukungan *appraisal* sangat penting selama masa-masa sulit, seperti cedera, *burnout* atau kegagalan kompetisi, karena dengan adanya dukungan *appraisal* maka dapat membantu *student athlete* mempertahankan harga diri dan semangat untuk pulih (Bianco & Eklund, 2001).

Tingginya dukungan sosial yang dimiliki oleh *student athlete* di SMANOR dapat membantu mereka untuk meningkatkan motivasi dan kesehatan psikologisnya, apabila mereka memiliki motivasi dan kesejahteraan psikologi yang baik maka *student athlete* tidak akan mudah untuk mengalami *stress* dan kecemasan. Motivasi dan kesejahteraan psikologi juga bisa membantu *student athlete* untuk lebih percaya diri serta membantu menjaga menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan olahraga. Selain itu dukungan sosial yang tinggi memiliki korelasi yang positif terhadap performa serta mengurangi resiko *burnout* (Rees & Hardy, 2000).

Selain dampak positif ada juga dampak negatif apabila dukungan sosial sangat tinggi, seperti meningkatnya tekanan dan ekspektasi yang diterima oleh *student athlete*. Perlu diketahui bahwa ekspektasi yang timbul dari dukungan sosial yang tinggi justru menjadi beban psikologis karena ketika disertai harapan tinggi dari orang tua, pelatih, atau lingkungan, *student athlete* akan merasa ada kewajiban atau keharusan untuk selalu berprestasi agar tidak mengecewakan pihak yang mendukung. Situasi inilah yang dapat memicu *burnout*. Coakley menambahkan bahwa dukungan sosial yang terlalu berorientasi hasil (prestasi) bisa memicu *burnout* dan penurunan motivasi intrinsic (Coakley, 2016).

**4. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Burnout***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMANOR,

dengan arah pengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh seorang *student athlete*, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Temuan ini selaras dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menempatkan *hardiness* sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tekanan dan stres, khususnya dalam konteks *student athlete*.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gustafsson yang menyebutkan bahwa *burnout* pada atlet remaja dapat dicegah dengan adanya kemampuan psikologis seperti *hardiness* (Gustafsson et al., 2007). *Burnout* biasanya ditandai dengan gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal, dan sering kali muncul karena tekanan latihan, kompetisi, serta konflik peran. Dengan adanya *hardiness*, *student athlete* diharapkan mampu mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah studi yang dilakukan oleh Nicholls menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat *hardiness* tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami *burnout*, karena mereka cenderung menggunakan strategi coping yang lebih positif dan produktif (Nicholls et al., 2009). Serta Hodge, Lonsdale, dan Jackson dalam penelitianya menambahkan bahwa *hardiness* berkorelasi negatif secara signifikan dengan dimensi kelelahan emosional, yang merupakan indikator utama *burnout* pada atlet elit (Hodge et al., 2009).

Kobasa menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan komponen kepribadian yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres karena mampu melihat tekanan sebagai bagian dari proses perkembangan, memiliki rasa tanggung jawab terhadap aktivitas yang dijalani, serta meyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi situasi yang dihadapi (Kobasa, 1979). Dalam konteks *student athlete* di SMANOR, hal ini membuat mereka lebih mampu menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan olahraga, waktu latihan yang relatif lama, cedera, sistem degradasi, dan konflik

interpersonal tanpa mudah mengalami kelelahan fisik, emosional dan kehilangan motivasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam membantu melawan *burnout* serta menjaga kesehatan mental dan performa jangka panjang pada *student athlete*. Kemudian peningkatan kualitas *hardiness* pada *student athlete* dapat dilakukan melalui pelatihan mental, pembiasaan refleksi diri, pengembangan self-efficacy, serta dukungan dari lingkungan sosial yang tepat sehingga bisa membantu *student athlete* untuk mencegah dan melewati kondisi *burnout* yang mereka alami.

**5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMANOR. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete*, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang mereka alami. Hasil ini cukup menarik karena secara teoritis, dukungan sosial umumnya diasumsikan sebagai faktor yang dapat menurunkan tingkat kelelahan fisik dan emosional (*burnout*). Namun demikian, dalam konteks tertentu, dukungan sosial dapat pula berkontribusi secara negatif terhadap kondisi psikologis *student athlete*.

Menurut Coakley dukungan sosial bisa menjadi pedang bermata dua (Coakley, 2016). Dalam konteks *student athlete*, dukungan dari pelatih, orang tua, guru dan teman sebaya atau lingkungan sosial yang terlalu menuntut pada hasil atau pencapaian prestasi dapat berubah menjadi tekanan yang bersifat psikologis. Ketika dukungan tersebut disertai harapan yang sangat tinggi dan tuntutan yang tidak realistis, *student athlete* dapat merasa tertekan karena selalu ada perasaan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini berpotensi menimbulkan kecemasan, kehilangan kontrol diri, serta kelelahan emosional yang mengarah pada *burnout*. Lebih lanjut, Scanlan menyatakan bahwa dukungan sosial yang terlalu intens, terutama dalam bentuk pengawasan

ketat atau kritik terselubung, dapat memicu stres psikologis (Scanlan et al., 2016). *Student athlete* yang merasa diawasi secara berlebihan atau dituntut secara terus-menerus untuk mempertahankan performa cenderung mengalami penurunan motivasi intrinsik, yang kemudian memperbesar resiko terjadinya *burnout*.

Kondisi dukungan sosial yang membuat *stress* dan *burnout* menjadi lebih buruk juga dapat dijelaskan melalui *Optimal Matching Theory* dari Cutrona dan Russell, yang menyatakan bahwa efektivitas dukungan sosial tergantung pada sejauh mana dukungan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik penerimanya (Cutrona & Russell, 1990). Dukungan yang tidak sesuai atau tidak tepat sasaran misalnya, dukungan instrumental yang diberikan ketika individu sebenarnya membutuhkan dukungan emosional, dapat berbalik menjadi sumber stres tambahan. Selain itu, Holt dan Dunn menambahkan bahwa dalam lingkungan olahraga yang sangat kompetitif, dukungan sosial yang tidak diberikan dengan cara yang tepat justru dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya rasa otonomi dan meningkatnya tekanan internal pada atlet (Holt & Dunn, 2004).

Dukungan yang terlalu mengarahkan, mengontrol, atau bersifat instruktif secara berlebihan, tanpa mempertimbangkan kebutuhan psikologis *student athlete*, dapat menciptakan ketergantungan dan menekan kemampuan pengambilan keputusan mandiri yang dimiliki oleh *student athlete*. Dalam konteks SMANOR, hal ini sangat mungkin terjadi mengingat atmosfer kompetisi yang tinggi serta ekspektasi berprestasi yang besar dari lingkungan, baik dalam ranah akademik maupun olahraga. Ketika dukungan diberikan dalam bentuk tekanan untuk mempertahankan pencapaian, bukan sebagai penguatan emosional, maka bukannya meringankan beban, dukungan tersebut justru berpotensi memperparah kelelahan mental (*burnout*) yang dialami *student athlete*.

Dengan demikian, meskipun dukungan sosial secara umum dipahami sebagai bentuk bantuan yang positif, tetapi melalui hasil

penelitian ini menunjukan bahwa tidak selamanya dukungan sosial itu memberikan dampak yang positif, tetapi tidak jarang dukungan sosial juga bisa berdampak negatif apabila dukungan tersebut mengarah pada ekspektasi yang berlebihan atau orientasi hasil semata. Oleh karena itu, penting bagi pelatih, guru, teman sebaya dan orang tua untuk tidak hanya memperhatikan jumlah dukungan yang diberikan, tetapi juga kesesuaian, kualitas, konteks, serta bentuk dukungan yang sesuai dengan kondisi psikologis dari *student athlete*.

**6. Dukungan Sosial sebagai Moderator**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *hardiness* dan *burnout* pada *student athlete* di SMANOR. Artinya, tingkat dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete* tidak memperkuat maupun memperlemah pengaruh daya tahan mental (*hardiness*) terhadap kelelahan fisik dan emosional (*burnout*). Temuan ini bertentangan dengan penelitian Maddi bahwa *hardiness* dan *dukungan* sosial saling melengkapi dalam menurunkan burnout (Maddi, 2006). Selain itu banyak juga studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat pengaruh *hardiness* terhadap *burnout*. Namun, terdapat beberapa penjelasan rasional untuk memahami mengapa dukungan sosial dalam konteks ini tidak berfungsi sebagai moderator yang signifikan.

Pertama, ketidaksesuaian antara jenis dukungan yang diterima oleh *student athlete*. Hal ini sejalan dengan *Optimal Matching Theory* yang dikemukakan oleh Cutrona dan Russell, yang menyatakan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada sejauh mana jenis dukungan tersebut "*matched*" atau sesuai dengan jenis stres yang dihadapi individu (Cutrona & Russell, 1990). Dalam konteks ini, *student athlete* yang mengalami tekanan emosional, kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan akademik maupun olahraga membutuhkan dukungan yang bersifat emosional atau appraisal, seperti empati, validasi, dan pengakuan atas usaha mereka. Namun, jika dukungan yang mereka

terima justru bersifat informasional (nasihat, strategi) atau instrumental (bantuan praktis), maka dukungan tersebut tidak menyentuh inti kebutuhan mereka, dan tidak mampu mereduksi efek stres atau memperkuat daya tahan mental (*hardiness*) yang mereka miliki.

Ketidaksesuaian dukungan sosial ini tentunya sejalan dengan fakta yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa pada hasil seberapa sering dan seberapa penting diketahui bahwa *student athlete* sering sekali memperoleh dukungan informasional bahkan dukungan ini sangat dominan diterima oleh *student athlete*, tetapi pada hasil seberapa penting dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang paling dibutuhkan oleh *student athlete* adalah dukungan emosional temuan ini menunjukan bahwa ada ketidaksesuaian dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete* sehingga kondisi ini dapat menjadi sumber *stressor* tambahan. Dalam kondisi seperti ini, dukungan sosial kehilangan fungsi moderasinya. Oleh karena itu, ketidaksesuaian ini menjadi salah satu faktor yang menghambat peran moderasi dukungan sosial dalam memperkuat pengaruh antara *hardiness* terhadap penurunan *burnout*.

Kedua, *hardiness* yang tinggi dapat menurunkan kebutuhan akan dukungan eksternal. Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang kuat dalam menghadapi tekanan hidup, yakni komitmen tinggi terhadap tujuan, rasa kontrol atas situasi, serta pandangan terhadap stres sebagai tantangan, bukan ancaman (Kobasa, 1979). Dalam konteks ini, *student athlete* yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi lebih cenderung mengandalkan kemampuan internalnya untuk mengelola stres dan kelelahan, serta tidak terlalu membutuhkan intervensi eksternal dalam bentuk dukungan sosial. *Hardiness* yang kuat tersebut memungkinkan mereka untuk tetap tangguh dan stabil meskipun berada dalam tekanan tinggi, seperti tuntutan akademik, latihan yang berat, cedera, sistem degradasi dan konflik interpersonal. Oleh karena itu, kehadiran dukungan sosial, meskipun ada, tidak memberikan kontribusi tambahan yang signifikan dalam memoderasi efek *hardiness* terhadap *burnout*.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Maddi yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* tinggi memiliki kemampuan *self-regulation* dan *coping* yang dominan, sehingga lebih mandiri dalam menghadapi tekanan dan lebih sedikit bergantung pada lingkungan sosial untuk mengatasi *stress* (Maddi, 2006). Dalam kasus *student athlete*, ketergantungan yang rendah terhadap dukungan eksternal ini mengurangi peran potensial dukungan sosial sebagai moderator. Dengan demikian, dalam *student athlete* yang memiliki *hardiness* tinggi secara umum, efek perlindungan (*buffering)* dari dukungan sosial menjadi kurang terlihat secara statistik, karena daya tahan internal sudah cukup kuat untuk mencegah atau mereduksi *burnout* tanpa bantuan tambahan dari lingkungan sosial.

Ketiga, lingkungan yang sangat kompetitif dapat mengganggu fungsi dasar dari dukungan sosial. Dalam konteks sekolah olahraga seperti SMANOR, para *student athlete* tidak hanya dituntut untuk unggul dalam prestasi olahraga, tetapi juga dalam akademik. Hal ini menciptakan atmosfer sosial yang penuh dengan tekanan performa, evaluasi terus-menerus, dan persaingan yang intens. Dalam kondisi seperti ini, bentuk dukungan sosial yang datang dari pelatih, guru, orang tua, maupun teman sebaya bisa tidak lagi dirasakan sebagai bentuk empati atau bantuan, melainkan justru menjadi simbol ekspektasi dan tuntutan. Misalnya, dorongan untuk terus menang dari pelatih atau keluarga bisa ditafsirkan oleh *student athlete* bukan sebagai motivasi, melainkan sebagai tekanan. Dukungan yang seharusnya bersifat menguatkan secara emosional dan mengurangi beban psikologis, justru mengalami pergeseran makna menjadi sumber stres terselubung.

Penjelasan ini didukung oleh Coakley yang menyatakan bahwa dalam konteks olahraga remaja yang kompetitif, dukungan sosial dapat kehilangan sifat protektifnya jika terlalu berorientasi pada hasil atau pencapaian (Coakley, 2016). *student athlete* dalam situasi seperti ini sering mempunyai persepsi ganda terhadap dukungan, karena bantuan yang mereka terima seringkali dibarengi dengan harapan tinggi yang

membebani. Dengan demikian, fungsi moderasi dari dukungan sosial menjadi tidak efektif, karena secara psikologis tidak lagi dipersepsikan sebagai "dukungan" oleh *student athlete* itu sendiri. Terlebih bagi *student athlete* yang memiliki *hardiness* tinggi, lingkungan kompetitif seperti ini bisa membuat mereka semakin menarik diri dari dukungan eksternal yang dianggap tidak relevan atau bahkan menambah tekanan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Beehr, Farmer, Glazer, Gudanowski, & Nair menunjukkan bahwa dalam beberapa kondisi, dukungan sosial tidak memiliki efek moderasi yang signifikan terhadap hubungan antara stres kerja dan *burnout*, khususnya ketika individu memiliki mekanisme *coping* personal yang kuat (Beehr et al., 2003). Dalam hal ini, *hardiness* yang tangguh mungkin telah cukup dominan dalam mengontrol *burnout*, sehingga variabel eksternal seperti dukungan sosial tidak memberikan tambahan pengaruh. Dalam konteks SMANOR, di mana banyak *student athlete* telah dibina dalam lingkungan yang kompetitif dan disiplin tinggi, kemungkinan besar *hardiness* telah menjadi faktor utama dalam menahan tekanan kompetitif dan akademik. Ketika individu cukup tangguh dalam menghadapi tekanan, maka peran dukungan sosial menjadi relatif tidak signifikan lagi untuk menjadi moderator.

Dalam penelitian ini perlu juga diperhatikan bahwa variabel dukungan sosial dan *hardiness* secara bersamaan hanya mampu mengungkap atau menjelaskan 14,9% dari variabel *burnout* yang artinya masih ada 85,1% faktor lain yang bisa dieksplorasi untuk melanjutkan serta memperkaya bahasan dalam penelitian ini selain *hardiness* dan juga dukungan sosial. Faktor lain seperti intensitas kompetisi, budaya organisasi sekolah khusus olahraga, atau gaya kepemimpinan pelatih perlu dieksplorasi dan dikembangkan supaya penelitian ini lebih lengkap dan komprehensif untuk memberikan manfaat serta dampak baik khususnya pada *student athlete* dan juga elemen yang berhubungan dengannya seperti pelatih, guru, teman sebaya, orang tua, dan lembaga yang menaungi mereka.

# BAB V
# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. *Student athlete* di SMANOR memiliki *hardiness* yang sangat tinggi sebesar 57,3%. Artinya Sebagian besar *student athlete* di SMANOR memiliki ketahanan mental yang sangat kuat dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan situasi sulit yang berkaitan dengan kehidupan mereka sebagai pelajar dan atlet. Kemudian pada variabel *burnout* mayoritas *student athlete* di SMANOR memiliki tingkat *burnout* yang sedang sebesar 43,5%. Artinya sebagian besar *student athlete* di SMANOR mengalami *burnout* dengan kategori sedang. Variabel dukungan sosial diketahui bahwa sebagian besar *student athlete* memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebesar 67,7%. Artinya sebagian besar *student athlete* di SMANOR mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari sumber dukungan yang spesifik dari orang tua, guru, teman sebaya, dan pelatih.
2. Terdapat pengaruh signifikan antara *hardiness* terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMANOR, dengan arah pengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh seorang *student athlete*, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara dukungan sosial terhadap *burnout* pada *student athlete* di SMANOR. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete*, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang mereka alami.
4. Dukungan sosial tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *hardiness* dan *burnout* pada *student athlete* di SMANOR. Artinya, tingkat dukungan sosial yang diterima oleh *student athlete* tidak memperkuat maupun memperlemah pengaruh daya tahan mental (*hardiness*) terhadap kelelahan fisik dan emosional (*burnout*).

## B. Saran

### *1. Student athlete*

a. Karena kelelahan fisik dan emosi menjadi faktor terbesar penyebab *burnout* dalam penelitian ini, maka atur jadwal latihan dan istirahat secara seimbang. Perlu diketahui bahwa tubuh perlu waktu untuk *recovery* yang cukup, sehingga jangan melakukan latihan terus-menerus tanpa adanya istirahat yang cukup. Justru, latihan yang berlebihan akan membuat *student athlete* mengalami menurunkan performa.

b. Student athlete di SMANOR memiliki komitmen yang sangat tinggi, tetapi komitmen yang tinggi harus diimbangi dengan kontrol diri yang baik pula supaya bisa menghindari hal buruk yang bisa terjadi seperti menjadi orang yang perfeksionis, dalam olahraga juga bisa mengalami *overtraining, burnout* dan pengelolaan stress yang buruk.

c. Perhatikan asupan gizi dan tidur, usahakan untuk makan dengan nutrisi seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan air yang cukup karena dengan pemenuhan gizi yang seimbang sangat membantu pemulihan tubuh dan suasana hati. Kemudian, usahakan juga untuk tidur minimal 7–8 jam sehari, karena kurang tidur dapat mempercepat kelelahan fisik dan mental.

d. Harus bisa memperbanyak interaksi dengan guru, teman sebaya, pelatih, dan orang tua supaya mereka bisa lebih memahami apa yang kamu butuhkan dan apa yang kamu inginkan sehingga terjadi kesesuaian dalam pemberian dukungan.

e. Lakukan komunikasi terbuka dengan pelatih dan guru terkait beban latihan atau terkait sekolah supaya terjadi sinkronisasi yang baik dan memudahkan untuk bekerja sama.

**2. Peneliti selanjutnya**

a. Menambah responden penelitian supaya data yang diperoleh lebih proporsional.
b. Melibatkan tidak hanya satu sekolah khusus olahraga saja supaya data yang diperoleh lebih kaya baik dari demografi maupun jenis datanya.
c. Apabila menggunakan alat ukur dalam penelitian, jangan menggunakan alat ukur yang memiliki item yang banyak, karena semakin banyak item semakin enggan responden untuk mengerjakan.
d. Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya mengukur tingkat dukungan sosial secara kuantitatif, tetapi juga menggali persepsi subjektif atlet terhadap jenis dukungan yang mereka terima. Hal ini penting karena efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada kecocokan antara jenis dukungan dengan kebutuhan psikologis individu**.**
e. Pertimbangkan faktor kontekstual seperti intensitas kompetisi, budaya organisasi sekolah olahraga, atau gaya kepemimpinan pelatih, yang berpotensi mempengaruhi cara dukungan sosial dipersepsikan dan dijalankan dalam lingkungan sekolah olahraga atau *athlete* itu sendiri.
f. Karena pada penelitian ini *hardiness* didominasi pada tingkat tinggi, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi kelompok dengan tingkat *hardiness* rendah atau sedang untuk melihat apakah dukungan sosial akan lebih berperan sebagai moderator dalam populasi tersebut.

**3. Lembaga Pendidikan**

a. Mendorong pelatih, guru, dan pembina asrama untuk memahami bentuk dukungan yang paling sesuai bagi masing-masing siswa
b. Membangun sistem komunikasi yang lebih terbuka dan empatik antara siswa dengan tenaga pendidik dan kepelatihan.
c. Mengintegrasikan pelatihan mental dan pengembangan karakter (seperti *hardiness*, *resiliensi*, dan manajemen stres).

d. Menumbuhkan budaya dukungan positif di antara teman sebaya,

**4. Pelatih**

a. Berikan dukungan yang selaras dengan kebutuhan psikologis atlet.
b. Hindari dukungan yang berorientasi hasil secara berlebihan.
c. Pahami perbedaan individu dalam menanggapi dukungan.

**5. Orang tua**

a. Berikan dukungan emosional yang konsisten. Seperti berikan ucapan yang menguatkan, bukan menekan, coba dengarkan cerita tanpa menghakimi apa yang diceritakan, usahakan hadir atau menonton apabila anaknya sedang bertanding, menyempatkan *video call* saat anak berada di asrama, dan membantu anak untuk melihat sebuah kegagalan dalam pandangan yang sehat.
b. Hindari menyampaikan tekanan berlebihan berbasis prestasi.
c. Bangun komunikasi terbuka dan tidak menghakimi.
d. Perkuat kolaborasi dengan pelatih dan pihak sekolah.

**6. Guru**

a. Pahami karakter *student athlete* di SMANOR.
b. Harus sering melakukan kolaborasi dengan orang tua dan pelatih dalam mengawasi dan juga memberikan dukungan pada *student athlete.*
c. Bantu *student athlete* tidak hanya dalam bidang akademik tapi juga pengembangan soft skill yang dibutuhkan seperti kepemimpinan, komunikasi, kerjasama, dan juga membagi waktu.
d. Jadilah role model dan juga motivator yang aktif, karena di SMANOR guru adalah pengganti orang tua yang menemini proses dari *student athlete.*

**7. Teman sebaya**

a. Harus bekerjasama dan saling membantu satu sama lain.
b. Berkompetisi secara sehat, jangan pernah menjatuhkan satu sama lain.
c. Yakini bahwa setiap orang punya jalannya masing masing, fokus pada proses yang sedang dijalani masing-masing, dan jangan terganggu apabila progresmu terasa lambat atau tertinggal. Tetap kerja keras dan selalu berpikir positif.

# DAFTAR PUSTAKA

Alicia, J., Ayu, R., Hemasti, G., Minarsih, Y., Buana, U., Karawang, P., Akademik, S., Sosial, D., & Procidano, M. E. (2024). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik yang Dimediasi Dukungan Sosial Keluarga Pada Kelas XI di SMAN 4 Karawang The Effect of Hardiness on Academic Stress Mediated by Family Social Support in Class XI at SMAN 4 Karawang Menurut Undang-Undang Republik. *Attadib Journal of Elementary Education*, *5*(1), 211–221. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32507/attadib.v4i2.828

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, *62(4)*, 1269–1287. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Rineka Cipta.

Azizah, R., Suralaga, F., & Yundianto, D. (2023). Social Support as a Moderator of Self Efficacy and Learning Motivation Towards Students ' Academic Hardiness. *Tazkiya Jurnal of Psycholog*, *11 (2)*, 169–179. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.27258

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas (edisi revisi)*. Pustaka Pelajar.

Beehr, T. A., Farmer, S. J., Glazer, S., Gudanowski, D. M., & Nair, V. N. (2003). The Enigma of Social Support and Occupational Stress: Source Congruence and Gender Role Effects. *Journal of Occupational Health Psychology*, *8*(3). https://doi.org/10.1037/1076-8998.8.3.220

Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(2). https://doi.org/10.1123/jsep.23.2.85

Bissonnette, M. (2004). *Optimism , Hardiness , and Resiliency : A Review of the Literature Prepared for the Child and Family Partnership Project*. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:18882809

Brenner, J. S., & Watson, A. (2024). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. *Pediatrics*, *153*(2). https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129

Coakley, J. (2016). Burnout among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem? *Sociology of Sport Journal*, *9*(3). https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271

Crocker, P., & Augaitis, L. (2010). Commitment in age class adult triathletes: Examining gender differences in the sport commitment model. *International Journal of Sport Psychology*, *41*, 177–194.

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In *Social support: An interactional view.*

De Groot, A. L., Weaver, A. G., Brown, S. N., & Hall, E. E. (2018). Social Support Provided to Injured Student-Athletes. In *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics* (Vol. 11).

Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *21*(2), 169. https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454

Freeman, P., Coffee, P., Mollart, L., & Rogerson, S. (2011). The role of social support in mediating the stress-performance relationship in sport. *Journal of Sports Sciences*, *29*, 1183–1191. https://doi.org/https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585442

Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/17461390903049998

Ghozali, I. (2013). *Analisis multivariate dengan program IBM SPSS 21 (edisi 7)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Guizardi, M., Stefoni, C., Magalhaes, L., & Nazal, E. (2022). (Trans-)Generational Expectations. *Anthropos*, *117*(2). https://doi.org/10.5771/0257-9774-2022-2-377

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1). https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *Sport Psychologist*, *21*(1). https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21

Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *Sport Psychologist*, *23*(2). https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186

Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(3). https://doi.org/10.1080/10413200490437949

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). *Social Relationships and Health* (pp. 540–544).

Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2016). Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*, *07*(13). https://doi.org/10.4236/psych.2016.713163

Kobasa, C. S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1). https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kobasa, C. S. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, *2*(1).

Lee, D. S., & Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goal-Pursuit. *Personality*

*and Social Psychology Bulletin*, *43*(4), 453–464. https://doi.org/10.1177/0146167216688205

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*(3). https://doi.org/10.1080/17439760600619609

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2). https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. In *Atlantic*.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, *47*(1). https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006

Olsson, L. F., Glandorf, H. L., Black, J. F., Jeggo, R. E. K., Stanford, J. R., Drew, K. L., & Madigan, D. J. (2025). A multi-sample examination of the relationship between athlete burnout and sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, *76*(September 2023), 102747. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102747

Pramitadewi, R. K. P. (2018). *Peran Perceived Social Support terhadap School Well Being Siswa Half Day School*. Universitas Brawijaya.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*(4). https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396

Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *Sport Psychologist*, *14*(4). https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327

Sakti, H. D. (2017). *Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada mahasiswa tingkat akhir*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Sarafino, E. P. (2006). Health psychology: Biopsychosocial interactions, 5rd ed. In *Health psychology: Biopsychosocial interactions, 3rd ed.*

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (2016). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of Stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(2). https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.103

Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, *79*(1). https://doi.org/10.1348/000709908X304406

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020). Development of School and Sport Burnout in Adolescent Student-Athletes: A Longitudinal Mixed-Methods Study. *Journal of Research on Adolescence*, *30*(S1). https://doi.org/10.1111/jora.12453

Strand, B., & Samuelson, J. (2021). Physically and Mentally Exhausted: Overtraining and Burnout in Sports. *Virginia Journal*, *42*(1).

Sudbery, J., & Whittaker, A. (2018). Piaget's theory of cognitive development. In *Human Growth and Development*. https://doi.org/10.4324/9780203730386-15

Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

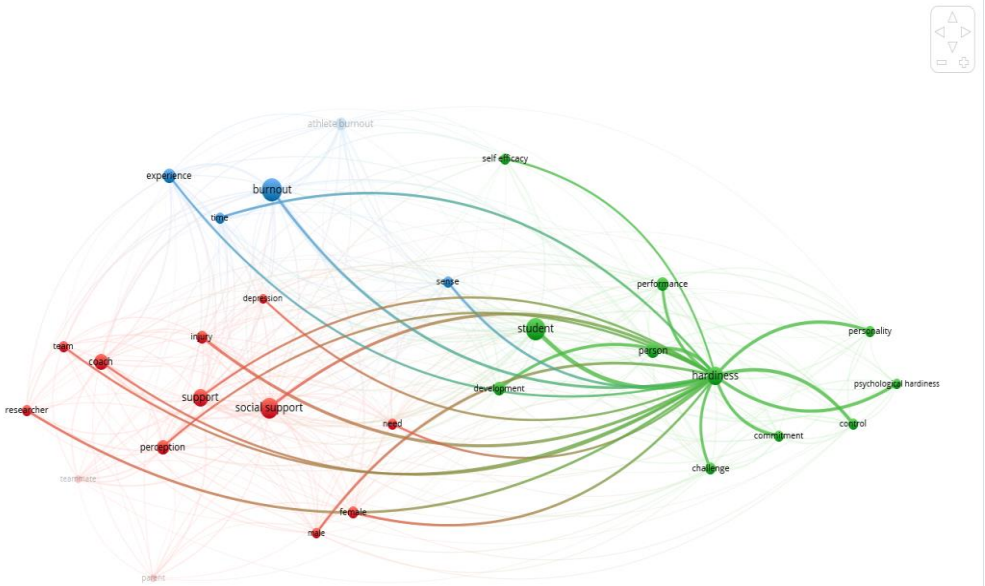
Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Kencana Prenadamedia Group.

Wu, D., Yu, L., Yang, T., Cottrell, R., Peng, S., Guo, W., & Jiang, S. (2020). The Impacts of Uncertainty Stress on Mental Disorders of Chinese College Students: Evidence From a Nationwide Study. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00243

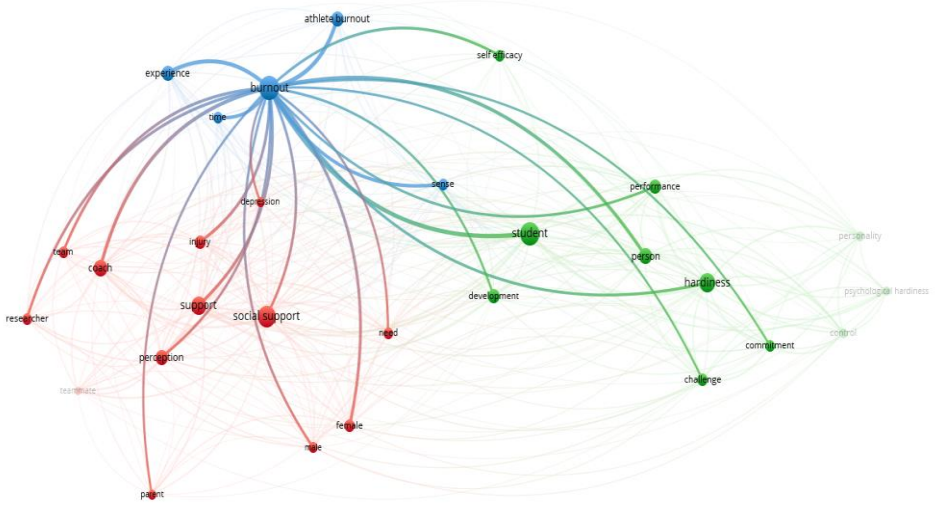
# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Meta Analisis vosviewer

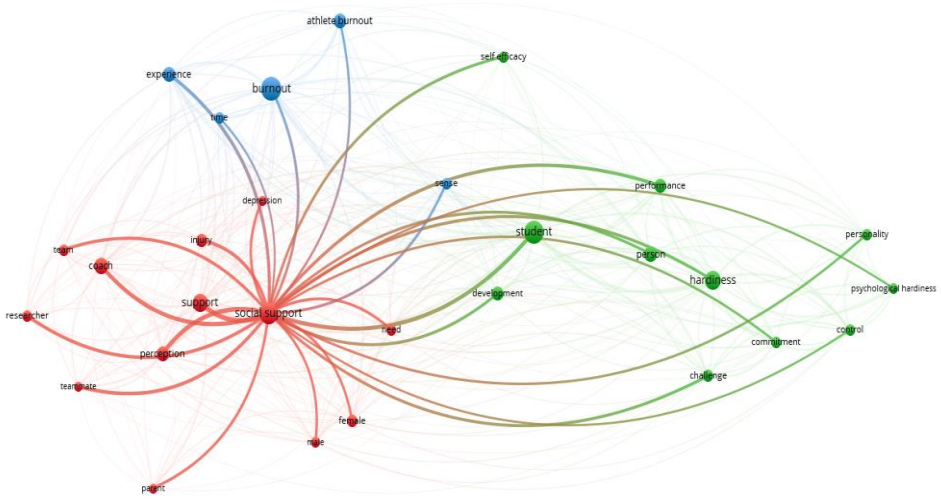
1. Hardiness




2. *Burnout*



3. Dukungan Sosial



# Lampiran 2. Skala CASSS

## *SKALA 1*

**Instruksi; Isilah skala berikut ini dengan cara melingkari ( O ) salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan keadaan saat ini, jika anda ingin merubah jawaban maka berilah garis dua ═ dan lingkari jawaban yang menurut anda benar. Pilihan respons dari setiap pernyataan berbeda, jadi harap dibaca setiap pernyataan dengan cermat. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam merespon jawaban skala ini. Harap menjawab pertanyaan ini sejujur mungkin.**

**Ada dua pernyataan dalam skala ini, yaitu seberapa sering dan seberapa penting diharap untuk merespon keduanya.**

**Contoh pengerjaan:**

- **Cara yang benar**

| Orang tuaku... | Seberapa Sering | | | | | | Seberapa Penting | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Pernah | Hampir Tidak Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering | Selalu | Tidak Penting | Penting | Sangat Penting |
| ... menunjukkan bahwa mereka bangga terhadapku | 1 | 2 | 3 | (4) | 5 | 6 | 1 | (2) | 3 |

| 1. Orang Tuaku... | Seberapa Sering | | | | | | Seberapa Penting | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Pernah | Hampir Tidak Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering | Selalu | Tidak Penting | Penting | Sangat Penting |
| ... menunjukkan bahwa mereka bangga terhadapku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memahamiku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... mendengarkan ketika aku ingin berbicara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberikan saran ketika tidak tahu apa yang harus saya lakukan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberikan nasihat yang baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... membantuku menyelesaikan masalah dengan memberikan informasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memujiku ketika aku melakukan sesuatu dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahuku secara baik-baik ketika aku melakukan kesalahan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberi hadiah ketika aku menyelesaikan sesuatu dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... membantuku dalam menjalani aktivitas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... meluangkan waktu untuk membantuku mengambil keputusan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |

| 1. Guruku... | Seberapa Sering | | | | | | Seberapa Penting | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Pernah | Hampir Tidak Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering | Selalu | Tidak Penting | Penting | Sangat Penting |
| ... peduli denganku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memperlakukanku dengan adil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... tidak mempermasalahkan ketika aku bertanya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menjelaskan hal-hal yang tidak aku mengerti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menunjukkan cara untuk melakukan sesuatu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... membantuku menyelesaikan masalah dengan memberikan informasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memujiku ketika aku melakukan sesuatu dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahuku secara baik-baik ketika aku melakukan kesalahan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahu seberapa baik aku dalam mengerjakan tugas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memastikan aku mendapatkan apa yang kubutuhkan di sekolah | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... meluangkan waktu untuk membantuku belajar melakukan sesuatu dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |

| 1. Teman-temanku... | Seberapa Sering | | | | | | Seberapa Penting | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Pernah | Hampir Tidak Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering | Selalu | Tidak Penting | Penting | Sangat Penting |
| ... memperlakukanku dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menyukai sebagian besar ide dan pendapatku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberikan perhatian kepadaku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberiku ide ketika tidak tahu apa yang harus aku lakukan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberiku informasi sehingga aku bisa mempelajari hal baru | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberiku masukan yang baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memujiku ketika aku melakukan sesuatu dengan baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahuku secara baik-baik ketika aku melakukan kesalahan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menyadari ketika aku telah mengerjakan sesuatu dengan sungguh-sungguh | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... mengajakku untuk bergabung dalam beberapa kegiatan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan bersamaku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menolongku saat ada tugas di kelas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |

| 1. Pelatihku... | Seberapa Sering | | | | | | Seberapa Penting | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Pernah | Hampir Tidak Pernah | Kadang-kadang | Sering | Sangat Sering | Selalu | Tidak Penting | Penting | Sangat Penting |
| ... mengerti perasaanku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... membelaku saat ada orang lain yang memperlakukanku dengan buruk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menemaniku ketika aku kesepian | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberiku ide ketika tidak tahu apa yang harus aku lakukan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberiku masukan yang baik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... menjelaskan hal-hal yang tidak aku mengerti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahu bahwa ia menyukai apa yang aku lakukan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... memberitahuku secara baik-baik ketika aku melakukan kesalahan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... mengatakan dengan baik secara jujur tentang bagaimana aku melakukan sesuatu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... membantuku saat aku membutuhkannya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... berbagi beberapa hal denganku | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| ... meluangkan waktu untuk membantuku menyelesaikan masalah | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |

# Lampiran 3. Skala *Hardiness*

## *SKALA 2*

**Instruksi; Isilah skala berikut ini dengan cara mencentang ( √ ) salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan keadaan saat ini, jika anda ingin merubah jawaban maka berilah garis dua == dan centang jawaban yang menurut anda benar. Pilihan respons dari setiap pernyataan berbeda, jadi harap dibaca setiap pernyataan dengan cermat. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam merespon jawaban skala ini. Harap menjawab pertanyaan ini sejujur mungkin.**

**1 (Tidak Pernah), 2 (Hampir Tidak Pernah), 3 (Kadang-kadang), 4 (Pernah), 5 (Selalu).**

**Contoh pengerjaan:**

- **Cara yang benar**

| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya melakukan banyak hal bermanfaat dalam olahraga. | | | | ✓ | |
| 2 | Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga saya tidak punya tenaga untuk melakukan hal lain. | | | | | ✓ |
| 3 | Usaha yang saya habiskan dalam olah raga akan lebih baik digunakan untuk melakukan hal lain. | | | ✓ | | ✓ |

| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya melakukan banyak hal bermanfaat dalam olahraga. | | | | | |
| 2 | Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga saya tidak punya tenaga untuk melakukan hal lain. | | | | | |
| 3 | Usaha yang saya habiskan dalam olah raga akan lebih baik digunakan untuk melakukan hal lain. | | | | | |
| 4 | Saya merasa sangat lelah setelah melakukan aktivitas olagraga. | | | | | |
| 5 | Saya tidak memperoleh banyak prestasi dalam olahraga yang saya tekuni. | | | | | |
| 6 | Saya tidak terlalu peduli dengan performa olahraga yang saya miliki saat ini. | | | | | |
| 7 | Saya kurang memaksimalkan kemampuan saya dalam olahraga. | | | | | |
| 8 | Sata merasa kelelahan akibat olahraga yang saya tekuni. | | | | | |
| 9 | Saya tidak lagi menyukai olahraga yang saya tekuni seperti dulu. | | | | | |
| 10 | Saya merasa lelah secara fisik setelah berolahraga. | | | | | |
| 11 | Saya merasa kurang memperdulikan kesenangan dalam melakukan olahraga yang saya tekuni seperti dulu. | | | | | |
| 12 | Saya lelah dengan tuntutan mental dan fisik dari olahraga yang saya tekuni. | | | | | |
| 13 | Terkadang apaun yang saya lakukan dalam latihan, saya tidak bisa memunculkan performa terbaik saya dalam pertandingan. | | | | | |
| 14 | Saya merasa sukses dalam olahraga yang saya tekuni. | | | | | |
| 15 | Saya mempunyai perasaan negatif terhadap olahraga yang saya tekuni. | | | | | |

# Lampiran 4. *Athlete Burnout Questionnaire (*ABQ)

## *SKALA 3*

**Instruksi; Isilah skala berikut ini dengan cara mencentang ( √ ) salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan keadaan saat ini, jika anda ingin merubah jawaban maka berilah garis dua == dan centang jawaban yang menurut anda benar. Pilihan respons dari setiap pernyataan berbeda, jadi harap dibaca setiap pernyataan dengan cermat. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam merespon jawaban skala ini. Harap menjawab pertanyaan ini sejujur mungkin.**

**STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju).**

**Contoh pengerjaan:**

- **Cara yang benar**

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya termasuk orang yang penyabar. | ✓ | | | |
| 2 | Saya tidak suka ada teman yang ikut campur permasalahan saya. | | ✓ | | |
| 3 | Saya sering membenci orang di sekitar saya | | ~~✓~~ | | ✓ |

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya sangat menikmati olahraga yang saya tekuni. | | | | |
| 2 | Saya selalu mengharapkan bantuan oranglain. | | | | |
| 3 | Saya bosan dengan olah raga yang saya tekuni. | | | | |
| 4 | Saya memiliki tanggung jawab penuh atas diri saya. | | | | |
| 5 | Masalah adalah hal yang mankutkan bagi saya. | | | | |
| 6 | Saya penasaran sejauh mana kemapuan saya bisa berkembang. | | | | |
| 7 | Saya ragu mendapat sebuah pencapaian dimasa depan dengan kemampuan yang saya miliki saat ini. | | | | |
| 8 | Perubahan dalam hidup adalah susuatu yang menyenangkan bagi saya. | | | | |
| 9 | Saya yakin akan memperolah pencapaian dimasa depan dengan kemampuan yang saya miliki. | | | | |
| 10 | Perubahan dalam hidup yang saya alami membuat saya hawatir. | | | | |
| 11 | Saya sangat bersemnagat untuk melakukan aktifitas olahraga. | | | | |
| 12 | Apapun yang terjadi, saya akan bergantung pada oranglain. | | | | |
| 13 | Saya menganggap semua masalah yang datang sebagai sebuah tantangan yang bisa saya menangkan. | | | | |
| 14 | Saya malas melakukan aktifitas olahraga. | | | | |
| 15 | Saya takut untuk menghadapi masalah. | | | | |

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Saya memiliki ketertarikan untuk melakukan hal baru. | | | | |
| 17 | Saya pesimis dengan kemampuan yang saya miliki dapat menjamin masa depan saya. | | | | |
| 18 | Saya cendrung menutup diri terhadap hal-hal baru. | | | | |
| 19 | Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki dapat membantu saya untuk memperoleh masa depan yang cerah. | | | | |
| 20 | Perubahan yang saya alami membuat saya tertekan. | | | | |

**Terima Kasih**

atas partisipasi saudara/i dalam mengisi kuesioner ini, semoga dibalas oleh Allah dengan balasan yang setimpal.

## Lampiran 5. Uji Validitas

1. *Hardiness*

**Validiatas *Hardinesss***

| Aitem | r-Hitung | r-Tabel | P (Sig) | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 0,330 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 2 | 0,231 | 0,176 | 0,010 | Valid |
| 3 | 0,466 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 4 | 0,243 | 0,176 | 0,007 | Valid |
| 5 | 0,511 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 6 | 0,179 | 0,176 | 0,046 | Valid |
| 7 | 0,540 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 8 | 0,477 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 9 | 0,446 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 10 | 0,515 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 11 | 0,327 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 12 | 0,371 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 13 | 0,332 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 14 | 0,439 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 15 | 0,592 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 16 | 0,239 | 0,176 | 0,007 | Valid |
| 17 | 0,456 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 18 | 0,534 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 19 | 0,255 | 0,176 | 0,004 | Valid |
| 20 | 0,499 | 0,176 | 0,000 | Valid |

2. Burnout

**Validiatas *Burnout***

| Aitem | r-Hitung | r-Tabel | P (Sig) | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 0,767 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 2 | 0,598 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 3 | 0,389 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 4 | 0,546 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 5 | 0,612 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 6 | 0,596 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 7 | 0,623 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 8 | 0,767 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 9 | 0,637 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 10 | 0,588 | 0,176 | 0,000 | Valid |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | 0,611 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 12 | 0,645 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 13 | 0,610 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 14 | 0,185 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 15 | 0,554 | 0,176 | 0,000 | Valid |

3. Dukungan Sosial

**Validitas Dukungan Sosial**

| Aitem | r-Hitung | r-Tabel | P (Sig) | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 0,549 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 2 | 0,416 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 3 | 0,446 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 4 | 0,437 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 5 | 0,453 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 6 | 0,505 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 7 | 0,479 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 8 | 0,357 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 9 | 0,472 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 10 | 0,435 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 11 | 0,510 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 12 | 0,503 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 13 | 0,409 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 14 | 0,272 | 0,176 | 0,002 | Valid |
| 15 | 0,490 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 16 | 0,423 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 17 | 0,535 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 18 | 0,614 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 19 | 0,439 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 20 | 0,298 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 21 | 0,490 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 22 | 0,423 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 23 | 0,417 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 24 | 0,388 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 25 | 0,417 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 26 | 0,487 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 27 | 0,400 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 28 | 0,508 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 29 | 0,485 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 30 | 0,513 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 31 | 0,564 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 32 | 0,410 | 0,176 | 0,000 | Valid |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | 0,410 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 34 | 0,515 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 35 | 0,454 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 36 | 0,369 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 37 | 0,393 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 38 | 0,203 | 0,176 | 0,024 | Valid |
| 39 | 0,270 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 40 | 0,362 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 41 | 0,323 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 42 | 0,284 | 0,176 | 0,001 | Valid |
| 43 | 0,350 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 44 | 0,448 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 45 | 0,379 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 46 | 0,328 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 47 | 0,457 | 0,176 | 0,000 | Valid |
| 48 | 0,403 | 0,176 | 0,000 | Valid |

**Lampiran 6. Uji Reliabilitas**

1. Reliabilitas Hardiness

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .731 | 20 |

2. Raliabilitas *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .863 | 15 |

3. Reliabilitas CASSS

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .904 | 48 |

## Lampiran 7. Kategorisasi

1. Kategorisasi Hardiness

**Kategorisasi Hardiness**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Tinggi | 51 | 41.1 | 41.1 | 42.7 |
| | Sangat Tinggi | 71 | 57.3 | 57.3 | 100.0 |
| | Total | 124 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Hardiness Kelas 1**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 1.6 | 2.7 | 2.7 |
| | Tinggi | 36 | 29.0 | 49.3 | 52.1 |
| | Sangat Tinggi | 35 | 28.2 | 47.9 | 100.0 |
| | Total | 73 | 58.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 51 | 41.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Kelas 2**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 15 | 12.1 | 29.4 | 29.4 |
| | Sangat Tinggi | 36 | 29.0 | 70.6 | 100.0 |
| | Total | 51 | 41.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 73 | 58.9 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Usia 15**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 4 | 3.2 | 44.4 | 44.4 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 55.6 | 100.0 |
| | Total | 9 | 7.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 115 | 92.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Usia 16**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 1.6 | 3.8 | 3.8 |
| | Tinggi | 25 | 20.2 | 47.2 | 50.9 |
| | Sangat Tinggi | 26 | 21.0 | 49.1 | 100.0 |
| | Total | 53 | 42.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 71 | 57.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Usia 17**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 17 | 13.7 | 34.7 | 34.7 |
| | Sangat Tinggi | 32 | 25.8 | 65.3 | 100.0 |
| | Total | 49 | 39.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 75 | 60.5 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Usia 18**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 5 | 4.0 | 38.5 | 38.5 |
| | Sangat Tinggi | 8 | 6.5 | 61.5 | 100.0 |
| | Total | 13 | 10.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 111 | 89.5 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Laki-laki**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 1.3 | 1.3 |
| | Tinggi | 29 | 23.4 | 38.2 | 39.5 |
| | Sangat Tinggi | 46 | 37.1 | 60.5 | 100.0 |
| | Total | 76 | 61.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 48 | 38.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Perempuan**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 2.1 | 2.1 |
| | Tinggi | 22 | 17.7 | 45.8 | 47.9 |
| | Sangat Tinggi | 25 | 20.2 | 52.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 38.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 76 | 61.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Jarak Jauh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 1.6 | 2.0 | 2.0 |
| | Tinggi | 43 | 34.7 | 43.9 | 45.9 |
| | Sangat Tinggi | 53 | 42.7 | 54.1 | 100.0 |
| | Total | 98 | 79.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 26 | 21.0 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Jarak Dekat**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 8 | 6.5 | 30.8 | 30.8 |
| | Sangat Tinggi | 18 | 14.5 | 69.2 | 100.0 |
| | Total | 26 | 21.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 98 | 79.0 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Pre Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 16.7 | 16.7 |
| | Tinggi | 1 | .8 | 16.7 | 33.3 |
| | Sangat Tinggi | 4 | 3.2 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 4.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 118 | 95.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 38 | 30.6 | 42.2 | 42.2 |
| | Sangat Tinggi | 52 | 41.9 | 57.8 | 100.0 |
| | Total | 90 | 72.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 34 | 27.4 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Post Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 3.6 | 3.6 |
| | Tinggi | 12 | 9.7 | 42.9 | 46.4 |
| | Sangat Tinggi | 15 | 12.1 | 53.6 | 100.0 |
| | Total | 28 | 22.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 96 | 77.4 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Satatus Keluarga Utuh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | .9 | .9 |
| | Tinggi | 49 | 39.5 | 43.0 | 43.9 |
| | Sangat Tinggi | 64 | 51.6 | 56.1 | 100.0 |
| | Total | 114 | 91.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 8.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Satatus Keluarga Yatim**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Tinggi | 3 | 2.4 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 121 | 97.6 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Satatus Keluarga Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 16.7 | 16.7 |
| | Tinggi | 1 | .8 | 16.7 | 33.3 |
| | Sangat Tinggi | 4 | 3.2 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 4.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 118 | 95.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Satatus Keluarga Yatim Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 1 | .8 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 123 | 99.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Status Orang Tua Menikah**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 1.6 | 1.8 | 1.8 |
| | Tinggi | 41 | 33.1 | 37.6 | 39.4 |
| | Sangat Tinggi | 66 | 53.2 | 60.6 | 100.0 |
| | Total | 109 | 87.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 15 | 12.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Status Orang Tua Cerai**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 10 | 8.1 | 66.7 | 66.7 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 33.3 | 100.0 |
| | Total | 15 | 12.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 109 | 87.9 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Orang Tua Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 2.5 | 2.5 |
| | Tinggi | 15 | 12.1 | 37.5 | 40.0 |
| | Sangat Tinggi | 24 | 19.4 | 60.0 | 100.0 |
| | Total | 40 | 32.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 84 | 67.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Orang Tua Bukan Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .8 | 1.2 | 1.2 |
| | Tinggi | 36 | 29.0 | 42.9 | 44.0 |
| | Sangat Tinggi | 47 | 37.9 | 56.0 | 100.0 |
| | Total | 84 | 67.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 40 | 32.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Renang (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Atletik (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 4 | 28.6 | 33.3 | 33.3 |
| | Sangat tinggi | 8 | 57.1 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 12 | 85.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 2 | 14.3 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Pencak Silat (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 4 | 28.6 | 36.4 | 36.4 |
| | Sangat tinggi | 8 | 50.0 | 63.6 | 100.0 |
| | Total | 12 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 15 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Meja (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Selam (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Anggar (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 30.0 | 30.0 |
| | Sangat tinggi | 7 | 50.0 | 70.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Gulat (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 5 | 35.7 | 38.5 | 38.5 |
| | Sangat tinggi | 8 | 57.1 | 61.5 | 100.0 |
| | Total | 13 | 92.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 7.1 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Lapangan (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 2 | 14.3 | 50.0 | 50.0 |
| | Sangat tinggi | 2 | 14.3 | 50.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Karate (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 4 | 28.6 | 40.0 | 40.0 |
| | Sangat tinggi | 6 | 42.9 | 60.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Judo (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 8 | 57.1 | 72.7 | 72.7 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 27.3 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Sepak Takrawa (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 6 | 42.9 | 42.9 | 42.9 |
| | Sangat tinggi | 8 | 57.1 | 57.1 | 100.0 |
| | Total | 14 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Sepatu Roda (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Panjat Tebing (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 42.9 | 42.9 |
| | Sangat tinggi | 4 | 28.6 | 57.1 | 100.0 |
| | Total | 7 | 50.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 7 | 50.0 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Voli Pantai (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 27.3 | 27.3 |
| | Sangat tinggi | 8 | 57.1 | 72.7 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Taekwondo (H)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

2. Kategorisai Bunout

**Kategorisasi Burnout**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 18 | 14.5 | 14.5 | 14.5 |
| | Reandah | 25 | 20.2 | 20.2 | 34.7 |
| | sedang | 54 | 43.5 | 43.5 | 78.2 |
| | Tinggi | 21 | 16.9 | 16.9 | 95.2 |
| | Sangat Tinggi | 6 | 4.8 | 4.8 | 100.0 |
| | Total | 124 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Burnout Kelas 1**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 9 | 7.3 | 12.3 | 12.3 |
| | Reandah | 14 | 11.3 | 19.2 | 31.5 |
| | sedang | 31 | 25.0 | 42.5 | 74.0 |
| | Tinggi | 17 | 13.7 | 23.3 | 97.3 |
| | Sangat Tinggi | 2 | 1.6 | 2.7 | 100.0 |
| | Total | 73 | 58.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 51 | 41.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Kelas 2**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 9 | 7.3 | 17.6 | 17.6 |
| | Reandah | 11 | 8.9 | 21.6 | 39.2 |
| | sedang | 23 | 18.5 | 45.1 | 84.3 |
| | Tinggi | 4 | 3.2 | 7.8 | 92.2 |
| | Sangat Tinggi | 4 | 3.2 | 7.8 | 100.0 |
| | Total | 51 | 41.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 73 | 58.9 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Usia 15**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 1 | .8 | 11.1 | 11.1 |
| | Reandah | 2 | 1.6 | 22.2 | 33.3 |
| | sedang | 6 | 4.8 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 9 | 7.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 115 | 92.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Usia 16**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 6 | 4.8 | 11.3 | 11.3 |
| | Reandah | 7 | 5.6 | 13.2 | 24.5 |
| | sedang | 24 | 19.4 | 45.3 | 69.8 |
| | Tinggi | 14 | 11.3 | 26.4 | 96.2 |
| | Sangat Tinggi | 2 | 1.6 | 3.8 | 100.0 |
| | Total | 53 | 42.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 71 | 57.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Usia 17**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 9 | 7.3 | 18.4 | 18.4 |
| | Reandah | 12 | 9.7 | 24.5 | 42.9 |
| | sedang | 19 | 15.3 | 38.8 | 81.6 |
| | Tinggi | 6 | 4.8 | 12.2 | 93.9 |
| | Sangat Tinggi | 3 | 2.4 | 6.1 | 100.0 |
| | Total | 49 | 39.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 75 | 60.5 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Usia 18**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 2 | 1.6 | 15.4 | 15.4 |
| | Reandah | 4 | 3.2 | 30.8 | 46.2 |
| | sedang | 5 | 4.0 | 38.5 | 84.6 |
| | Tinggi | 1 | .8 | 7.7 | 92.3 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .8 | 7.7 | 100.0 |
| | Total | 13 | 10.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 111 | 89.5 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Laki-Laki**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 11 | 8.9 | 14.5 | 14.5 |
| | Reandah | 19 | 15.3 | 25.0 | 39.5 |
| | sedang | 28 | 22.6 | 36.8 | 76.3 |
| | Tinggi | 13 | 10.5 | 17.1 | 93.4 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 6.6 | 100.0 |
| | Total | 76 | 61.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 48 | 38.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Perempuan**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 7 | 5.6 | 14.6 | 14.6 |
| | Reandah | 6 | 4.8 | 12.5 | 27.1 |
| | sedang | 26 | 21.0 | 54.2 | 81.3 |
| | Tinggi | 8 | 6.5 | 16.7 | 97.9 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .8 | 2.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 38.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 76 | 61.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Jarak Jauh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 15 | 12.1 | 15.3 | 15.3 |
| | Reandah | 19 | 15.3 | 19.4 | 34.7 |
| | sedang | 44 | 35.5 | 44.9 | 79.6 |
| | Tinggi | 15 | 12.1 | 15.3 | 94.9 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 5.1 | 100.0 |
| | Total | 98 | 79.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 26 | 21.0 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Hardiness Jarak Dekat**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 3 | 2.4 | 11.5 | 11.5 |
| | Reandah | 6 | 4.8 | 23.1 | 34.6 |
| | sedang | 10 | 8.1 | 38.5 | 73.1 |
| | Tinggi | 6 | 4.8 | 23.1 | 96.2 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .8 | 3.8 | 100.0 |
| | Total | 26 | 21.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 98 | 79.0 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Pre Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 1 | .8 | 16.7 | 16.7 |
| | Reandah | 1 | .8 | 16.7 | 33.3 |
| | sedang | 3 | 2.4 | 50.0 | 83.3 |
| | Tinggi | 1 | .8 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 4.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 118 | 95.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 14 | 11.3 | 15.6 | 15.6 |
| | Reandah | 15 | 12.1 | 16.7 | 32.2 |
| | sedang | 40 | 32.3 | 44.4 | 76.7 |
| | Tinggi | 16 | 12.9 | 17.8 | 94.4 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 5.6 | 100.0 |
| | Total | 90 | 72.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 34 | 27.4 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Post Golden Age of Motor Learning**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 3 | 2.4 | 10.7 | 10.7 |
| | Reandah | 9 | 7.3 | 32.1 | 42.9 |
| | sedang | 11 | 8.9 | 39.3 | 82.1 |
| | Tinggi | 4 | 3.2 | 14.3 | 96.4 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .8 | 3.6 | 100.0 |
| | Total | 28 | 22.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 96 | 77.4 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Status Keluarga Utuh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 15 | 12.1 | 13.2 | 13.2 |
| | Reandah | 22 | 17.7 | 19.3 | 32.5 |
| | sedang | 52 | 41.9 | 45.6 | 78.1 |
| | Tinggi | 19 | 15.3 | 16.7 | 94.7 |
| | Sangat Tinggi | 6 | 4.8 | 5.3 | 100.0 |
| | Total | 114 | 91.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 8.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Status Keluarga Yatim**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 1 | .8 | 33.3 | 33.3 |
| | Reandah | 1 | .8 | 33.3 | 66.7 |
| | sedang | 1 | .8 | 33.3 | 100.0 |
| | Total | 3 | 2.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 121 | 97.6 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Status Keluarga Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 2 | 1.6 | 33.3 | 33.3 |
| | Reandah | 2 | 1.6 | 33.3 | 66.7 |
| | Tinggi | 2 | 1.6 | 33.3 | 100.0 |
| | Total | 6 | 4.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 118 | 95.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisas Burnout Status Keluarga Yatim Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | sedang | 1 | .8 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 123 | 99.2 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Status Orangtua Menikah**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 16 | 12.9 | 14.7 | 14.7 |
| | Reandah | 25 | 20.2 | 22.9 | 37.6 |
| | sedang | 50 | 40.3 | 45.9 | 83.5 |
| | Tinggi | 13 | 10.5 | 11.9 | 95.4 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 4.0 | 4.6 | 100.0 |
| | Total | 109 | 87.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 15 | 12.1 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Status Orangtua Cerai**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 2 | 1.6 | 13.3 | 13.3 |
| | sedang | 4 | 3.2 | 26.7 | 40.0 |
| | Tinggi | 8 | 6.5 | 53.3 | 93.3 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .8 | 6.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 12.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 109 | 87.9 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Orangtua Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 7 | 5.6 | 17.5 | 17.5 |
| | Reandah | 5 | 4.0 | 12.5 | 30.0 |
| | sedang | 16 | 12.9 | 40.0 | 70.0 |
| | Tinggi | 10 | 8.1 | 25.0 | 95.0 |
| | Sangat Tinggi | 2 | 1.6 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 40 | 32.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 84 | 67.7 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Burnout Orangtua Bukan Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sangat Rendah | 11 | 8.9 | 13.1 | 13.1 |
| | Reandah | 20 | 16.1 | 23.8 | 36.9 |
| | sedang | 38 | 30.6 | 45.2 | 82.1 |
| | Tinggi | 11 | 8.9 | 13.1 | 95.2 |
| | Sangat Tinggi | 4 | 3.2 | 4.8 | 100.0 |
| | Total | 84 | 67.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 40 | 32.3 | | |
| Total | | 124 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Renang (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sedang | 2 | 14.3 | 50.0 | 75.0 |
| | Tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Ateletik (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 2 | 14.3 | 16.7 | 16.7 |
| | Sedang | 9 | 64.3 | 75.0 | 91.7 |
| | Tinggi | 1 | 7.1 | 8.3 | 100.0 |
| | Total | 12 | 85.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 2 | 14.3 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Pencak Silat (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 3 | 21.4 | 25.0 | 25.0 |
| | Rendah | 3 | 21.4 | 25.0 | 50.0 |
| | Sedang | 3 | 21.4 | 25.0 | 75.0 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 16.7 | 91.7 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 8.3 | 100.0 |
| | Total | 12 | 85.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 2 | 14.3 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Meja (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sedang | 2 | 14.3 | 50.0 | 75.0 |
| | Tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Selam (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 50.0 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 50.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Anggar (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 1 | 7.1 | 10.0 | 10.0 |
| | Rendah | 1 | 7.1 | 10.0 | 20.0 |
| | Sedang | 3 | 21.4 | 30.0 | 50.0 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 30.0 | 80.0 |
| | Sangat tinggi | 2 | 14.3 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Gulat (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 3 | 21.4 | 23.1 | 23.1 |
| | Rendah | 3 | 21.4 | 23.1 | 46.2 |
| | Sedang | 5 | 35.7 | 38.5 | 84.6 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 15.4 | 100.0 |
| | Total | 13 | 92.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 7.1 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Lapangan (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Karate (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 4 | 28.5 | 40.0 | 40.0 |
| | Rendah | 2 | 14.3 | 20.0 | 60.0 |
| | Sedang | 2 | 14.3 | 20.0 | 80.0 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Judo (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 3 | 21.4 | 27.3 | 27.3 |
| | Rendah | 3 | 21.4 | 27.3 | 54.5 |
| | Sedang | 3 | 21.4 | 27.3 | 81.8 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 18.2 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Sepak Takraw (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 2 | 14.3 | 14.3 | 14.3 |
| | Rendah | 2 | 14.3 | 14.3 | 28.6 |
| | Sedang | 8 | 57.1 | 57.1 | 85.7 |
| | Sangat tinggi | 2 | 14.3 | 14.3 | 100.0 |
| | Total | 14 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Septu Roda (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Sedang | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Voli Pantai (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sanag rendah | 1 | 7.1 | 9.1 | 9.1 |
| | Rendah | 4 | 28.6 | 36.4 | 45.5 |
| | Sedang | 5 | 35.7 | 45.5 | 90.9 |
| | Tinggi | 1 | 7.1 | 9.1 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Taekwondo (B)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 4 | 28.6 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

3. Dukungan Sosial

**Kategorisasi Dukungan Sosial**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 1 | .8 | .8 | .8 |
| | Sedang | 22 | 17.7 | 17.7 | 18.5 |
| | Tinggi | 84 | 67.7 | 67.7 | 86.3 |
| | Sangat Tinggi | 17 | 13.7 | 13.7 | 100.0 |
| | Total | 124 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Kelas 1 DS**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 12 | 16.4 | 16.4 | 16.4 |
| | Tinggi | 50 | 68.5 | 68.5 | 84.9 |
| | Sangat Tinggi | 11 | 15.1 | 15.1 | 100.0 |
| | Total | 73 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Kelas 2 DS**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 7 | 9.6 | 13.7 | 13.7 |
| | Tinggi | 33 | 45.2 | 64.7 | 78.4 |
| | Sangat Tinggi | 11 | 15.1 | 21.6 | 100.0 |
| | Total | 51 | 69.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 22 | 30.1 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Usia 15**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 1.4 | 11.1 | 11.1 |
| | Tinggi | 7 | 9.6 | 77.8 | 88.9 |
| | Sangat Tinggi | 1 | 1.4 | 11.1 | 100.0 |
| | Total | 9 | 12.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 64 | 87.7 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Dukungan Saosial Usia 16**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 9 | 12.3 | 17.0 | 17.0 |
| | Tinggi | 34 | 46.6 | 64.2 | 81.1 |
| | Sangat Tinggi | 10 | 13.7 | 18.9 | 100.0 |
| | Total | 53 | 72.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 20 | 27.4 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

**Kategorisai Dukungan Sosial Usia 17**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 6 | 8.2 | 12.2 | 12.2 |
| | Tinggi | 33 | 45.2 | 67.3 | 79.6 |
| | Sangat Tinggi | 10 | 13.7 | 20.4 | 100.0 |
| | Total | 49 | 67.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 24 | 32.9 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Usia 18**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 3 | 4.1 | 23.1 | 23.1 |
| | Tinggi | 6 | 8.2 | 46.2 | 69.2 |
| | Sangat Tinggi | 4 | 5.5 | 30.8 | 100.0 |
| | Total | 13 | 17.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 60 | 82.2 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Laki-Laki**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 11 | 14.5 | 14.5 | 14.5 |
| | Tinggi | 49 | 64.5 | 64.5 | 78.9 |
| | Sangat Tinggi | 16 | 21.1 | 21.1 | 100.0 |
| | Total | 76 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Perempuan**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 8 | 10.5 | 16.7 | 16.7 |
| | Tinggi | 34 | 44.7 | 70.8 | 87.5 |
| | Sangat Tinggi | 6 | 7.9 | 12.5 | 100.0 |
| | Total | 48 | 63.2 | 100.0 | |
| Missing | System | 28 | 36.8 | | |
| Total | | 76 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Jarak Jauh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 15 | 15.3 | 15.3 | 15.3 |
| | Tinggi | 62 | 63.3 | 63.3 | 78.6 |
| | Sangat Tinggi | 21 | 21.4 | 21.4 | 100.0 |
| | Total | 98 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Dukungan Sosial Jarak Dekat**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 4 | 4.1 | 15.4 | 15.4 |
| | Tinggi | 21 | 21.4 | 80.8 | 96.2 |
| | Sangat Tinggi | 1 | 1.0 | 3.8 | 100.0 |
| | Total | 26 | 26.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 72 | 73.5 | | |
| Total | | 98 | 100.0 | | |

**Memulai Olahraga Sebelum Golden Age of Motor Learning 0-5**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 2.0 | 33.3 | 33.3 |
| | Tinggi | 3 | 3.1 | 50.0 | 83.3 |
| | Sangat Tinggi | 1 | 1.0 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 6.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 92 | 93.9 | | |
| Total | | 98 | 100.0 | | |

**Memulai Olahraga Saat Golden Age of Motor Learning 6-12**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 15 | 15.3 | 16.7 | 16.7 |
| | Tinggi | 63 | 64.3 | 70.0 | 86.7 |
| | Sangat Tinggi | 12 | 12.2 | 13.3 | 100.0 |
| | Total | 90 | 91.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 8 | 8.2 | | |
| Total | | 98 | 100.0 | | |

**Memulai Olahraga Sebelum Golden Age of Motor Learning diatas 12**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 2.0 | 7.1 | 7.1 |
| | Tinggi | 17 | 17.3 | 60.7 | 67.9 |
| | Sangat Tinggi | 9 | 9.2 | 32.1 | 100.0 |
| | Total | 28 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 70 | 71.4 | | |
| Total | | 98 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Status Keluarga Utuh**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 18 | 15.8 | 15.8 | 15.8 |
| | Tinggi | 77 | 67.5 | 67.5 | 83.3 |
| | Sangat Tinggi | 19 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 114 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Status Keluarga Yatim**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 1 | .9 | 33.3 | 33.3 |
| | Sangat Tinggi | 2 | 1.8 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 3 | 2.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 111 | 97.4 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Satatus Keluarga Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 5 | 4.4 | 83.3 | 83.3 |
| | Sangat Tinggi | 1 | .9 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 5.3 | 100.0 | |
| Missing | System | 108 | 94.7 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Status Keluarga Yatim Piatu**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | .9 | 100.0 | 100.0 |
| Missing | System | 113 | 99.1 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Status Orangtua Menikah**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 14 | 12.3 | 12.8 | 12.8 |
| | Tinggi | 76 | 66.7 | 69.7 | 82.6 |
| | Sangat Tinggi | 19 | 16.7 | 17.4 | 100.0 |
| | Total | 109 | 95.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 5 | 4.4 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Status Orangtua Cerai**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 5 | 4.4 | 33.3 | 33.3 |
| | Tinggi | 7 | 6.1 | 46.7 | 80.0 |
| | Sangat Tinggi | 3 | 2.6 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 15 | 13.2 | 100.0 | |
| Missing | System | 99 | 86.8 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Orangtua Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 6 | 5.3 | 15.0 | 15.0 |
| | Tinggi | 26 | 22.8 | 65.0 | 80.0 |
| | Sangat Tinggi | 8 | 7.0 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 40 | 35.1 | 100.0 | |
| Missing | System | 74 | 64.9 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Orangtua Bukan Mantan Athlete**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 12 | 10.5 | 14.3 | 14.3 |
| | Tinggi | 58 | 50.9 | 69.0 | 83.3 |
| | Sangat Tinggi | 14 | 12.3 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 84 | 73.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 30 | 26.3 | | |
| Total | | 114 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Renang (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Atletik (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 14.3 | 16.7 | 16.7 |
| | Tinggi | 5 | 35.7 | 41.7 | 58.3 |
| | Sangat tinggi | 5 | 35.7 | 41.7 | 100.0 |
| | Total | 12 | 85.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 2 | 14.3 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Pencak Silat (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 3 | 21.4 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 6 | 42.9 | 50.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 12 | 85.7 | 100.0 | |
| Missing | System | 2 | 14.3 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Meja (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Selam (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Anggar (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 9 | 64.3 | 90.0 | 90.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Gulat (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Rendah | 1 | 7.1 | 7.7 | 7.7 |
| | Tinggi | 9 | 64.3 | 69.2 | 76.9 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 23.1 | 100.0 |
| | Total | 13 | 92.9 | 100.0 | |
| Missing | System | 1 | 7.1 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Tenis Lapangan (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 50.0 | 75.0 |
| | Sangat tinggi | 1 | 7.1 | 25.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Karate (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 4 | 28.6 | 40.0 | 40.0 |
| | Tinggi | 6 | 42.9 | 60.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 71.4 | 100.0 | |
| Missing | System | 4 | 28.6 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Judo**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 9.1 | 9.1 |
| | Tinggi | 10 | 71.4 | 90.9 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Sepak Takraw (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 7.1 | 7.1 |
| | Tinggi | 11 | 78.6 | 78.6 | 85.7 |
| | Sangat tinggi | 2 | 14.3 | 14.3 | 100.0 |
| | Total | 14 | 100.0 | 100.0 | |

**Kategorisasi Sepatu Roda (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 2 | 14.3 | 50.0 | 50.0 |
| | Tinggi | 2 | 14.3 | 50.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Panjat Tebing (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 4 | 28.6 | 57.1 | 57.1 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 42.9 | 100.0 |
| | Total | 7 | 50.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 7 | 50.0 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Voli Pantai (DS)**

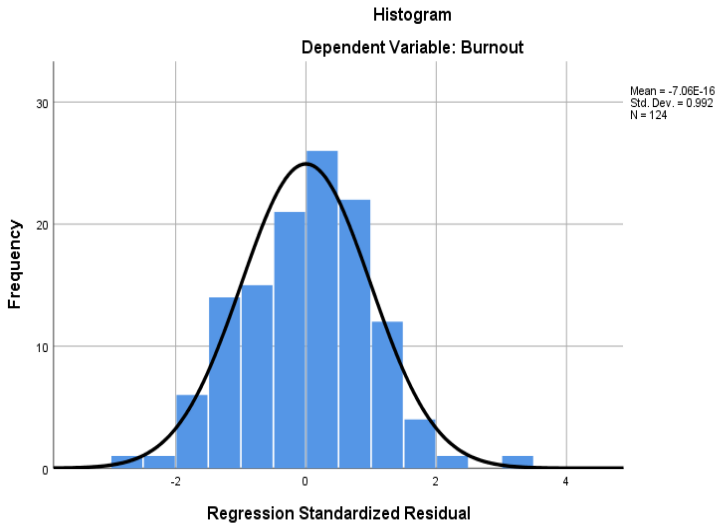
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Tinggi | 8 | 57.1 | 72.7 | 72.7 |
| | Sangat tinggi | 3 | 21.4 | 27.3 | 100.0 |
| | Total | 11 | 78.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 21.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

**Kategorisasi Taekwondo (DS)**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | Sedang | 1 | 7.1 | 25.0 | 25.0 |
| | Tinggi | 3 | 21.4 | 75.0 | 100.0 |
| | Total | 4 | 28.6 | 100.0 | |
| Missing | System | 10 | 71.4 | | |
| Total | | 14 | 100.0 | | |

## Lampiran 8. Uji Asumsi

4. Uji Normalitas




**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

| | | Unstandardized Residual |
|---|---|---|
| N | | 124 |
| Normal Parameters[a,b] | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 9.39293063 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .070 |
| | Positive | .039 |
| | Negative | -.070 |
| Test Statistic | | .070 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200[c,d] |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

5. Uji multikolinieritas

**Coefficients[a]**

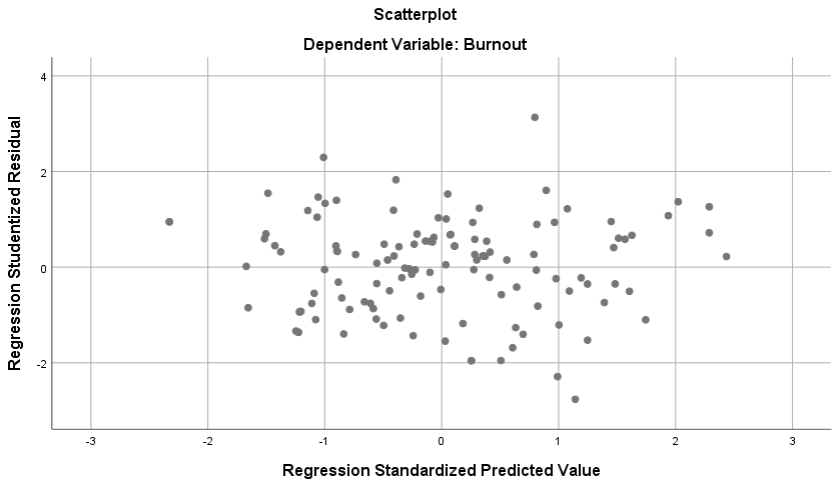
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | | Collinearity Statistics | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | B | Std. Error | Beta | t | Sig. | Tolerance | VIF |
| 1 | (Constant) | 58.568 | 12.627 | | 4.638 | .000 | | |
| | Hardiness | -.611 | .164 | -.314 | -3.726 | .000 | .989 | 1.011 |
| | Dukungan Sosial | .116 | .038 | .259 | 3.072 | .003 | .989 | 1.011 |

a. Dependent Variable: Burnout

6. Uji heterokesdastisitas

**Correlations**

| | | | Hardiness | Dukungan Sosial | Unstandardized Residual |
|---|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | Hardiness | Correlation Coefficient | 1.000 | .071 | -.003 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .435 | .976 |
| | | N | 124 | 124 | 124 |
| | Dukungan Sosial | Correlation Coefficient | .071 | 1.000 | .008 |
| | | Sig. (2-tailed) | .435 | . | .933 |
| | | N | 124 | 124 | 124 |
| | Unstandardized Residual | Correlation Coefficient | -.003 | .008 | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .976 | .933 | . |
| | | N | 124 | 124 | 124 |



## Lampiran 9. Uji Hipotesis

4. Analisis Regresi

**Coefficients[a]**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 58.568 | 12.627 | | 4.638 | .000 |
| | Hardiness | -.611 | .164 | -.314 | -3.726 | .000 |
| | Dukungan Sosial | .116 | .038 | .259 | 3.072 | .003 |

a. Dependent Variable: Burnout

**ANOVA[a]**

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Regression | 1894.085 | 2 | 947.043 | 10.560 | .000[b] |
| | Residual | 10851.939 | 121 | 89.685 | | |
| | Total | 12746.024 | 123 | | | |

a. Dependent Variable: Burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Hardiness

**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .385[a] | .149 | .135 | 9.470 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Hardiness

5. Moderated Regression Analysis (MRA)

   a. Model Dasar

**Coefficients[a]**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 78.989 | 11.100 | | 7.116 | .000 |
| | Hardiness | -.558 | .169 | -.287 | -3.306 | .001 |

a. Dependent Variable: Burnout

**ANOVA[a]**

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Regression | 1047.798 | 1 | 1047.798 | 10.927 | .001[b] |
| | Residual | 11698.226 | 122 | 95.887 | | |
| | Total | 12746.024 | 123 | | | |

a. Dependent Variable: Burnout

b. Predictors: (Constant), Hardiness

**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .287[a] | .082 | .075 | 9.792 |

a. Predictors: (Constant), Hardiness

b. Model Interaksi Moderasi

**Model Summary**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---|---|---|---|---|
| 1 | .386[a] | .149 | .128 | 9.508 |

a. Predictors: (Constant), Hardiniss*Dukungan Sosial, Hardiness, Dukungan Sosial

**ANOVAa**

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Regression | 1898.148 | 3 | 632.716 | 6.999 | .000[b] |
| | Residual | 10847.876 | 120 | 90.399 | | |
| | Total | 12746.024 | 123 | | | |

a. Dependent Variable: Burnout

b. Predictors: (Constant), Hardiniss*Dukungan Sosial, Hardiness, Dukungan Sosial

**Coefficientsa**

| Model | | Unstandardized Coefficients B | Unstandardized Coefficients Std. Error | Standardized Coefficients Beta | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | (Constant) | 37.876 | 98.433 | | .385 | .701 |
| | Hardiness | -.292 | 1.517 | -.150 | -.192 | .848 |
| | Dukungan Sosial | .215 | .470 | .481 | .458 | .648 |
| | Hardiniss*Dukungan Sosial | -.002 | .007 | -.291 | -.212 | .832 |

a. Dependent Variable: Burnout

**Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian**