HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

WAHYUFIDAN ROBBI HABIBI

NIM. 220401110031

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Wahyufidan Robbi Habibi

NIM. 220401110031

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN



LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA di KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Wahyufidan Robbi Habibi

NIM. 220401110031

Telah disetujui pada tanggal 6 September 2026

Dosen Pembimbing	**Tanda Tangan Persetujuan**
Dosen Pembimbing 1 Muhammad Jamaluddin M.Si NIP. 198011082008011007	
Dosen Pembimbing 2 Dr. Fina Hidayati, M.A. NIP. 198610092015032002	

Malang, 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP TINGKAT BURNOUT PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA DI KOTA MALANG
SKRIPSI

Oleh

Wahyufidan Robbi Habibi

NIM.

220411110031

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majlis Sidang Skripsi Pada tanggal, 23 September 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Muhammad Jamaluddin M.Si NIP. 198011082008011007		2 Oktober 2026
Ketua Penguji Dr. Fina Hidayati, M.A. NIP. 198610092015032002		30 September 2026
Penguji Utama Dr. H. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. NIP. 197201181999031002		29 September 2026

Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

iii

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

"HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA DI KOTA MALANG"

Yang ditulis oleh:

Nama	: Wahyufidan Robbi Habibi
NIM	: 220401110031
Program	: S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 6 September 2026
Dosen Pembimbing 1

Muhammad Jamaluddin, M.SI
NIP. 198011082008011007

iv

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

"HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH TERHADAP *BURNOUT* PADA ATLET FUTSAL MAHASISWA di KOTA MALANG"

Yang ditulis oleh:

Nama	: Wahyufidan Robbi Habibi
NIM	: 220401110031
Program	: S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 6 September 2026
Dosen Pembimbing 2

Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyufidan Robbi Habibi

NIM : 220401110031

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul "Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout* pada Atlet Futsal Mahasiswa Di Kota Malang" adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan penelitian tersebut. Adapun kutipankutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggungjawab dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universita Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Malang 6 September 2026

Peneliti



Wahyufidan Robbi Habibi

NIM. 220401110031

MOTTO

”A good coach can change a game, a great coach can change a life”

”John Wooden”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapa syukur *Alhamdulillahrabbil 'alamin*,dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa cinta, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, sumber segala kekuatan dan pengharapan. Terima kasih atas keberkahan dan limpahan rahmat, kesehatan, serta kemudahan yang engkau berikan dalam setiap langkah perjalan hambamu ini, hingga mampu menyelesaikan karya ini
2. Kedua orang tua tercinta Bapak Akhmad Nurzaman dan Ibunda Esprida yang sudah memberikan pengorbanan baik fisik dan materi yang telah engkau berikan kepada penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah terputus, nasihat yang menguatkan serta cinta dan kasih sayang yang tidak bisa penulis balas.
3. Dosen pembimbing utama, Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si Terima kasih penulis ucapkan atas kesabaran dalam mebimbing, ketelitian dalam mengarahkan serta ilmu yang diberikan dengan penuh keikhlasan selama proses penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing pendamping, Ibu Dr. Fina Hidayati, MA. Terima kasih atas bimbingan, arahan, serta dukungan yang senantiasa menguatkan penulis dalam menyelesaikan karya ini.
5. Dosen *expert Judgment,* Bapak Muh. Anwar Fuady, M.A, Dr. Fathul Lubabin Nuqul, S.Psi., M.Si, Psikolog, Muchamad Adam Bashori, MA TESOL., yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran,

serta penilaian yang sangat berarti dalam penyempurnaan instrument penelitian penulis.

6. Seluruh keluarga pengurus takmir dan remaja Masjid Ibnu Sina yang telah menerima penulis sebagai seorang saudara dalam 3 tahun ini, penulis mengucapkan beribu banyak terima kasih telah menerima kedatangan penulis sebagai seorang saudara dan anak.
7. Kakak dan adik tersayang, yang selalu hadir sebagai tempat pulang dan semangat untuk menyelesaikan karya ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan kebaikan yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancer.
8. Teman serta sahabat seperjuangan penulis yang sudah membantu banyak hal untuk menyelesaikan tugas akhir ini, Penulis mengucapkan terima kasih banyak semoga engkau diberikan kemudahan serta kelancaran kedepannya.
9. Barngkali, kebetulan hanyalah nama yang diberikan manusia kepada takdir yang belum sempat dipahami…Ujarnya. Jika segala sesuatu telah ditetapkan, mengapa manusia harus memilih. Barangkali, sesuatu yang kita sebut kebetulan hanyalah takdir yang belum kita ketahui alasan kedatangannya. Kita menyebutnya pertemuan yang tidak disengaja. Teruntuk seorang perempuan bernama Hanum Salsabilla Anwar terimakasih penulis ucapkan, mungkin tidak banyak kata yang penulis ucapkan, akan tetapi terimakasih banyak sudah membantu, menemani penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini, semoga mimpimu dan mimpiku menjadi satu kesatuan yang tidak akan pernah hilang.

10. Dan yang terakhir untuk diri sendiri, Terima kasih sudah bertahan, berjuang dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilewati, Terima kasih tetap melangkah walaupun bayak dinamika susah maupun senang yang telah dilewati. Karya ini menjadi saksi bahwa engkau sudah berjuang semaksimal mungkin dan tidak ada kata sia-sia dalam sebuah perjuangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillahirabbil 'alamin* penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: "Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih terhadap *Burnout* pada Atlet Atlet Futsal Mahasiswa di Kota Malang"

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan, serta yang syafa'atnya senantiasa kita nantikan di hari akhir kelak.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si., selaku dosen pembimbing utama sekaligus dosen wali yang telah meluangkan waktu, memberikan

arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA., selaku dosen pembimbing pendamping telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Pihak UKM dari beberapa universitas yang telah membantu dan mengizinkan penulis untuk mengambil data dan membantu menyebarkan kuisioner untuk pengambilan data.
7. Seluruh responden penelitian, yaitu atlet futsal dari beberapa perguruan tinggi negeri yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, serta bagi pembaca pada umumnya.

Malang, 22 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
NOTA DINAS iv
NOTA DINAS v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS vi
MOTTO vii
PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR GAMBAR xvii
ABSTRAK xviii
ABSTRACT xviii
الملخص xx
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORI 10
A. Gaya Kepemimpinan Pelatih 10
1. Definisi Gaya Kepemimpinan Pelatih 10
2. Dimensi Gaya Kepemimpinan Pelatih. 13
3. Kajian Keislaman 16
B. *Burnout* 19
1. Definisi *Burnout* 19
2. Aspek *Burnout* Atlet 21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout.* 23

4. Kajian Keislaman 25
C. Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout* 29
D. Kerangka Konseptual 33
E. Hipotesis Penelitian 33
BAB III METODE PENELITIAN 34
A. Rancangan Penelitian 34
B. Identifikasi Variabel Penelitian 34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 35
D. Subjek Penelitian 36
1. Populasi 36
2. Sampel dan Teknik Sampling 37
E. Teknik Pengumpulan Data 37
F. Instrumen Penelitian 38
1. Skala Leadership Scale for Sport (LSS) 39
2. Skala Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) 40
G. Validitas dan Realibilitas 41
1. Validitas 41
2. Reliabilitas 46
H. Metode Analisis Data 47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 51
A. Gambaran Subjek Penelitian 51
B. Waktu, Tempat, dan Pelaksanaan Penelitian 52
C. Hasil Analisis Data 53
1. Analisi Deskriptif 53
2. Uji Asumsi Klasik 59
3. Uji Korelasional 61
D. Pembahasan 62
1. Tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih 62
2. Tingkat *Burnout* Atlet 65
3. Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan *Burnout* Atlet 67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 75
A. Kesimpulan 75
B. Keterbatasa Penelitian (Limitasi) 76

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (*Direction*) 77
DAFTAR PUSTAKA 79
LAMPIRAN 84

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Penskoringan dengan skala likert 39
Table 3.2 Blue Print *Leadership Scale for Sport* 40
Table 3.3 Blue print *Athelete Burnout Questionnaire* (ABQ) 40
Table 3.4 Hasil Uji Validitas LSS 41
Table 3.5 Hasil Uji Valitas Skala LSS 43
Table 3.6 Validitas Skala ABQ 44
Table 3.7 Hasil Uji Validitas Skala ABQ 45
Table 3 8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur 46
Table 3.9 Rumus Kategorisasi 49

Table 4.1 Karakteristik Responden 51
Table 4.2 Mean LSS 53
Table 4.3 Mean ABQ 54
Table 4.4 Kategorisasi Data 55
Table 4.5 Kategorisasi data 55
Table 4.6 Analisi Aspek Data LSS 56
Table 4.7 Kategorisasi Data ABQ 57
Table 4.8 Analisis Aspek ABQ 58
Table 4.9 Tabel Uji Normalitas LSS dan ABQ 59
Table 4 10 Hasil Uji Korelasi Pearson LSS dan ABQ 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Uji Linearitas LSS dan ABQ..... 60

ABSTRAK

Habibi, Wahyufidan Robbi (2026). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap Burnout pada Atlet Mahasiswa di Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing :
Muhammad Jamaluddin, M.Si.
Dr. Fina Hidayati, MA.

Kata Kunci : Gaya Kepemimpinan Pelatih, Burnout, Atlet Futsal, Mahasiswa

Dunia olahraga kompetitif menuntut atlet untuk terus tampil optimal di tengah tekanan latihan dan kompetisi yang intens, sehingga berpotensi memunculkan burnout. Dalam olahraga beregu seperti futsal, pelatih berperan sebagai pemimpin yang berinteraksi langsung dengan atlet selama proses pembinaan. Gaya kepemimpinan pelatih yang sesuai dengan kebutuhan atlet dapat berkaitan dengan kondisi psikologis atlet, termasuk burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat gaya kepemimpinan pelatih, tingkat burnout, serta hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada atlet futsal perguruan tinggi negeri di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 124 atlet futsal aktif, terdiri dari 33 atlet Universitas Negeri Malang, 30 atlet UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 33 atlet Politeknik Negeri Malang, dan 28 atlet Universitas Brawijaya, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Leadership Scale for Sports(LSS) untuk mengukur gaya kepemimpinan pelatih dan Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) untuk mengukur burnout. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan JASP versi 0.19.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih dan burnout atlet berada pada kategori sedang. Aspek gaya kepemimpinan yang dominan adalah *Positive Feedback* dan *Training and Instruction* (22%), sedangkan burnout didominasi *Emotional/Physical Exhaustion* (39%). Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan rendah ($r = -0,219$; $p = 0,015$), yang menunjukkan bahwa semakin baik gaya kepemimpinan pelatih, semakin rendah burnout atlet. Rendahnya kekuatan hubungan menunjukkan bahwa burnout atlet kemungkinan juga berkaitan dengan faktor lain di luar gaya kepemimpinan pelatih. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis atlet, khususnya melalui pemberian instruksi yang jelas, umpan balik positif, dan dukungan selama proses latihan.

ABSTRACT

Habibi, Wahyufidan Robbi (2026). The Relationship Between Coaches' Leadership Styles and Burnout Among Futsal Athletes at State Universities in Malang. Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor:
Muhammad Jamaluddin, M.Si.
Dr. Fina Hidayati, MA.

Keywords :
Coach Leadership Styles, Burnout, Futsal Athletes, Public Universities

The world of competitive sport demands that athletes consistently perform at their best amidst the pressures of intense training and competition, which can potentially lead to burnout. In team sports such as futsal, coaches act as leaders who interact directly with athletes throughout the training process. A coaching style that is suited to the athletes' needs may be linked to their psychological well-being, including burnout. This study aims to determine the level of coaches' leadership styles, the level of burnout, and the relationship between coaches' leadership styles and burnout among futsal athletes at state universities in Malang.

This study employed a quantitative approach with a correlational design. The study sample comprised 124 active futsal athletes, consisting of 33 athletes from Malang State University, 30 from UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 33 from Malang State Polytechnic, and 28 from Brawijaya University, selected using purposive sampling. The instruments used were the Leadership Scale for Sports (LSS) to measure coaches' leadership styles and the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) to measure burnout. Data analysis was carried out using Pearson's product-moment correlation with the aid of JASP version 0.19.0.

The results of the study indicate that the coaches' leadership styles and the athletes' burnout levels fall within the moderate category. The dominant aspects of leadership style were 'Positive Feedback' and 'Training and Instruction' (22 per cent), whilst burnout was dominated by 'Emotional/Physical Exhaustion' (39 per cent). There was a significant negative correlation of low strength ($r = -0.219$; $p = 0.015$), indicating that the better the coach's leadership style, the lower the athletes' burnout. The low strength of the correlation suggests that athletes' burnout is likely also related to other factors beyond the coach's leadership style. The implications of this study suggest that the coach's leadership style is one aspect that needs to be considered in supporting athletes' psychological well-being, particularly through the provision of clear instructions, positive feedback and support during the training process.

الملخص

حبيبي، واهيوفيدان روبي (2026). العلاقة بين أسلوب قيادة المدرب والإرهاق لدى طلاب الرياضة في مالاغ. أطروحة البكالوريوس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالاغ.

المشرفان :
محمد جمال الدين، ماجستير في العلوم.
الدكتورة فينا هيداياتي، ماجستير في الآداب.

لكلمات المفتاحية:
أسلوب قيادة المدرب، الإرهاق، لاعبو كرة الصالات، الطلاب

العالم الرياضي التنافسي يتطلب من الرياضيين تقديم أداء مثالي باستمرار في ظل ضغوط التدريبات والمنافسات المكثفة، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالإرهاق. في الرياضات الجماعية مثل كرة الصالات، يلعب المدرب دور القائد الذي يتفاعل مباشرة مع الرياضيين خلال عملية التدريب. ويمكن أن يكون لأسلوب قيادة المدرب الذي يتناسب مع احتياجات الرياضيين تأثير على حالتهم النفسية، بما في ذلك الإرهاق. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى أسلوب قيادة المدرب، ومستوى الإرهاق، والعلاقة بين أسلوب قيادة المدرب والإرهاق لدى لاعبي كرة الصالات في الجامعات الحكومية بمدينة مالانج.

استخدم هذا البحث نهجًا كميًّا بتصميم ارتباطي. بلغ عدد المشاركين في البحث 124 لاعب كرة صالة نشطًا، مولانا (UIN) يتألفون من 33 لاعبًا من جامعة مالانغ الحكومية، و30 لاعبًا من جامعة الإسلام الوطنية مالك إبراهيم في مالانغ، و33 لاعبًا من معهد مالانغ الحكومي للتكنولوجيا، و28 لاعبًا من جامعة براويجايا، (LSS) تم اختيارهم باستخدام تقنية العينات الموجهة. الأدوات المستخدمة هي مقياس القيادة في الرياضة لقياس الإرهاق. تم تحليل البيانات باستخدام (ABQ) لقياس أسلوب قيادة المدرب، واستبيان إرهاق الرياضيين معامل ارتباط بيرسون بمساعدة برنامج JASP 0.19.0 الإصدار.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب قيادة المدرب وإرهاق الرياضيين يقعان في الفئة المتوسطة. وكان الجانبان المهيمنان في أسلوب القيادة هما «التغذية الراجعة الإيجابية» و«التدريب والتوجيه» (22٪)، في حين سيطر «الإرهاق العاطفي/الجسدي» (39٪) على الإرهاق. هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بقوة منخفضة ($r = -0,219$؛ $p = 0,015$)، مما يشير إلى أنه كلما كان أسلوب قيادة المدرب أفضل، انخفضت مستويات الإرهاق لدى الرياضيين. وتشير قوة العلاقة المنخفضة إلى أن إرهاق الرياضيين قد يكون مرتبطًا أيضًا بعوامل أخرى خارج نطاق أسلوب قيادة المدرب. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن أسلوب قيادة المدرب هو أحد الجوانب التي يجب أخذها في الاعتبار لدعم الرفاهية النفسية للرياضيين، لا سيما من خلال تقديم تعليمات واضحة، وردود فعل إيجابية، ودعم خلال عملية التدريب.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang pesat dan memiliki tingkat popularitas tinggi di kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya penyelenggaraan kompetisi futsal baik di tingkat daerah, nasional, hingga antar pelajar dan mahasiswa. Futsal tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang menuntut performa tinggi dari para atlet. Tingginya minat masyarakat terhadap futsal mendorong munculnya banyak atlet muda yang berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kompetisi.

Dalam beberapa tahun terakhir, prestasi futsal Indonesia menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan, ditandai dengan keberhasilan meraih medali emas SEA Games 2025, juara AFF Futsal Championship 2024, serta runner-up AFC Futsal Asian Cup 2026. Selain itu, berdasarkan FIFA Futsal World Ranking per Desember 2025, Indonesia menempati peringkat ke-24 dunia dan masuk enam besar Asia. Meskipun demikian, performa tersebut belum sepenuhnya konsisten di tingkat internasional, di mana Indonesia masih berada di bawah negara-negara seperti Iran, Jepang, dan Thailand. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan prestasi belum diikuti oleh kestabilan performa jangka panjang, sehingga pembinaan atlet tidak hanya perlu difokuskan pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet secara optimal.

Prestasi seorang atlet pada dasarnya merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, keterampilan teknik, serta kesiapan psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan latihan, dukungan sosial, serta gaya kepemimpinan pelatih. Menurut Adisasmito (2009), pencapaian prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik, teknik, dan mental. Selain itu, Gilson et al .,(2012) juga menyatakan bahwa aspek psikologis seperti motivasi, kecemasan, dan kepercayaan diri memiliki kontribusi besar terhadap performa atlet. Maksum (2007) juga menambahkan bahwa karakteristik psikologis seperti ambisi berprestasi, kerja keras, ketekunan, komitmen, dan kontrol diri merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi maksimal. Namun demikian, dalam proses latihan dan kompetisi, atlet tidak terlepas dari berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan prestasi, intensitas latihan yang tinggi, ekspektasi pelatih, serta persaingan yang ketat. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi *burnout*.

Burnout dalam konteks olahraga merupakan salah satu bentuk kelelahan psikologis yang kompleks. Menurut Gustafsson et al (2011), *burnout* pada atlet ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan fisik dan emosional, penurunan rasa pencapaian, serta devaluasi terhadap olahraga yang dijalani. *Burnout* menjadi permasalahan serius karena tidak hanya berdampak pada

penurunan performa, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis atlet secara keseluruhan.

Dalam konteks olahraga tim seperti futsal, risiko *burnout* cenderung lebih tinggi karena adanya dinamika kelompok dan tuntutan kerja sama yang intens. Atlet tidak hanya bertanggung jawab terhadap performa individu, tetapi juga terhadap keberhasilan tim secara keseluruhan. Hal ini dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan oleh atlet, terutama ketika menghadapi kompetisi yang ketat dan target yang tinggi. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout* pada atlet adalah hubungan antara pelatih dan atlet. Pelatih memiliki peran strategis dalam membentuk lingkungan latihan serta kondisi psikologis atlet. Raedeke & Smith, (2001) menyatakan bahwa atlet lebih rentan mengalami *burnout* ketika mereka memiliki hubungan yang kurang baik dengan pelatih dan merasakan rendahnya dukungan sosial.

Gaya kepemimpinan pelatih merupakan salah satu aspek yang menentukan kualitas hubungan antara pelatih dan atlet. Gaya kepemimpinan mencerminkan cara pelatih dalam memberikan instruksi, mengambil keputusan, serta memberikan dukungan kepada atlet. Isoard-Gautheur et al, (2016) menyatakan bahwa perilaku pelatih, termasuk gaya kepemimpinan dan iklim motivasi yang diciptakan, memiliki pengaruh terhadap munculnya *burnout* pada atlet. Dalam penelitian *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Ryan & Deci, (2017) kebutuhan psikologis dasar atlet, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, harus terpenuhi agar atlet dapat berkembang secara optimal. Ketika pelatih mampu menciptakan

lingkungan yang mendukung kebutuhan tersebut, maka risiko burnout dapat diminimalkan. Sebaliknya, gaya kepemimpinan yang bersifat otoriter, kaku, dan kurang memberikan dukungan dapat meningkatkan tekanan psikologis atlet (Isoard-Gautheur et al., 2016) Selain itu, persepsi atlet terhadap perilaku pelatih juga menjadi faktor penting dalam memahami burnout. Gustafsson et al (2011) menyatakan bahwa atlet yang merasakan tekanan tinggi, ekspektasi berlebihan, serta kurangnya dukungan sosial dari pelatih cenderung mengalami burnout yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman subjektif atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih memiliki peran yang signifikan.

Fenomena tersebut sejalan dengan fakta yang ditemukan penelitia melalui wawancara awal terhadap beberapa atlet futsal perguruan tinggi di Kota Malang, Berdasarkan hasil wawancara, pola gaya kepemimpinan terbukti memberikan dampak psikologis yang nyata terhadap, motivasi dan performa atlet di lapangan. Informan menyatakan bahwa *"Instruksi pelatih yang positif, suportif, dan keterbukaan pelatih dalam menerima masukan dan diskusi sangat membantu meningkatkan motivasi bertanding mereka".* Sebaliknya jika pelatih menunjukkan kecenderungan emosional, kaku, atau kurang menerima masukan, kondisi mental atlet langsung terpengaruh secara negatif, karakter pelatih yang emosional dinilai *"membuat atmosfer pertandingan menjadi tegang, memicu kecemasan, dan menyebabkan atlet mudah melakukan kesalahan teknis di lapangan".*

Lebih lanjut, hasil wawancara awal juga mengkonfirmasi adanya indikasi awal *burnout* berupa kelelahan akut dan tekanan mental yang dialami

oleh para atlet futsal mahasiswa, seluruh informan mengaku "*pernah berada dalam kondisi tertekan dan terbebani, baik selama fase latihan intensif maupun menjelang kompetisi besar*" tekanan itu semakin diperberat "*ketika performa individu sedang menurun atau saat kondidi fisik sedang tidak prima*". Gejala dimensi *burnout* berupa kelelahan fisik dan emosional (*physical and emotional exhaustion*) serta kejenuhan secara langsung dirasakan oleh atlet ketika mereka "*dihadapkan pada jadwal dan intensitas latihan yang terlalu padat, tinggi, serta kurang bervariasi dalam jangka waktu tertentu, terutama jika target atau ekspektasi yang diharapkan belum tercapai"* kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan tinggi di level olahraga mahasiswa tidak hanya menguras energi fisik, tetapi juga berpotensi besar memicu kelelahan mental yang mendalam.

Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara jenis gaya kepemimpinan dengan tingkat *burnout* atlet. gaya kepemimpinan otokratis dan kurang memberikan dukungan sosial dikaitkan dengan meningkatnya *burnout* (Price & Weiss, 2000). Namun demikian, terdapat pula perbedaan temuan penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Altahayneh, (2013) yang menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih dapat bervariasi tergantung pada kondisi yang dialami. Hubungan yang positif antara pelatih dan atlet terbukti dapat menjadi faktor protektif terhadap burnout. Gillet et al., (2010) menyatakan bahwa kualitas hubungan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet serta mengurangi risiko kelelahan mental. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk mampu menyesuaikan gaya kepemimpinan dengan kebutuhan dan karakteristik atlet agar dapat

menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, hal ini diperkuat juga oleh riset terbaru dari Duhaylungsod et al (2022) dan Yu et al., (2024) hasil penelitian mereeka menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadao gaya kepemimpinan yang suportif dan penuh kepedulian mampu membangun rasa aman secara psikologis, yang secara signifikan berdampak langsung pada penurunan tingkat *burnout* pada atlet di lingkungan olahraga yang kompetitif.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji tentang burnout dan gaya kepemimpinan pelatih, fenomena athlete burnout masih menjadi permasalahan yang relevan dan mendesak untuk diteliti, khususnya dalam konteks olahraga futsal. Tingginya tuntutan performa, intensitas latihan, serta tekanan kompetisi yang terus meningkat berpotensi menimbulkan kelelahan psikologis yang berdampak pada penurunan performa dan keberlanjutan karier atlet, terutama pada atlet perguruan tinggi yang juga menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, penelitian sebelumnya masih didominasi oleh konteks olahraga secara umum maupun atlet profesional, serta belum banyak yang secara spesifik mengkaji hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada cabang olahraga futsal di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian dalam konteks futsal, khususnya pada atlet perguruan tinggi negeri di tingkat daerah, masih terbatas sehingga belum memberikan gambaran yang kontekstual.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan athlete burnout pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi olahraga

pada konteks yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran gaya kepemimpinan pelatih dalam memengaruhi kondisi psikologis atlet, serta sebagai dasar dalam pengembangan strategi pembinaan atlet yang lebih optimal dan berkelanjutan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih pada atlet futsal Mahasiswa di Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *Burnout* pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan *burnout* pada atlet futsal mahasiswa.

C. Tujuan penelitian

1. Mengetahui tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih pada atlet futsal Mahasiswa di Kota Malang.
2. Mengetahui tingkat *Burnout* pada atlet futal mahasiswa di Kota Malang.
3. Mengetahui hubungan antara Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan *Burnout* pada atlet futsal mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan *burnout* pada atlet, penelitian ini juga

diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah terkait faktor psikologis yang memengaruhi performa dan kesejahteraan atlet, terutama pada konteks olahraga futsal di lingkungan perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih dan Manajer Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam menerapkan gaya kepemimpinan yang lebih efektif, suportif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis atlet, sehingga dapat membantu menurunkan risiko burnout serta meningkatkan performa atlet secara optimal.

b. Bagi klub dan Institusi Pembinaan Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran atlet terhadap kondisi psikologis yang dialami, khususnya terkait burnout, serta membantu atlet memahami pentingnya hubungan dengan pelatih dalam menjaga kesejahteraan mental dan motivasi berolahraga.

c. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan sistem pembinaan atlet yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis sebagai bagian dari pembinaan yang holistik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gaya kepemimpinan pelatih

dan athlete burnout, serta membuka peluang pengembangan penelitian dengan variabel, metode, maupun konteks yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Gaya Kepemimpinan Pelatih

1. Definisi Gaya Kepemimpinan Pelatih

Gaya kepemimpinan pelatih merupakan pola perilaku yang ditampilkan oleh seorang pelatih dalam berinteraksi dengan atletnya untuk mencapai efektivitas tim dan performa optimal, kepemimpinan pelatih dalam *Multidimensionall Model of Leadership*, yang dikembangkan oleh Chelladurai, (1978) berasumsi bahwa performa dan kepuasan atlet sangat dipengaruhi oleh kesesuaian (*congruence*) antara tiga tipe perilaku kepemimpinan, yaitu : Perilaku yang diharuskan (*required behavior*): Perilaku yang dituntut oleh situasi dan konteks tertentu, seperti karakteristik organisasi tim, level kompetisi, dan norma yang berlaku. Perilaku yang disukai (*preferred behavior*): Perilaku yang diinginkan atau disukai oleh atlet berdasarkan karakteristik personal mereka seperti usia, jenis kelamin, tingkat keterampilan, dan pengalaman bertanding. Perilaku aktual (*actual behavior*): Perilaku yang benar-benar ditampilkan oleh pelatih dalam keseharian melatih.

Kepemimpinan merupakan proses memengaruhi individu atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama melalui pemberian arahan, motivasi, koordinasi, dan pengambilan keputusan. Kepemimpinan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memberikan perintah, tetapi juga kemampuan membangun hubungan interpersonal,

menciptakan visi, serta menggerakkan anggota organisasi agar bekerja secara efektif menuju tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Robbins dan Judge (2017) kepemimpinan adalah kemampuan untuk memengaruhi suatu kelompok menuju pencapaian visi atau tujuan yang telah ditetapkan. Seorang pemimpin tidak hanya berperan sebagai pengambil keputusan, tetapi juga sebagai individu yang mampu memotivasi dan mengarahkan anggotanya agar bekerja secara optimal.

Yukl (2013) mendefinisikan kepemimpinan sebagai proses memengaruhi orang lain agar memahami dan menyetujui apa yang perlu dilakukan serta bagaimana melakukannya secara efektif, sekaligus memfasilitasi upaya individu maupun kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Definisi ini menekankan bahwa kepemimpinan bukan sekadar penggunaan wewenang, melainkan proses interaksi sosial yang melibatkan komunikasi, motivasi, dan kerja sama.

Sementara kepemimpinan dalam konteks olahraga memiliki peran yang sangat krusial karena menyangkut upaya mempengaruhi, memotivasi, dan mengarahkan atlet untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Supriyanto, 2016). Pelatih memegang peran kunci dalam pengembangan atlet. Keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh pelatih mereka.

Gaya kepemimpinan seorang pelatih dapat menentukan pencapaian suatu prestasi olahraga. Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya (*style*) yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang (Situmorang, 2020). Pelatih sebagai seorang pemimpin harus mampu menjalankan fungsinya, yaitu agar atlet dapat melaksanakan program latihan yang telah disusunnya dengan baik. Pemimpin menjadi penentu arah sebuah tim atau organisasi, menjadi kunci vital keberhasilan dan membina tim nya untuk mencapai visi misi yang dituju (Andini, 2024).

Dalam konteks olahraga modern, gaya kepemimpinan pelatih tidak hanya berfokus pada pencapaian prestasi, tetapi juga berperan dalam membentuk kondisi psikologis atlet. Pelatih berfungsi sebagai pemimpin, pendidik, motivator, dan sumber dukungan sosial yang memengaruhi perkembangan atlet baik secara fisik maupun mental. Interaksi yang terjalin antara pelatih dan atlet dapat memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, kepuasan berlatih, hingga kesejahteraan psikologis atlet. Oleh karena itu, efektivitas kepemimpinan pelatih menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang positif dan mendukung pencapaian performa optimal atlet (Wang, 2023).

Penelitian Lin et al. (2026) menunjukkan bahwa atlet cenderung memberikan penilaian yang lebih positif terhadap pelatih yang menerapkan gaya kepemimpinan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi atlet. Kesesuaian tersebut dapat meningkatkan hubungan pelatih-atlet, kohesi tim,

dan efektivitas kepemimpinan dalam proses latihan maupun pertandingan. Sebaliknya, ketidaksesuaian gaya kepemimpinan dapat menurunkan kepuasan atlet dan menghambat perkembangan performa olahraga (Lin et al 2026)

2. Dimensi Gaya Kepemimpinan Pelatih.

Menurut Chelladurai & Saleh, (1980) Gaya Kepemimpinan Pelatih memiliki lima dimensi perilaku :.

a) Pelatihan dan Instruksi

Mengacu pada perilaku pelatih yang diarahkan untuk meningkatkan kinerja atlet) perilaku ini termasuk menginstruksikan atlet tentang keterampilan, teknik, dan taktik olahraga mereka, serta mengorganisir dan mengoordinasikan kegiatan. Dimensi pelatihan dan instruksi merupakan bentuk perilaku pelatih yang berorientasi pada peningkatan kemampuan atlet melalui pemberian arahan teknis, strategi permainan, serta evaluasi latihan secara berkelanjutan. Pelatih yang menerapkan dimensi ini secara optimal akan membantu atlet memahami tujuan latihan dan meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai performa terbaik. Perilaku pelatihan dan instruksi yang baik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi kompetisi (Wang, 2023)

b) Perilaku Demokratis

Berkaitan dengan sejauh mana pelatih memberikan kesempatan kepada atlet untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan yang

berkaitan dengan tim, Pelatih dengan gaya demokratis akan meminta pendapat atlet sebelum menentukan strategi, target latihan, atau formasi pertandingan.

Perilaku demokratis merupakan bentuk kepemimpinan yang menekankan partisipasi aktif atlet dalam proses pengambilan keputusan. Melalui pendekatan ini, atlet diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, saran, maupun masukan terkait program latihan dan strategi pertandingan. Keterlibatan atlet dalam pengambilan keputusan dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap tim, tanggung jawab, serta motivasi untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, perilaku demokratis juga dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara pelatih dan atlet karena adanya komunikasi dua arah yang efektif. Atlet yang merasakan kebebasan untuk menyampaikan pendapat cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap kepemimpinan pelatih (Lin, et al 2026).

c) Perilaku Otokratis

Mengacu pada otoritas dan pengambilan keputusan independen dari Pembina. Menunjukkan kecenderungan pelatih dalam membuat keputusan secara independen tanpa melibatkan atlet. Pelatih otokratis cenderung menetapkan aturan tegas, mengambil keputusan sepihak, dan menggunakan otoritas penuh dalam mengelola tim. Gaya kepemimpinan otokratis umumnya diterapkan pada situasi yang membutuhkan keputusan cepat dan kontrol yang kuat dari pelatih.

Meskipun dapat meningkatkan disiplin dan kepatuhan atlet, penggunaan gaya ini secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan atlet untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan serta menurunkan kepuasan atlet terhadap pelatih(Lin, et al 2026).

d) Dukungan Sosial

Terkait dengan kepedulian pelatih terhadap kesejahteraan atletnya, menciptakan lingkungan yang positif dan hubungan interpersonal dengan atlet. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian pelatih terhadap kesejahteraan atlet di luar aspek teknis olahraga. Pelatih yang memberikan dukungan sosial akan membantu atlet mengatasi tekanan, meningkatkan kenyamanan psikologis, serta membangun hubungan interpersonal yang positif. Dukungan sosial yang baik terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan dan motivasi atlet selama menjalani proses latihan maupun kompetisi (Wang, 2023).

e) Umpan Balik Positif

Mengacu pada perilaku pelatih dalam memperkuat atlet dan mengakui serta menghargai kinerja yang baik. Umpan balik positif diberikan pelatih sebagai bentuk penghargaan terhadap usaha dan pencapaian atlet. Pemberian pujian, apresiasi, maupun pengakuan atas keberhasilan atlet dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan semangat untuk terus berkembang. Oleh karena itu, umpan balik positif menjadi salah satu aspek penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang mendukung perkembangan atlet secara optimal (Wang, 2023).

3. Kajian Keislaman

Dalam perspektif islam, kepemimpinan merupakan konsep yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mempengaruhi individu lain, tetapi juga mengandung dimensi tanggung jawab moral dan spiritual, Kepemimpinan dalam islam dipandang sebagai amanah yang harus dijalankan dengan prinsip keadilan, kebijaksanaan, dan kasih sayang. Dalam konteks olahraga, pelatih dapat diposisikan sebagai pemimpin yang memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan fisik, mental, dan psikologis atlet.

a. Kepemimpinan Sebagai Amanah

Allah SWT berfirman dalam Al- Quran:

اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُكُمْ اَنْ تُؤَدُّوا الْاَمٰنٰتِ اِلٰٓى اَهْلِهَاۙ وَاِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ اَنْ تَحْكُمُوْا بِالْعَدْلِۗ اِنَّ اللّٰهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهٖۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ سَمِيْعًاۢ بَصِيْرًا ۝٥٨

"Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum diantara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat." (QS. An-nisa: 58)

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menegaskan bahwa setiap bentuk kepemimpinan adalah amanah yang harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab dan keadilan (Ibnu Katsir, 2004). Pemimpin tidak diperbolehkan menyalahgunakan kekuasaan untuk kepentingan pribadi atau bertindak sewenang-wenang terhadap orang yang dipimpinnya.

Dalam konteks gaya kepemimpinan pelatih, amanah tersebut mencakup tanggung jawab dalam membina atlet secara professional, memberikan perlakuan yang adil, serta menjaga kesejahteraan psikologis atlet. Pelatih yang gagal menjalankan amanah berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang dapat berkontribusi pada atlet *burnout*.

b. Prinsip Keadilan

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُوْنُوْا قَوّٰمِيْنَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاۤءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلٰٓى اَنْفُسِكُمْ اَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْاَقْرَبِيْنَۚ اِنْ يَّكُنْ غَنِيًّا اَوْ فَقِيْرًا فَاللّٰهُ اَوْلٰى بِهِمَاۗ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوٰٓى اَنْ تَعْدِلُوْاۚ وَاِنْ تَلْوٗٓا اَوْ تُعْرِضُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرًا ١٣٥

"*Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak keadilan dan saksi karena Allah, walaupun kesaksian itu memberatkan dirimu sendiri, ibu bapakmu, atau kerabatmu. Jika dia (yang diberatkan dalam kesaksian) kaya atau miskin, Allah lebih layak tahu (kemaslahatan) keduanya. Maka, janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang (dari kebenaran). Jika kamu memutarbalikkan (kata-kata) atau berpaling (enggan menjadi saksi), sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap segala apa yang kamu kerjakan.*" (QS. An-Nisa: 135)

Al-Qurtubi, (2006) menegaskan bahwa keadilan merupakan dasar kepemimpinan. Dalam olahraga, keadilan pelatih dalam evaluasi dan perlakuan terhadap atlet penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis atlet dan mencegah *burnout*.

c. Musyawarah (Kepemimpinan Partisipatif)

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

وَالَّذِيْنَ اسْتَجَابُوْا لِرَبِّهِمْ وَاَقَامُوا الصَّلٰوةَ ۖ وَاَمْرُهُمْ شُوْرٰى بَيْنَهُمْ ۖ وَمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ ۚ ٣٨

"*(Juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang kami anugerahkan kepada mereka*" (QS. Asy-Syura: 38)

Menurut Shihab, (2002), musyawarah menunjukkan pentingnya partisipasi anggota. Hal ini sejalan dengan *democratic behavior* dalam kepemimpinan pelatih yang dapat meningkatkan keterlibatan atlet dan mengurangi tekanan psikologis.

d. Kepemimpinan yang Lembut dan Empatik

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى الْاَمْرِ ۚ فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ ١٥٩

Ibnu Katsir, (2004) menjelaskan bahwa kelembutan memperkuat hubungan pemimpin dengan anggota. Dalam konteks pelatih, sikap suportif (*social support*) dapat membantu atlet menghadapi tekanan latihan dan kompetisi

e. Apresiasi dan Motivasi Positif.

Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

فَمَنْ يَّعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَّرَهٗ ۝٧

Al-Tabari, (2001) menekankan pentingnya penghargaan terhadap usaha individu. Dalam kepelatihan, hal ini tercermin dalam *positive feedback* yang dapat meningkatkan motivasi dan menurunkan risiko *burnout*.

Nilai kepemimpinan dalam Islam meliputi amanah, keadilan, musyawarah, empati, dan apresiasi. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan teori gaya kepemimpinan pelatih (Chelladurai), serta berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis atlet dan mencegah *athlete burnout*.

B. *Burnout*

1. Definisi *Burnout*

Menurut Raedeke & Smith, (2001) *Burnout* pada adalah sebuah sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional/fisik, penurunan rasa pencapaian, dan devaluasi olahraga, *burnout* ditandai oleh kelelahan emosional/fisik yang terkait dengan tuntutan intensif dari latihan dan kompetensi. *Burnout* bukan sekedar kelelahan sesaat, melainkan respon kronis terhadap stress yang tidak tertangani dalam lingkungan olahraga kompetitif. Atlet yang mengalami *burnout* merasa terkuras secara emosional akibat tuntutan latihan dan kompetisi, merasa tidak kompeten atau tidak produktif dalam mencapai tujuan olahraga mereka, dan mulai memandang partisipasi mereka dalam olahraga sebagai sesuatu yang tidak bermakna atau bahkan negatif. Maslach et al., (2001) menjelaskan bahwa

burnout merupakan respons psikologis terhadap stres kronis yang ditandai dengan kelelahan emosional, meningkatnya sikap negatif terhadap pekerjaan, serta menurunnya efektivitas individu dalam menjalankan tugas.

Burnout merupakan topik penting yang mendapat banyak pembahasan dari komunitas olahraga. Sayangnya, *burnout* belum dipahami dengan baik, meskipun banyak studi yang telah meneliti *burnout* dalam konteks *human service* dan *coaching.* Menurut Eades (dalam Raedeke & Smith, 2001) *burnout adalah* sindrom psikofisiologis yang ditandai dengan kelelahan emosional dan fisik, sikap impersonal terhadap orang lain, perasaan terdepersonalisasi oleh orang lain, penurunan prestasi atletik/kinerja, kurangnya makna dan devaluasi diri/olahraga, serta perasaan konflik peran dan ambiguitas peran yang mungkin dialami atlet sebagai reaksi terhadap stres kronis dari latihan dan kompetisi, dan pada akhirnya dapat menyebabkan atlet menarik diri dari partisipasi dalam olahraga ini.

Burnout pada atlet berkembang secara bertahap sebagai akibat dari paparan stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa diimbangi dengan strategi penanganan yang efektif. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa olahraga, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi berlatih, dan komitmen atlet terhadap cabang olahraga yang ditekuni. Atlet yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan antusiasme dalam latihan, kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan diri, serta mengalami penurunan kualitas performa selama kompetisi (Duhaylungsod et al.,2022).

Dalam konteks olahraga kompetitif, burnout menjadi salah satu permasalahan psikologis yang perlu mendapat perhatian karena dapat menyebabkan penurunan prestasi hingga keputusan untuk mengakhiri karier olahraga lebih awal. Oleh karena itu, pemahaman mengenai burnout penting untuk membantu pelatih, atlet, maupun organisasi olahraga dalam mengidentifikasi gejala-gejala burnout serta melakukan upaya pencegahan yang tepat sejak dini (Yu et al., 2024).

2. Aspek *Burnout* Atlet

Burnout atlet merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan emosional/fisik yang memiliki keterkaitan dengan tuntutan berprestadi dan tuntutan intensif dari latihan. Menurut Raedeke, (2001) ada tiga aspek yang menimbukan *burnout* pada atlet.

a). Emotional/Physical Exhaustion (Kelelahan Emosional dan Fisik)

Mengacu pada perasaan terkurasnya sumber daya emosional dan fisik akibat tuntutan latihan, kompetisi, dan tekanan lainnya dari partisipasi olahraga. Kelelahan emosional dan fisik merupakan komponen utama burnout yang paling sering dirasakan atlet. Kondisi ini muncul ketika tuntutan latihan, kompetisi, dan berbagai tekanan lainnya melebihi kapasitas atlet untuk beradaptasi. Atlet yang mengalami kelelahan emosional dan fisik biasanya merasa kehilangan energi, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta mengalami penurunan motivasi untuk mengikuti latihan maupun pertandingan. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko cedera (Yu et al., 2024).

a) *Reduced Sense of Accomplishment* (Pengurangan Pencapaian Prestasi)

Merujuk pada perasaan tidak kompeten dan penilaian diri yang negatif terkait prestasi dan kemampuan di bidang olahraga. Aspek ini menggambarkan munculnya perasaan bahwa usaha yang dilakukan tidak menghasilkan pencapaian yang sesuai harapan. Atlet mulai meragukan kemampuan yang dimiliki, merasa kurang kompeten dibandingkan atlet lain, dan menilai performanya secara negatif. Perasaan tersebut dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri dan motivasi untuk terus berlatih serta mengembangkan kemampuan olahraga yang dimiliki (Raedeke & Smith, 2001).

b) *Sport Devaluation* (Devaluasi terhadap Olahraga)

Athlete mulai mempertanyakan minat dan nilai olahraga yang mereka tekuni, ditandai dengan hilangnya minat, sikap sinis, dan penarikan diri secara mental dari partisipasi dalam olahraga. Devaluasi terhadap olahraga terjadi ketika atlet mulai kehilangan ketertarikan dan makna terhadap aktivitas olahraga yang selama ini dijalani. Atlet tidak lagi merasakan kesenangan dalam berlatih maupun bertanding, bahkan dapat menunjukkan sikap sinis terhadap olahraga yang ditekuninya. Kondisi ini menjadi salah satu indikator serius burnout karena dapat mendorong atlet untuk mengurangi keterlibatan atau bahkan meninggalkan olahraga yang selama ini menjadi bagian penting dalam kehidupannya (Yu et al., 2024).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout.*

Burnout atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang menjadi antecedent sebelum *burnout* muncul yang di jelaskan Raedeke (dalam Gustafsson et al., 2011).

a. Excessive training (Latihan Berlebihan)

Latihan berlebihan bukan sekedar volume latihan yang tinggi, tetapi ketidakseimbangan kronis antara beban stress fisik/psikologis (latihan & kompetisi) dengan proses pemulihan. Ini menciptakan konsisi overtraining yang berkepanjangan, yang merupakan jalur langsung menuju *burnout*.

Latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa memperhatikan kapasitas fisik dan psikologis atlet dapat menyebabkan akumulasi kelelahan. Ketika tubuh tidak memperoleh waktu pemulihan yang cukup, atlet akan lebih rentan mengalami penurunan performa, gangguan suasana hati, dan gejala burnout. Oleh karena itu, keseimbangan antara beban latihan dan pemulihan menjadi aspek penting dalam program pembinaan atlet (Gustafsson et al., 2011).

b. School/Work Demands (Tuntutan Sekolah/Pekerjaan)

Athelete, terutama pelajar atau mereka yang bekerja parauh waktu, menghadapi konflik peran dan tekanan waktu yang berat. Mereka harus memenuhi tanggung jawab ganda dengan sumber daya (waktu, energi, perhatian) yang terbatas. Tuntutan akademik maupun pekerjaan dapat meningkatkan beban psikologis atlet karena mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian pada berbagai tanggung jawab secara bersamaan.

Ketika atlet kesulitan memenuhi tuntutan dari berbagai peran tersebut, stres yang muncul dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout (Gustafsson et al., 2011).

***c. Stresfull Social Relations* (Hubungan sosial yang penuh tekanan)**

Dinamika sosial negative dalam lingkungan olahraga merupakan sumber *stress interpersonal* yang kuat. Ini dapat berasal dari pelatih yang otoriter atau terlalu kritis, konflik dengan rekan satu tim, atau tekanan berlebihan dari orang tua. Hubungan sosial yang kurang harmonis dengan pelatih, rekan satu tim, maupun keluarga dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi atlet. Konflik interpersonal yang berlangsung terus-menerus dapat mengurangi kenyamanan atlet dalam lingkungan olahraga dan mempercepat munculnya gejala burnout. Hubungan pelatih-atlet yang kurang baik juga diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya risiko burnout pada atlet (Duhaylungsod et al., 2022).

***d. Negative Performanced Demands* (Tuntutan Kinerja Negatif)**

Merujuk pada iklim motivasi yang maladaptive yang tercipta ketika penekanan berlebihan diberikan pada hasil (menang/kalah), perbandingan sosial (selalu lebih baik dari orang lain), dan kesempurnaan. Tekanan ini sering kali berasal dari eksternal (pelatih, orang tua, media) namun dapat diinternalisasi atlet. Tekanan yang berlebihan untuk selalu mencapai kemenangan atau menunjukkan performa sempurna dapat menyebabkan atlet merasa terbebani secara psikologis. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya dukungan yang memadai,

atlet akan lebih mudah mengalami stres dan kelelahan emosional yang pada akhirnya meningkatkan risiko burnout (Yu et al., 2024).

***e. Lack of Recovery* (Kurangya Pemulihan)**

Pemulihan tidak hanya berarti tidak latihan *(rest)*, tetapi juga mencakup pemulihan aktif, nutrisi yang tepat, tidur yang berkualitas, dan aktivitas rekreasi di luar olahraga. Kurangnya pemulihan adalah faktor penguat *(amplifier)* bagi semua faktor *stress* lainnya. Pemulihan yang tidak memadai membuat tubuh dan pikiran atlet tidak memiliki kesempatan untuk kembali ke kondisi optimal setelah menghadapi tuntutan latihan maupun kompetisi. Kurangnya kualitas tidur, nutrisi yang tidak mencukupi, serta minimnya waktu istirahat dapat memperparah dampak stres dan meningkatkan kemungkinan terjadinya burnout pada atlet (Gustafsson et al., 2011).

4. Kajian Keislaman

Burnout pada atlet dapat dipahami sebagai stres kronis yang mempengaruhi keseimbangan fisik, emosional, dan makna dalam aktivitas olahraga. Sebuah studi kontemporer mengenai mekanisme *coping* islam terhadap *burnout* menjelaskan bahwa Al-Qur'an menyediakan strategi spiritual yang kuat untuk menghadapi kondisi *burnout* melalui keyakinan, ketenangan batin, dan penyerahan diri kepada Allah SWT (Maulana, 2023).

Menurut Maulana, (2023) menjelaskan terdapat tiga strategi utama ditawarkan melalui tafsir surat Al-Insyirah (QS. Al-Insyirah: 5-8), yaitu:

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ٥ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ٦ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْۙ ٧ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ ٨

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (5), sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (6), Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) (7), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (8)." (QS. Al-Insyirah: 5-8)

a) Keyakinan bahwa setiap kesulitan selalu diikuti dengan kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5-6)
b) Melanjutkan aktivitas setelah menyelesaikan tugas (QS. Al-Insyirah: 7).
c) Penyerahan diri kepada Allah untuk mendapatkan ketenangan batin (QS. Al-Insyirah: 8).

Al-Qur'an menegaskan prinsip keseimbangan dan batasa tekanan pada manusia, sebagai berikut.

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ

*"**Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya**. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya."*(QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini menunjukkan bahwa islam menolak tekanan yang melebihi batas kemampuan individu serta menekankan pentingnya keseimbangan antara tuntutan dan kapasitas. Konsep ini sangat relevan dalam memahami *athlete bunout* yang merupakan respons terhadap stres kronis. Selain itu, Islam jga menempatkan pentingnya kesehatan jiwa *(hif al-nafs)* sebagai dari

maqashid syariah, dengan praktik-praktik spiritual seperti dzikir, sabar, dan tawakkal (Baharuddi et al., 2024), yang ditunjukkan dalam berbagai tafsir dan penelitian sebagai strategi coping untuk mengurangi tekanan psikologis.

Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan diri:

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا رَوْحُ بْنُ عُبَادَةَ حَدَّثَنَا حُسَيْنٌ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ **قُلْتُ بَلَى قَالَ فَلَا تَفْعَلْ قُمْ وَنَمْ وَصُمْ وَأَفْطِرْ فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا** وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّكَ عَسَى أَنْ يَطُولَ بِكَ عُمُرٌ وَإِنَّ مِنْ حَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ قَالَ فَشَدَّدْتُ فَشُدِّدَ عَلَيَّ فَقُلْتُ فَإِنِّي أُطِيقُ غَيْرَ ذَلِكَ قَالَ فَصُمْ مِنْ كُلِّ جُمُعَةٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ قَالَ فَشَدَّدْتُ فَشُدِّدَ عَلَيَّ قُلْتُ أُطِيقُ غَيْرَ ذَلِكَ قَالَ فَصُمْ صَوْمَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ قُلْتُ وَمَا صَوْمُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ قَالَ نِصْفُ الدَّهْرِ"

"Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur *telah menceritakan kepada kami* Rauh bin 'Ubadah *telah menceritakan kepada kami* Husain *dari* Yahya bin Abu Katsir *dari* Abu Salamah bin Abdurrahman *dari* Abdullah bin 'Amru *dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menemuiku, lalu beliau bersabda: "Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab: "Benar." Beliau bersabda: "**Jangan kamu lakukannya: namun tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu**, kedua*

matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu. Sungguh, semoga panjang umur dan cukup bagimu berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, dan suatu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya, itulah puasa Dahr." Abdullah bin 'Amru berkata: "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku: "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?". Beliau bersabda: "Berpuasalah tiga hari setiap Jum'at." Abdullah bin 'Amru berkata: "Aku bersikap keras dan beliau pun bersikap keras kepadaku, lalu kataku: "Sungguh aku masih kuat melakukan lebih dari itu?" Beliau bersabda: "Kalau begitu, berpuasalah seperti puasanya Nabiyullah Daud." Aku bertanya: "Bagaimana puasa Nabiyullah Daud?" Beliau bersabda: "Yaitu puasa setengah zaman (sehari puasa sehari berbuka).''(HR Bukhari: no. 5669)

Hadis ini memperkuat kebutuhan untuk istirahat, pemulihan, dan kesejahteraan fisik serta mental, yang menekankan aspek penting dalam upaya mencegah dan mengatasi *burnout atlet*. Kajian keislaman menempatkan *burnout* bukan sekedar masalah fisik, tetapi juga permasalahan jiwa *(nafs)* dan spiritual yang membutuhkan pemahaman dan solusi *holistik*, Islam menganjurkan strategi *coping* yang memadukan ibadah, refleksi spiritual, serta keseimbangan aktivitas duniawi dan ibadah sehingga atlet tidak kehilangan makna *(sport devaluation)* maupun tujuan hidupnya.

C. Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout*

Hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* dapat dipahami melalui bagaimana perilaku kepemimpinan membentuk iklim psikologis, kualitas relasi interpersonal, serta persepsi dukungan yang diterima atlet dalam konteks olahraga. Gaya kepemimpinan pelatih mencerminkan pola perilaku dalam memberikan instruksi (*training and instruction*), dukungan sosial (*social support*), umpan balik (*positive feedback*), serta keterlibatan atlet dalam pengambilan keputusan (*democratic–autocratic behavior*) sebagaimana dirumuskan dalam *Multidimensional Model of Leadership* oleh Chelladurai, (1978). Ketika gaya kepemimpinan yang diterapkan selaras dengan kebutuhan dan preferensi atlet, maka akan tercipta lingkungan yang kondusif, meningkatkan kepuasan, serta menekan munculnya tekanan psikologis yang berlebihan.

Secara teoritis, *burnout* pada atlet merupakan sindrom psikologis yang berkembang akibat paparan tuntutan olahraga yang berkepanjangan, ditandai dengan kelelahan emosional/fisik, penurunan rasa pencapaian, dan devaluasi terhadap olahraga (Raedek & Smith, 2001). Hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan burnout atlet telah didukung oleh sejumlah penelitian empiris. Penelitian Isoard-Gautheur et al., (2016). menunjukkan bahwa kualitas lingkungan sosial dalam olahraga, termasuk dukungan yang diberikan oleh pelatih, berkaitan dengan kondisi burnout atlet. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pembinaan dan interaksi yang terbentuk

antara atlet dan pelatih merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami burnout atlet.

Penelitian Duhaylungsod et al. (2025) menemukan bahwa kualitas hubungan pelatih dengan atlet memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap rendahnya tingkat burnout dibandingkan pengaruh langsung gaya kepemimpinan pelatih. Atlet yang memiliki hubungan yang erat dengan pelatih, ditandai oleh adanya rasa percaya, komunikasi terbuka, komitmen, dan tujuan bersama, cenderung mengalami tingkat kelelahan emosional, penurunan pencapaian, serta devaluasi olahraga yang lebih rendah.

Lebih lanjut, kualitas hubungan antara pelatih dan atlet (*coach–athlete relationship*) menjadi mekanisme penting yang menjembatani pengaruh gaya kepemimpinan terhadap burnout. Hubungan yang ditandai dengan kepercayaan, kedekatan emosional, dan komunikasi yang efektif terbukti mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet (Jowett, 2007). Sebaliknya, hubungan yang kaku, minim dukungan, dan cenderung menekan dapat mempercepat terjadinya kelelahan emosional. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa strategi pemeliharaan hubungan yang positif dalam interaksi pelatih–atlet secara signifikan berkaitan dengan rendahnya tingkat burnout (Fan et al., 2023).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Liu et al. (2025) yang menjelaskan bahwa berbagai dimensi perilaku kepemimpinan pelatih, seperti *democratic leadership, training and instruction, social support, serta positive feedback*, mampu meningkatkan kualitas hubungan pelatih atlet sekaligus

menurunkan *psychological fatigue* atlet. Penurunan kelelahan psikologis tersebut kemudian berkontribusi terhadap peningkatan performa olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan pelatih atlet dan kondisi psikologis atlet berperan sebagai mekanisme mediasi yang menjelaskan bagaimana gaya kepemimpinan pelatih memengaruhi berbagai luaran psikologis atlet, termasuk *burnout*. Oleh karena itu, perilaku kepemimpinan yang mampu menciptakan hubungan positif dan mengurangi kelelahan psikologis menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan *burnout* pada atlet (Liu et al.,2025).

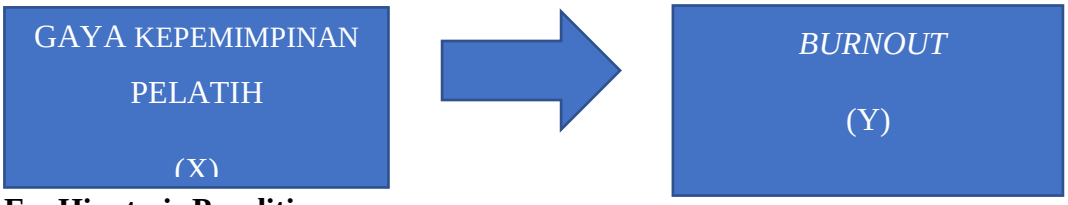
Dalam perspektif teori motivasi, khususnya *Self-Determination Theory*, gaya kepemimpinan pelatih yang mendukung otonomi (*autonomy-supportive coaching*) mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar atlet, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*). Pemenuhan kebutuhan ini berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik serta menurunkan risiko *burnout* (Ryan & Deci, 2017)). Sebaliknya, gaya kepemimpinan yang bersifat mengontrol (*controlling coaching style*) cenderung menghambat kebutuhan psikologis tersebut dan meningkatkan tekanan psikologis yang pada akhirnya mengarah pada *burnout*.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa karakteristik kepemimpinan yang berorientasi pada kepedulian terhadap kesejahteraan atlet (*benevolent leadership*) memberikan efek protektif terhadap *burnout*. Yu et al. (2024) menemukan bahwa *benevolent leadership* berhubungan negatif dengan athlete burnout melalui peningkatan *psychological safety*. Ketika atlet merasa aman

secara psikologis, dihargai, dipercaya, dan tidak takut melakukan kesalahan selama proses latihan, mereka akan memiliki motivasi, keterlibatan, serta kemampuan menghadapi tekanan olahraga yang lebih baik sehingga risiko mengalami *burnout* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, lingkungan latihan yang tidak memberikan rasa aman secara psikologis cenderung meningkatkan tekanan emosional dan memperbesar kemungkinan terjadinya *burnout* pada atlet (Yu et al., 2024).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai perilaku dan kepemimpinan pelatih telah banyak menunjukkan keterkaitannya dengan kondisi psikologis atlet. Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada atlet futsal mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi negeri masih terbatas. Sebagian penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks olahraga dan karakteristik atlet yang berbeda, sehingga temuan tersebut belum secara langsung menggambarkan kondisi atlet futsal mahasiswa pada perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini untuk menguji hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan burnout pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel dalam konteks olahraga perguruan tinggi, khususnya pada atlet futsal yang menjalankan aktivitas olahraga dalam lingkungan pendidikan tinggi.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013). Hipotesis dapat dianggap valid jika data yang diperoleh dapat membuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_1: Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan *burnout* pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang.

H_0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan *burnout* pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desaim korelasional. Menurut Zulfikar et al., (2024) Metode penelitian kuantitatif pada dasarnya adalah suatu pendekatan ilmiah yang sangat menekankan pada pengumpulan data dalam bentuk angka atau data kuantitatif. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja analitis yang sangat sistematis, memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran yang tepat, mengobservasi fenomena dengan cermat, dan menganalisis data dengan pendekatan kuantitatif yang terstruktur.

Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antar variabel ke dalam penelitian korelasional. Menutut Zulfikar et al., (2024) Penelitian korelasional digunakan untuk menguji dan mengevaluasi hubungan statistik antara dua atau lebih variabel tanpa adanya manipulasi variabel independen. Oleh karena itu, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif model korelasional untuk memperkirakan hubungan antara variabel gaya kepemimpinan pelatih dan *Burnout* pada atlet futsal.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, variable merupakan karakteristik, atribut, atau aspek tertentu dari individu maupun objek. Menurut Priadana & Sunarsi, (2021) identifikasi variabel adalah langkah untuk menentukan variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti berdasarkan rumusan masalah dan tujuan

penelitian, sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara kuantitatif. Penelitian yang berjudul "Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout* pada Atlet Futsal PTN Kota Malang" memiliki dua jenis variabel sebagai berikut.

1. Variabel Bebas *(Independent Variable)*

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependent*) (Sugiyono, 2013). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Gaya Kepemimpinan Pelatih

2. Variabel Terikat *(Dependent Variable)*

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat sebab adanya variabel bebas (*independent*) (Sugiyono, 2013). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *Burnout.*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel dalam penelitiannya, yaitu gaya kepemimpinan pelatih sebagai variabel bebas (X) dan *burnout* sebagai variabel terikat (Y). Berikut merupakan penjelasan definisi operasional dari setiap variabel.

1. Gaya Kepemimpinan Pelatih

Gaya kepemimpinan pelatih adalah pola perilaku pelatih dalam memimpin, membimbing, dan mengarahkan atlet dalam proses latihan dan kompetisi. Variabel ini diukur menggunakan *Leadership Scale for Sports (LSS)* yang dikembangkan oleh Chelladurai & Saleh, (1978), yang meliputi

dimensi *training and instruction, democratic behavior, autocratic behavior, social support,* dan *positive feedback*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin baik gaya kepemimpinan pelatih berdasarkan penilaian atlet.

2. *Burnout*

Burnout pada atlet didefinisikan sebagai suatu sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi inti, yang muncul sebagai respons terhadap stress kronis dalam konteks olahraga (Raedeke & Smith, 2001). Definisi operasionalnya mengacu pada pengukuran ketiga komponen, yaitu: (a) *Emotional/Psyhical Exhaustion,* yaitu kelelahan yang diakibatkan oleh tuntutan psikologis dan fisiologis dari latihan atau kompetensi, (b) *Reduced Sense of Accomplishment,* yaitu perasaan tidak kompeten dan tidak produktif dalam memnuhi tuntutan olahraga, (d) *Sport Devaluation,* yaitu kehilangan minat, keterlibatan, dan perhatian terhadap olahraga yang ditekuni.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto, (2010) menyatakan bahwa populasi dalam penelitian adalah jumlah seluruhnya subjek yang akan diteliti, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal mahasiswa di Kota Malang, seperti Universitas Brawijaya, Politeknik Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, dan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti karena tidak tersedia data resmi mengenai jumlah atlet futsal aktif.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Dalam Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016)**.** Teknik ini digunakan karena tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga peneliti menetapkan beberapa kriteria tertentu dalam pemilihan responden. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) atlet futsal aktif, (2) mengikuti latihan rutin minimal 6 bulan, (3) pernah mengikuti kompetisi futsal, dan (4) bersedia menjadi responden penelitian.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 124 atlet futsal mahasiswa aktif dari 4 Perguruan Tinggi Negeri di Kota Malang yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Rincian jumlah responden dari masing-masing perguruan tinggi meliputi: Universitas Negeri Malang (UM) sebanyak 33 atlet (26,61%), Politeknik Negeri Malang (POLINEMA) sebanyak 33 atlet (26,61%), UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 30 atlet (24,19%), dan Universitas Brawijaya (UB) sebanyak 28 atlet (22,58%).

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian kali ini adalah menggunakan kuisioner berupa *google form*. Kuisioner merupakan sebuah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2010). Adapun kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk

tertutup dan responden tidak diberi kesempatan untuk menjelaskan jawaban yang tercantum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu pada bagian pertama berisi tentang skala *Leadership Scale for Sport* (LSS) dan bagian kedua berisi tentang skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ).

F. Instrumen Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan berjumlah 2, yaitu skala untuk mengukur Gaya Kepemimpinan Pelatih dan *Burnout* Atlet

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jenis skala Likert sebagai alat pengumpul data. Menurut Hadi, (2004) alasan penggunaan kuesioner ini adalah:

1. Subyek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Pernyataan-pernyataan subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subyek kepada pernyataan yang diajukan adalah sama dengan yang dimaksud penulis.

Skala Likert yang digunakan dalam kuesioner ini berisi 5 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan favourable subyek mendapat skor 5 bila menjawab Sangat Setuju (SS), skor 4 bila menjawab Setuju (S), skor 3 bila menjawab Netral (N), skor 2 bila menjawab Tidak Setuju (TS) dan skor 1 bila menjawab Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan pada pernyataan

unfavourable subyek mendapat skor 1 bila menjawab Sangat Setuju (SS), skor 2 bila menjawab Setuju (S), skor 3 bila menjawabNetral (N), skor 4 Tidak Setuju (TS) dan skor 5 bila menjawab Sangat Tidak Setuju (STS).

Table 3.1 Penskoringan dengan skala likert

Item	Sangat setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat tidak Setuju
Favourable	5	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4	5

Fokus Penelitian ini adalah aspek Gaya Kepemimpinan Pelatih dan *Burnout* pada atlet. Populasinya adalah *Athlete* futsal PTN Se-Kota Malang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan metode *purposive* sampling. Data Penelitian ini akan dikumpulkan menggunakan dua buah kuisioner Berdasarkan dengan dua variabel yang diukur. Adapun penjelasannya lebih lanjut mengenai hal berikut.

1. Skala Leadership Scale for Sport (LSS)

Skala gaya kepemimpinan pelatih disusun berdasarkan lima dimensi utama, yaitu *training and instruction, democratic behavior, autocratic behavior, social support,* dan *positive feedback*, yang masing-masing terdiri dari tiga item. Penyusunan item mengacu pada *Leadership Scale for Sports* Chelladurai & Saleh, (1980) yang telah disederhanakan menjadi 15 item berdasarkan validitas konstruk oleh Teques et al, (2020) Blueprint instrumen disusun untuk memastikan setiap dimensi terwakili secara proporsional.

Table 3.2 Blue Print *Leadership Scale for Sport*

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	*Unfav*	
Training and Instruction	Pelatih memberikan arahan, teknik, dan isntruksi untuk meningkatkan kemampuan atlet.	1,2,3	-	3
Democratic Behavior	Pelatih melibatkan atlet dalam pengambilan keputusan dan memberikan kesempatan menyampaikan pendapat.	4,5,6	-	3
Autocratic Behavior	Pelatih mengambil keputusan secara sepihak dan menunjukkan otoritas yang tinggi.	-	7,8,9	3
Social Support	Pelatih memberikan dukungan sosial dan perhatian terhadap kesejahteraan atlet.	10,11,12	-	3
Positive Feedback	Pelatih memberikan penghargaan dan umpan balik positif atas performa atlet.	13,14,15	-	3
	Total	**12**	**3**	**15**

2. Skala Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Adapun skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) Berdasarkan 3 aspek dalam (Raedeke & Smith, 2001).

Table 3.3 Blue print *Athelete Burnout Questionnaire* (ABQ)

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	*Unfav*	
Emotional/Physical Exhaustion	Perasaan lelah secara fisik dan	2,4,8,10,12	-	5

	emosional akibat tuntutan latihan dan kompetisi			
Reduced Sense of Accomplishment	Perasaan tidak mampu mencapain prestasi yang diharapkan dalam olahraga	5,7,3	-	3
	Perasaan berhasil dan mampu mencapai tujuan dalam olahraga	-	1,14	2
Sport Devaluation	Menurunnya minat kepedulian dan penghargaan terhadap olahraga yang dijalani	3,6,9,11,15	-	5
Total		**13**	**2**	**15**

G. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Suatu alat ukur atau instrument dikatakan valid jika instrument yang digunakan dapat mengukur apa yeng hendak diukur. Azwar, (2009) mengatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran dalam melakukan fungsi ukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut.

a. Uji Validitas Skala *Leadership Schale for Sport* (LSS)

Table 3.4 Hasil Uji Validitas LSS

Nomor Item	p	Keterangan
LSS 1	< 0,001	Valid
LSS 2	< 0,001	Valid
LSS 3	< 0,001	Valid
LSS 4	< 0,001	Valid
LSS 5	< 0,001	Valid
LSS 6	< 0,001	Valid
LSS 7	< 0,001	Valid
LSS 8	< 0,001	Valid
LSS 9	< 0,001	Valid
LSS 10	< 0,001	Valid
LSS 11	< 0,001	Valid
LSS 12	< 0,001	Valid
LSS 13	< 0,001	Valid
LSS 14	< 0,001	Valid
LSS 15	< 0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala gaya kepemimpinan pelatih menggunakan metode *Pearson Correlation*, diketahui bahwa seluruh item pernyataan (GK1 sampai GK15) memiliki nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, yaitu $p < 0,001$. Mengacu pada kriteria yang digunakan, suatu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, seluruh item pada skala gaya kepemimpinan pelatih dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk yang hendak diteliti. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item dalam skala memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total, sehingga seluruh item dapat dipertahankan dan digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Table 3.5 Hasil Uji Valitas Skala LSS

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	***Unfav***	
Training and Instruction	Pelatih memberikan arahan, teknik, dan isntruksi untuk meningkatkan kemampuan atlet.	1,2,3	-	3
Democratic Behavior	Pelatih melibatkan atlet dalam pengambilan keputusan dan memberikan kesempatan menyampaikan pendapat.	4,5,6	-	3

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
		Fav	***Unfav***	
Autocratic Behavior	Pelatih mengambil keputusan secara sepihak dan menunjukkan	-	7,8,9	3

	otoritas yang tinggi.			
Social Support	Pelatih memberikan dukungan sosial dan perhatian terhadap kesejahteraan atlet.	10,11,12	-	3
Positive Feedback	Pelatih memberikan penghargaan dan umpan balik positif atas performa atlet.	13,14,15	-	3
Total		**12**	**3**	**15**

b. Uji Validitas Skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

Table 3.6 Validitas Skala ABQ

Nomor Item	p	Keterangan
BA 1	0,752	Tidak Valid
BA 2	< 0,001	Valid
BA 3	< 0,001	Valid
BA 4	< 0,001	Valid
BA 5	< 0,001	Valid
BA 6	< 0,001	Valid
BA 7	< 0,001	Valid
BA 8	< 0,001	Valid
BA 9	< 0,001	Valid
BA 10	< 0,001	Valid
BA 11	< 0,001	Valid
BA 12	< 0,001	Valid
BA 13	< 0,001	Valid
BA 14	0,510	Tidak Valid

BA 15	< 0,001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas skala *burnout* atlet menggunakan metode *Pearson Correlation*, diketahui bahwa dari 15 item yang diuji terdapat 13 item yang dinyatakan valid dan 2 item yang dinyatakan tidak valid. Item ABQ1 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,752 dan item ABQ14 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,510, sehingga keduanya tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai p > 0,05. Sementara itu, item ABQ2, ABQ3, ABQ4, ABQ5, ABQ6, ABQ7, ABQ8, ABQ9, ABQ10, ABQ11, ABQ12, ABQ13, dan ABQ15 memiliki nilai signifikansi p < 0,001 sehingga dinyatakan valid. Dengan demikian, sebanyak 13 item yang valid dapat digunakan untuk mengukur variabel *burnout* atlet, sedangkan 2 item yang tidak valid tidak digunakan dalam analisis penelitian lebih lanjut.

Table 3.7 Hasil Uji Validitas Skala ABQ

Dimensi	**Indikator**	**Nomor Item**		**Jumlah Item**
		Valid	**Gugur**	
Emotional/Physical Exhaustion	Perasaan lelah secara fisik dan emosional akibat tuntutan latihan dan kompetisi	2,4,8,10, 12	-	5

Dimensi	**Indikator**	**Nomor Item**		**Total**
		Fav	***Unfav***	

Reduced Sense of Accomplishment	Perasaan tidak mampu mencapain prestasi yang diharapkan dalam olahraga	5,7,3	-	3
	Perasaan berhasil dan mampu mencapai tujuan dalam olahraga	-	1,14	0
Sport Devaluation	Menurunnya minat kepedulian dan penghargaan terhadap olahraga yang dijalani	3,6,9,11, 15	-	5
	Total			**13**

2. Reliabilitas

a. Reliabilitas Skala LSS dan ABQ

Table 3 8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Jumlah Item	*Cronbach's a*
Gaya Kepemimpinan	15	0,931
Burnout Atlet	13	0,892

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala gaya kepemimpinan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,931 yang termasuk dalam kategori reliabilitas sangat baik. Adapun skala *burnout* atlet memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,892 yang termasuk dalam kategori

reliabilitas sangat baik. Dengan demikian, kedua skala memiliki tingkat reliabilitas yang memadai dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

H. Metode Analisis Data

Data terkumpul, maka dilanjutkan proses pada pengolahan data yaitu analisa data. (Azwar, 2009) menyebutkan analisa data yang diperoleh dari hasil pengolahan penelitian dimaksudkan sebagai suatu cara agar dapat mengorganisasikan data sehingga dapat dibaca *(readable*) dan dapat ditafsirkan (*interpretable*). Penelitian ini menggunakan 2 (dua) jenis analisis deskripsi dan analisis korelasi product moment. Analisis ini dilakukan menggunakan program *Microsoft Excel* dan *JASP* Berikut adalah penjelasan dari kedua analisis.

1. Uji Normalitas

Pada uji normalitas data ini bertujuan untuk mengukur data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dianalisis lebih lanjut dengan statistik parametrik atau statistik non parametrik. Salah satu persyaratan dalam menggunakan statistik parametrik bahwa data yang ada harus terdistribusi normal. Pengolahan data pada tingkat inferensial bertujuan untuk mengambil kesimpulan dengan menguji hipotesis (Azwar, 2012). Uji normalitas data ini dapat menggunakan aplikasi komputer JASP.

2. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas ini untuk mengetahui hubungan dua variabel mempunyai hubungan signifikan yang tinggi.

3. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk menjelaskan data dari hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianlisis dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Mean Hipotetik

Mencari nilai mean hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini:

$$M = ½ (i\ Max + i\ Min) \times \sum item$$

Keterangan :

M : *Mean Hipotetik*

i Max : skor tertinggi item

i Min : skor terendah item

$\sum$ item : jumlah item skala

b. Mean Empirik

Mencari nilai *mean* empiric dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

M : mean empirik

$\sum$ skor : jumlah skor total semua subjek

$\sum$ subjek : jumlah subjek penelitian

c. Standar Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui langkah selanjutnya adalah mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah.

$$SD = ⅙ (i\ Max – i\ Min)$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi subjek

i Min : Skor terendah subjek

d. Kategorisasi

Tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih dan *Burnout* Atlet ini dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini.

Table 3.9 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1.	Tinggi	X > (M+ 1 SD)
2.	Sedang	(M – 1 SD ≤ (M+ 1 SD)
3.	Rendah	X < (M -1 SD)

4. Analisa Korelasi Product Moment

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji kebenaran hipotesis. Adapun hipotesisnya adalah untuk membuktikan gaya kepemimpinan pelatih terhadap *burnout* pada atlet. Pada analisis statistic, teknik untuk mengukur tingkat hubungan positif atau negatif antara variabel-variabel, adalah teknik korelasi. Hasil teknik statistik tersebut dikenal dengan koefisien korelasi (*correlation coefficient*) yang merupakan petunjuk kuantitatif dari jenis dan tingkat hubungan antar variable. Korelasi product moment merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berskala interval. Angka korelasinya disimpulkan dengan r. Angka r product moment mempunyai kepekaan terhadap

konsistensi hubungan timbal balik.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam Penelitian ini merupakan mahasiswa dari empat universitas di Kota Malang. Berdasarkan hasil penyebaran instrument di lapangan, jumlah responden yang berhasil diperoleh dan memenuhi kriteria Penelitian untuk digunakan secara keseluruhan dalam proses analisi adalah sebanyak 124 orang.

Karakteristik responden dalam Penelitian ini dideskripsikan berdasarkan asal universitas dan usia sebagaimana disajikan dalam tabel berikut:

Table 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Asal Universitas	Universitas Negeri Malang	33	26,61 %
	UIN Malang	30	24,19 %
	Politeknik Negeri Malang	33	26,61 %
	Universitas Brawijaya	28	22,58 %
Usia	19 Tahun	6	4,84 %
	20 Tahun	23	18,55 %
	21 Tahun	25	20,16 %
	22 Tahun	41	33,07 %
	23 Tahun	29	23,39 %
Total		124	100 %

Berdasarkan tabel tersebut, karakteristik responden dalam Penelitian ini menunjukkan, sebaran responden cukup merata di beberapa perguruan tinggi, dengan jumlah terbanyak berasal dari Universitas Negeri Malang dan Politeknik Negeri Malang dengan jumlah asing-masing sebanyak 33 orang (26,61%), diikuti oleh UIN Malang sebanyak 30 orang (24,19%), dan Universitas

Brawijaya sebanyak 28 orang (22,58%). Berdasrkan usia, menunjukkan bahwa mayoritas responden didominasi mahasiswa yang berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 41 orang (33,06%). Kemudian diikuti oleh responden berusia 23 tahun sebanyak 29 orang (23,38%), usia 21 tahun sebanyak 25 orang (20,16%), sertas usia 20 tahun sebanyak 23 orang (18,54%). Sementara itu, responden dengan kelompok usia 19 tahun memiliki jumlah yang paling sedikit, yaitu sebanyak 6 orang (4,83%).

Dsitribusi responden pada Penelitian ini tidak terlepas dari kondisi lapangan, di mana proses pengambilan data dilakukan pada empat instansi perguruan tinggi yang berbeda di malang, kondisi tersebut menyebabkan secara proses pengumpulan data menyesuaikan dengan ketersediaan waktu dari para mahasiswa di masing-masing universitas, sehingga sebaran jumlah sampel yang diperoleh mengikuti situasi dan dinamika yang ada di lapangan.

B. Waktu, Tempat, dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara interval waktu mulai dari tanggal 5 juni-16 juni dengan total waktu 12 hari, untuk mengambil data di kalangan mahasiswa yang berada di beberapa perguruan tinggi di Kota Malang. Pada Penelitian ini data yang digunakan merupakan data hasil penyebaran kuisioner yang telah diisi oleh para mahasiswa yang ada di beberapa perguruan tinggi di Malang dengan sejumlah 124 responden yang telah terkumpu. Dalam 12 hari tersebut peneliti menyebarkan quisioner melalui ukm yang menaungi bidang futsal pada setiap perguruan tinggi negeri, dan memantau hasil quisioner yang di sebar dalam kurun waktu 12 hari tersebut pada google form dan terpenuhi

pada tanggal 16 juni 2026.

C. Hasil Analisis Data

a. Analisi Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data serta merangkum karakteristik data yang telah diperoleh dari responden. Analisis ini mencakup penyajian nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari masing-masing variabel penelitian. Selain itu analisis deskriptif data dapat dilakukan dengan membandingkan rata-rata empiris dengan rata-rata hipotetik sehingga dapat diketahui kecenderungan tingkat atribut yang dimiliki subjek (Azwar, 2012). Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan Microsoft Excel 2013.

a. Mean Hipotetik dan Empirik

1) Mean LSS

Table 4.2 Mean LSS

HIPOTETIK				
N	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Std
	15	75	45	10
EMPIRIK				
	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Sd
124	45	75	63,56	7,05

Variabel LSS memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 63,56, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 45, sehingga menunjukkan bahwa secara umum tingkat LSS pada respondeng berada pada rata-rata teoritis. Nilai min dan max hipotetik di peroleh dari jumlah

item dan rentang skor pada skala yang digunakan, hal ini mencerminkan batas teoritis dari masing-masing varibael.

2) Mean ABQ

Table 4.3 Mean ABQ

HIPOTETIK				
N	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Std
	13	65	39	10
EMPIRIK				
	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Sd
124	13	55	31,08	6,90

Variabel ABQ memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 31,08 meskipun nilai tersebut lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 39, selisih yang tidak terlalu jauh menunjukkan bahwa secara umum tingkat ABQ pada responden berada pada rentang rata-rata teoritis yang sedang dengan variasi data yang cukup beragam antar responden. Nilai min dan max hipotetik diperoleh Berdasarkan jumlah item dan rentang skor pada skala yang digunakan, sehingga mencerminkan batas teoritis dari masing-masing variabel penelitian.

b. Kategorisasi data

Kategorisasi pada penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan hipotetik, yaitu dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi hipotetik sebagai dasar dalam menentukan batas kategori. Menurut Azwar (2012) kategorisasi skor dapat dilakukan dalan tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, tinggi. Pengelompokan tersebut didasarkan pada mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik sehingga dapat memberikan gambaran mengenai

kecenderungan tingkat variabel pada subjek penelitian.

Table 4.4 Kategorisasi Data

Kategori	Normas
Tinggi	X > (M+ 1 SD)
Sedang	(M – 1 SD ≤ (M+ 1 SD)
Rendah	X < (M -1 SD)

1) Kategorisasi Data LSS

Table 4.5 Kategorisasi Data

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	21	16,94%
Sedang	81	65,32%
Rendah	22	17,74%

Berdasarkan tersebut, mayoritas responden berada pada kategori sedang, sebanyak 81 orang (65,32%). diikuti oleh kategori rendah 22 orang (17,74%), sedangkan kategori tinggi hanya sebanyak 21 orang (16,94%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih pada responden cenderung berada pada kategori sedang.

Variabel gaya kepemimpinan pelatih dalam penelitian ini terdiri dari lima aspek yaitu, *Training and Instruction, democratic behavior, autocratic behavior, Social support, positive feedback.* Analisis aspek dilakukan dengan menghitung persentase kontribusi masing-masing, aspek terhadap total skor keseluruhan, dengan rumus sebagai berikut:

Persentase Aspek = (Skor Aspek / Total Skor Keseluruhan) × 100%

Table 4.6 Analisi Aspek Data LSS

ASPEK	Skor Total	Persentase
Training and Instruction	1721	22%
Democratic Behavior	1567	20%
Autocratic Behavior	1160	15%
Social Support	1709	21%
Positive Feedback	1724	22%
TOTAL	7881	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek yang memiliki kontribusi tertinggi dalam membentuk variabel kepemimpinan pelatih adalah Positive Feedback dengan persentase sebesar 22%. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung menilai pelatih sering memberikan penghargaan, pengakuan, dan umpan balik positif atas usaha maupun performa yang ditunjukkan selama latihan dan pertandingan.

Selain itu, aspek Training and Instruction juga memiliki kontribusi yang tinggi, yaitu sebesar 22%, diikuti oleh aspek Social Support sebesar 21% dan Democratic Behavior sebesar 20%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatih dinilai mampu memberikan arahan dan instruksi yang jelas, menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan atlet, serta melibatkan atlet dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tim.

Sementara itu, aspek Autocratic Behavior memiliki kontribusi terendah dengan persentase sebesar 15%. Hal ini menunjukkan bahwa responden relatif lebih sedikit merasakan perilaku kepemimpinan yang bersifat otoriter, seperti pengambilan keputusan secara sepihak atau kontrol yang dominan oleh pelatih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kepemimpinan pelatih yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah pemberian umpan balik positif, instruksi yang jelas, dukungan sosial, dan perilaku demokratis, dibandingkan dengan perilaku kepemimpinan yang bersifat otokratis.

2) Kategorisasi Data ABQ

Table 4.7 Kategorisasi Data ABQ

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	16	12,9%
Sedang	93	75%
Rendah	15	12,1%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu 93 orang (75%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 16 orang (12,9%), dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (12,1%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *burnout* atlet pada responden cenderung sedang.

Table 4.8 Analisis Aspek ABQ

ASPEK	Skor Total	Persentase
Reduced Sense of Accomplishment	1108	23%
Emotional/Physical Exhaustion	1872	39%
Sport Devaluation	1811	37%
TOTAL	4791	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa aspek Emotional/Physical Exhaustion memiliki kontribusi paling besar dalam membentuk variabel athlete burnout, yaitu sebesar 39%. Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung lebih banyak mengalami kelelahan, baik secara emosional maupun fisik, yang muncul sebagai akibat dari tuntutan latihan, pertandingan, maupun aktivitas olahraga yang dijalani secara berkelanjutan.

Selanjutnya, aspek *Sport Devaluation* menempati urutan kedua dengan persentase sebesar 37%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden mengalami penurunan perasaan berhasil atau pencapaian dalam aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Dengan kata lain, responden merasa bahwa kemampuan dan prestasi yang dimiliki belum sepenuhnya sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Sementara itu, aspek *Reduced Sense of Accomplishment* memiliki kontribusi paling rendah, yaitu sebesar 23%. Rendahnya persentase pada aspek ini menunjukkan bahwa responden relatif masih mempertahankan penilaian positif terhadap olahraga yang mereka tekuni. Meskipun terdapat indikasi burnout, sebagian besar responden belum menunjukkan kecenderungan yang kuat untuk kehilangan minat, kepedulian, atau penghargaan terhadap aktivitas olahraga yang dijalani.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk penggunaan analisis parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-S) melalui program JASP. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (p) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk variabel Kepemimpinan Pelatih dan Athlete Burnout ditunjukkan pada tabel berikut:

Table 4.9 Tabel Uji Normalitas LSS dan ABQ

Fit Statistics

Variabel	Test	Statistic	p	Ket
Gaya Kepemimpinan	Kolmogorov-Smirnov	0.074	0.510	Normal
Burnout Atlet	Kolmogorov-Smirnov	0.069	0.591	Normal

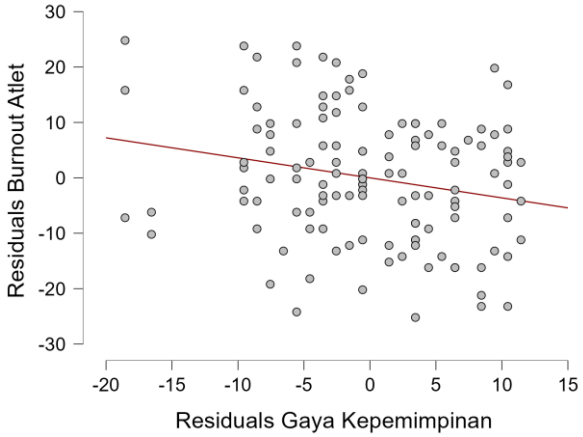
Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai statistic Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,074 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,510. Nilai

signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (0,222 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Liniearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel kepemimpinan pelatih dan athlete burnout bersifat linear sehingga memenuhi asumsi analisis korelasi Pearson. Dalam penelitian ini, linearitas diamati melalui scatterplot residual yang dihasilkan oleh program JASP 0.19.00. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila sebaran titik residual tidak membentuk pola tertentu, seperti pola melengkung atau bergelombang, dan cenderung menyebar secara acak di sekitar garis regresi.

Gambar 4.1 Hasil Uji Linearitas LSS dan ABQ



Berdasarkan hasil *scatter plot,* titik-titik data terlihat menyebar di sekitar garis regresi dan menunjukkan kecenderungan arah hubungan negatif. Hal ini ditunjukkan oleh garis regresi yang bergerak turun dari kiri ke kanan, Dengan demikian semakin tinggi gaya kepemimpinan pelatih maka *burnout* atlet semakin rendah.

3. Uji Korelasional

Analisis korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Gaya Kepemimpinan (*Leadership Scale for Sports* / LSS) dengan *Burnout* Atlet (*Athlete Burnout Questionnaire* / ABQ). Data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sehingga analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.0.0.

Nilai *Pearson's r* menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah. Nilai *p-value* digunakan untuk menilai signifikansi hubungan; dengan kriteria $p < 0,05$, hubungan dianggap signifikan secara statistik. Hasil analisa korelasi antara Gaya Kepemimpinan Pelatih *(LSS)* dan *Burnout* Atlet *(ABQ*)

Table 4 10 Hasil Uji Korelasi *Pearson LSS* dan ABQ

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Gaya Kepemimpinan	-	*Burnout* Atlet	-0,219	0,015

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,219 dengan nilai signifikansi p = 0,015. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dan burnout atlet. Koefisien korelasi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat lawan arah. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hal ini berarti semakin tinggi atau optimal gaya kepemimpinan pelatih yang diterapkan, maka akan diikuti dengan penurunan tingkat *burnout* pada atlet secara nyata.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* atlet berada pada kategori lemah.

D. Pembahasan

a. Tingkat Gaya Kepemimpinan Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet mahasiswa di beberapa universitas di Kota Malang, gambaran umum mengenai gaya kepemimpinan pelatih menunjukkan kecenderungan yang berada di atas rata-rata teoritis. Hal ini dibuktikan melalui data deskriptif empirik yang menghasilkan nilai rata-rata (mean) sebesar 63,56, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 45. Rentang skor empirik yang bergerak dari nilai minimum 45 hingga nilai maksimum 75 mengindikasikan bahwa para atlet mahasiswa secara umum melihat gaya kepemimpinan pelatih mereka memiliki kualitas perilaku kepemimpinan yang baik dan terstruktur di lapangan.

Bila dilihat berdasarkan *Multidimensional Model of Leadership* yang dikembangkan oleh Chelladurai (1978) efektivitas tim dan performa optimal atlet sangat dipengaruhi oleh adanya kesesuaian (*congruence*) antara perilaku aktual (*actual behavior*) yang ditampilkan pelatih di lapangan dengan perilaku yang disukai (*preferred behavior*) oleh atlet mahasiswa berdasarkan karakteristik personal mereka. Data empirik menunjukkan bahwa dari lima dimensi perilaku menurut Chelladurai & Saleh (1980) dominasi gaya kepemimpinan di lapangan digerakkan secara kuat oleh aspek *Positive*

Feedback (22% dengan skor total 1.724) dan aspek *Training and Instruction* (22% dengan skor total 1.721). Dinamika ini diikuti secara berurutan oleh aspek *Social Support* (21% dengan skor total 1.709), *Democratic Behavior* (20% dengan skor total 1.567), serta menempatkan aspek *Autocratic Behavior* pada proporsi yang paling rendah (15% dengan skor total 1.160).

Tingginya kontribusi aspek *Positive Feedback* (Umpan Balik Positif) dan *Training and Instruction* (Pelatihan dan Instruksi) di lapangan menunjukkan bahwa para pelatih sangat mengedepankan perilaku yang diarahkan untuk meningkatkan kinerja atlet melalui pengajaran keterampilan, teknik, dan taktik olahraga, serta mengorganisir kegiatan secara terstruktur sekaligus menghargai kinerja yang baik. Kondisi ini dibenarkan oleh penuturan RA yang menyatakan bahwa pelatih sudah sangat baik dan terstruktur dalam menjalankan program latihan, serta memperhatikan kekurangan pemain dan terbuka terhadap saran dan diskusi dari atlet. Penilaian objektif ini diperkuat oleh UA yang menambahkan bahwa pelatih fokus pada aspek taktik dan fisik saat latihan. Hal ini membuktikan bahwa pelatih telah menjalankan fungsinya sesuai pendapat Supriyanto (2016) dan Situmorang (2020) yaitu menjadi penentu arah tim, membantu mengungkapkan potensi atlet secara optimal, serta memastikan atlet dapat melaksanakan program latihan dengan baik.

Rendahnya kecenderungan aspek *Autocratic Behavior* (Perilaku Otokratis) sebesar 15% mempertegas bahwa pelatih meminimalkan otoritas sepihak dan keputusan independen tanpa melibatkan atlet. Karakteristik atlet mahasiswa membutuhkan ruang otonomi yang dalam penelitian ini dipenuhi

melalui aspek *Social Support* dan *Democratic Behavior*. RA menceritakan bahwa evaluasi biasanya diberikan setelah latihan atau pertandingan melalui diskusi santai dengan melihat rekaman pertandingan serta memberikan masukan secara langsung maupun melalui pesan pribadi. UA menambahkan bahwa pelatih memberikan evaluasi secara langsung di lapangan dan melakukan diskusi secara personal untuk membahas kesalahan yang perlu diperbaiki.

Dalam perspektif Islam, gambaran gaya kepemimpinan pelatih yang suportif, demokratis, dan kaya akan instruksi serta umpan balik positif ini merefleksikan konsep kepemimpinan sebagai amanah Allah SWT sesuai QS. An-Nisa: 58. Merujuk pada Tafsir Ibnu Katsir (2004), setiap bentuk kepemimpinan harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab dan keadilan, di mana pelatih membina atlet secara profesional serta menjaga kesejahteraan psikologis atlet. Tingginya aspek *Social Support* dan *Democratic Behavior* juga merupakan wujud implementasi kepemimpinan yang lembut dan empatik sebagaimana terkandung dalam QS. Ali 'Imran: 159. Katsir (2004) menjelaskan bahwa kelembutan memperkuat hubungan pemimpin dengan anggotanya, di mana sikap suportif pelatih membantu atlet menghadapi tekanan latihan. Lebih lanjut, prinsip musyawarah atau kepemimpinan partisipatif dalam QS. Asy-Syura: 38, yang menurut Shihab (2002) menunjukkan pentingnya partisipasi anggota, tercermin nyata dalam *democratic behavior* pelatih. Terakhir, dominasi aspek *positive feedback* selaras dengan nilai apresiasi dan motivasi positif dalam QS. Az-Zalzalah: 7,

yang menurut Al-Tabari (2001) menekankan pentingnya penghargaan terhadap usaha individu demi meningkatkan motivasi atlet

b. Tingkat *Burnout* Atlet

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif pada variabel burnout atlet, diperoleh nilai rata-rata empirik sebesar 31,08. Jika nilai ini dibandingkan dengan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 39, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat burnout yang dialami oleh atlet mahasiswa di Kota Malang berada tepat di rentang rata-rata teoritis yang sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun para atlet dihadapkan pada beban ganda yaitu menjaga konsistensi performa olahraga di satu sisi dan menyelesaikan tanggung jawab akademik perkuliahan di sisi lain sebagian besar dari mereka masih berada pada tingkat kejenuhan atau kelelahan psikis yang wajar dan terkendali. Meskipun secara perhitungan tergolong sedang, variasi kondisi psikologis atlet tetap terlihat dari sebaran skor empirik yang bergerak dari nilai minimum 17 hingga nilai maksimum 55. Jika ditinjau berdasarkan tiga aspek pembentuk *athlete burnout* menurut Raedeke (2001), proporsi tertinggi bersumber dari aspek *Emotional/Physical Exhaustion* (Kelelahan Emosional dan Fisik) yang memberikan kontribusi sebesar 39% (skor total 1.872). Posisi kedua ditempati oleh aspek *Sport Devaluation* (Devaluasi terhadap Olahraga) sebesar 37% (skor total 1.811), dan aspek *Reduced Sense of Accomplishment* (Pengurangan Pencapaian Prestasi) berada di posisi paling rendah dengan kontribusi sebesar 23% (skor total 1.108).

Dominasi aspek *Emotional/Physical Exhaustion* sebagai kontributor utama menunjukkan bahwa responden merasa terkuras sumber daya emosional

dan fisiknya akibat tuntutan latihan dan kompetisi (Raedeke & Smith, 2001). Sebagai atlet mahasiswa, mereka menghadapi faktor *School/Work Demands* (Tuntutan Sekolah) yang dijelaskan oleh Raedeke (dalam Gustafsson et al., 2011) sebagai bentuk konflik peran dan tekanan waktu yang berat karena harus membagi energi yang terbatas. Pengalaman riil di lapangan mengenai kelelahan fisik ini diakui oleh para informan. AM mengakui bahwa dirinya pernah merasa tertekan dan terbebani selama mengikuti latihan dan kompetisi, serta menegaskan bahwa dalam prosesnya ia hanya merasa lelah. UA membenarkan bahwa rasa lelah sering muncul setelah latihan berat, dan kejenuhan biasanya mencuat ketika jadwal latihan terlalu padat (*excessive training*) dan kurang bervariasi (*lack of recovery*). Faktor eksternal seperti tuntutan kinerja negatif (*negative performance demands*) juga dirasakan oleh RA yang merasa terbebani terutama ketika kondisi fisik kurang baik, saat performa sedang menurun, atau ketika target yang diharapkan tim belum tercapai.

Namun yang menarik, rendahnya aspek *Reduced Sense of Accomplishment* (23%) mengindikasikan bahwa meskipun mereka lelah secara fisik dan emosional, para atlet secara umum belum merasakan penurunan prestasi yang ekstrem atau perasaan tidak kompeten secara mendalam. Sesuai dengan *Cognitive-Affective Stress Model* dari Smith (1986) kondisi kelelahan yang dialami atlet dipandang sebagai respon terhadap stres kronis, namun keberadaan komitmen diri dan motivasi yang kuat bertindak sebagai penahan

(*buffer*) agar gejala tersebut tidak berkembang menjadi devaluasi olahraga yang membuat mereka berhenti total (Gustafsson et al 2011).

Secara teologis, kondisi ini sangat selaras dengan prinsip keseimbangan pada manusia yang tertuang dalam QS. Al-Baqarah: 286, di mana Islam menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini menolak tekanan yang melebihi batas kapasitas individu dan menekankan pentingnya menjaga kesehatan jiwa (*hifzh al-nafs*) sebagai bagian dari maqashid syariah melalui kesabaran dan tawakal (Baharuddin et al 2024). Rasa lelah yang dialami para atlet merupakan sunnatullah, namun ketahanan mereka mencerminkan mekanisme *coping* Islam terhadap *burnout*. Melalui Tafsir Surah Al-Insyirah: 5-8, Maulana (2023) menjelaskan tiga strategi utama: keyakinan bahwa kesulitan diikuti kemudahan (ayat 5-6), melanjutkan aktivitas positif setelah menyelesaikan tugas (ayat 7), dan penyerahan diri (tawakkal) kepada Allah untuk mendapatkan ketenangan batin (*tuma'ninah*) (ayat 8). Keseimbangan ini diperkuat oleh sabda Rasulullah SAW dalam HR. Bukhari No. 5669 yang menegaskan bahwa tubuh dan mata memiliki hak untuk istirahat *"Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.."*. Hadis ini mempertegas bahwa pemulihan (*recovery*) adalah kewajiban yang dianjurkan dalam Islam untuk mencegah keletihan mental manusia.

c. Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan *Burnout* Atlet

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,219 dengan nilai signifikansi p

= 0,015**.** Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih (Leadership Scale for Sports/LSS) dengan burnout atlet (Athlete Burnout Questionnaire/ABQ) pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, yaitu semakin baik persepsi atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah persepsi atlet terhadap gaya kepemimpinan pelatih maka kecenderungan *burnout* yang dialami atlet akan semakin tinggi. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar -0,219 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki hubungan dengan burnout atlet, meskipun hubungan tersebut tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa gaya kepemimpinan pelatih merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi *burnout* atlet, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya *burnout*. Rendahnya nilai korelasi menunjukkan bahwa kondisi *burnout* pada atlet mahasiswa kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar gaya kepemimpinan pelatih, seperti tuntutan akademik, beban latihan, tekanan kompetisi, maupun kondisi psikologis masing-masing atlet.

Hasil tersebut dijelaskan berdasarkan *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2017), yang menyatakan bahwa

kesejahteraan psikologis individu berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks olahraga, perilaku pelatih dapat menjadi bagian dari lingkungan yang berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, aspek *Training and Instruction* dan *Positive Feedback* memiliki kontribusi masing-masing sebesar 22%, yang menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut merupakan aspek yang paling dominan dalam gaya kepemimpinan pelatih pada responden penelitian. Pemberian instruksi yang jelas dan umpan balik positif dapat berkaitan dengan pengalaman atlet dalam memahami tugas, mengembangkan kemampuan, serta memperoleh penghargaan selama proses latihan. Kondisi tersebut secara teoritis berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis atlet yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis selama menjalani aktivitas olahraga.

Selanjutnya, berdasarkan *Multidimensional Model of Leadership* yang dikemukakan oleh Chelladurai (1978) yang menjelaskan efektivitas kepemimpinan pelatih bergantung pada kesesuaian antara perilaku pelatih dengan kebutuhan dan harapan atlet. Dalam penelitian ini, aspek *Positive Feedback* dan *Training and Instruction* merupakan aspek yang paling dominan dalam membentuk gaya kepemimpinan pelatih, masing-masing sebesar 22%, sedangkan aspek *Autocratic Behavior* memiliki persentase paling rendah yaitu 15%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku pelatih yang paling banyak dirasakan oleh atlet berkaitan dengan pemberian umpan balik positif serta arahan dan instruksi dalam proses latihan. Namun, tingginya intensitas

arahan dan evaluasi dari pelatih belum tentu dipersepsikan dengan cara yang sama oleh seluruh atlet. Kesesuaian perilaku kepemimpinan dengan kebutuhan atlet menjadi salah satu aspek penting dalam memahami hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan kondisi psikologis atlet.

Temuan korelasi negatif yang signifikan dalam penelitian ini sejalan dengan riset empiris terbaru dari Liu et al. (2025) dan Lin et al. (2026). yang menunjukkan bahwa *burnout* pada atlet berkaitan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi dalam lingkungan olahraga, termasuk tuntutan akademik dan latihan fisik, serta pentingnya kesesuaian perilaku kepemimpinan pelatih dengan kebutuhan atlet. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan kepelatihan dan hubungan antara pelatih dengan atlet merupakan bagian yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi *burnout* atlet. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Cresswell & Eklund (2007) yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal antara pelatih dan atlet memiliki peran penting dalam munculnya *burnout*. Hubungan yang kurang adaptif dapat meningkatkan stres kronis yang berdampak pada kelelahan emosional dan fisik atlet. Selain itu, Isoard-Gautheur et al (2016) menjelaskan bahwa karakteristik lingkungan olahraga dan dukungan sosial berkaitan dengan kondisi *burnout* atlet. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kualitas interaksi antara pelatih dan atlet merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan kondisi *burnout* atlet.

Temuan penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris mengenai hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* dalam konteks atlet

futsal mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *burnout* atlet (r = -0,219; p = 0,015), tetapi dengan kekuatan hubungan yang rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* tetap ditemukan pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang, meskipun gaya kepemimpinan pelatih bukan merupakan satu-satunya aspek yang berkaitan dengan *burnout* atlet. Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks empiris yang dikaji, yaitu atlet futsal mahasiswa di Kota Malang yang menjalankan tuntutan sebagai atlet sekaligus mahasiswa. Kondisi tersebut memberikan konteks yang berbeda karena atlet tidak hanya menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi, tetapi juga tuntutan akademik. Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan rendah memberikan gambaran bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki keterkaitan dengan *burnout*, tetapi terdapat faktor lain yang juga perlu diperhatikan dalam memahami kondisi *burnout* pada atlet mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran mengenai aspek yang dominan pada kedua variabel. Pada gaya kepemimpinan pelatih, aspek *Training and Instruction* dan *Positive Feedback* menjadi aspek dengan persentase tertinggi, masing-masing sebesar 22%. Sementara itu, pada *burnout*, aspek *Emotional/Physical Exhaustion* menjadi aspek yang paling dominan dengan persentase sebesar 39%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dan *burnout* perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik atlet mahasiswa serta berbagai

tuntutan yang mereka hadapi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai hubungan kepemimpinan pelatih dan *burnout* dalam konteks olahraga perguruan tinggi, khususnya pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa atlet. Informan menyatakan bahwa cara pelatih memimpin berkaitan dengan kondisi mental atlet selama latihan maupun pertandingan. Pelatih yang mampu memberikan instruksi dengan jelas, memberikan motivasi, bersikap tenang, serta memberikan dukungan kepada atlet dinilai dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan semangat berlatih. Sebaliknya, pelatih yang mudah marah, kurang memberikan dukungan, atau terlalu menekan atlet dapat berkaitan dengan munculnya ketegangan dan kelelahan emosional. Hasil wawancara tersebut memberikan gambaran bahwa interaksi antara pelatih dan atlet merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi *burnout* atlet. Hasil analisis aspek *burnout* menunjukkan bahwa *Emotional/Physical Exhaustion* merupakan aspek yang paling dominan dengan persentase sebesar 39%, diikuti oleh *Sport Devaluation* sebesar 37%, dan *Reduced Sense of Accomplishment* sebesar 23%. Dominannya aspek kelelahan emosional dan fisik menunjukkan bahwa *burnout* yang dialami responden lebih banyak ditandai oleh kelelahan akibat berbagai tuntutan aktivitas dibandingkan dengan hilangnya minat terhadap olahraga. Kondisi tersebut cukup relevan mengingat responden penelitian merupakan atlet mahasiswa yang harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu

sebagai mahasiswa dan sebagai atlet, sehingga tuntutan akademik maupun olahraga dapat menjadi salah satu sumber kelelahan yang berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

Meskipun demikian, nilai korelasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *burnout* atlet. Menurut Gustafsson et al (2011) *burnout* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti beban latihan yang berlebihan, kurangnya waktu pemulihan (*recovery*), tekanan kompetisi, serta tuntutan akademik yang tinggi. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami kejenuhan bukan hanya karena interaksi dengan pelatih, tetapi juga karena jadwal latihan yang padat dan kurang bervariasi.

Dalam perspektif Islam, kepemimpinan merupakan amanah yang harus dijalankan secara adil, bijaksana, dan penuh tanggung jawab. Allah Swt. berfirman dalam QS. An-Nisa ayat 135 yang menegaskan pentingnya menegakkan keadilan dalam setiap bentuk kepemimpinan. Prinsip tersebut mengajarkan bahwa seorang pelatih tidak hanya bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi atlet, tetapi juga terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis atlet yang dipimpinnya. Oleh karena itu, pelatih diharapkan mampu menerapkan gaya kepemimpinan yang memberikan arahan secara konstruktif, serta menciptakan lingkungan latihan yang mendukung perkembangan atlet sehingga dapat membantu meminimalkan resiko burnout.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan *burnout* atlet futsal mahasiswa di Kota Malang, meskipun hubungan tersebut berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan gaya kepemimpinan pelatih berkaitan dengan tingkat *burnout* yang dialami. Namun, rendahnya kekuatan hubungan menunjukkan bahwa *burnout* atlet tidak hanya berkaitan dengan gaya kepemimpinan pelatih, tetapi juga kemungkinan berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti tuntutan akademik, beban latihan, tekanan kompetisi, waktu pemulihan, dukungan sosial, dan kondisi psikologis atlet. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *burnout* pada atlet mahasiswa perlu mempertimbangkan kondisi atlet secara lebih menyeluruh, baik dari aspek lingkungan kepelatihan maupun tuntutan lain yang dihadapi dalam kehidupan akademik dan olahraga.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat gaya kepemimpinan pelatih pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih telah menerapkan perilaku kepemimpinan yang cukup baik dalam proses latihan maupun pertandingan. Aspek yang paling dominan adalah *Positive Feedback* dan *Training and Instruction*, sedangkan aspek *Autocratic Behavior* memiliki kontribusi yang paling rendah.
2. Tingkat burnout pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori sedang**.** Kondisi tersebut menunjukkan bahwa atlet mengalami tingkat burnout yang cukup, terutama dalam bentuk kelelahan fisik dan emosional. Aspek *Emotional/Physical Exhaustion* menjadi aspek yang paling dominan, kemudian diikuti oleh *Sport Devaluation* dan *Reduced Sense of Accomplishment*.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada atlet futsal mahasiswa di Kota Malang. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,219 dengan nilai signifikansi p = 0,015 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik gaya kepemimpinan pelatih yang dirasakan oleh atlet, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami atlet. Sebaliknya,

semakin rendah gaya kepemimpinan pelatih yang dirasakan oleh atlet, maka kecenderungan burnout yang dialami atlet semakin tinggi. Meskipun demikian, hubungan tersebut berada pada kategori rendah.

B. Keterbatasa Penelitian (Limitasi)

1. Keterbatasan Karakteristik Sampel

Penelitian ini hanya melibatkan atlet futsal mahasiswa di Kota Malang. Karakteristik sampel tersebut menyebabkan hasil penelitian lebih menggambarkan kondisi atlet futsal mahasiswa dan belum dapat mewakili atlet futsal pada jenjang pendidikan, kelompok usia, maupun tingkat kompetisi yang berbeda. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian pada populasi atlet futsal yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

2. Keterbatasan Variabel Penelitian

Penelitian ini hanya memfokuskan pada hubungan antara gaya kepemimpinan pelatih dengan burnout pada atlet. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,219 dan nilai signifikansi p = 0,015 ($p < 0,05$)**.** Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin baik gaya kepemimpinan pelatih yang dirasakan oleh atlet, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami atlet. Namun, kekuatan hubungan yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan burnout. Dengan demikian, masih terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti beban latihan,

konflik peran akademik dan olahraga, kualitas pemulihan (*recovery*), motivasi olahraga, maupun dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang dapat berkaitan dengan kondisi burnout atlet.

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (*Direction*)

1. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat mempertahankan perilaku kepemimpinan yang bersifat suportif melalui pemberian *positive feedback*, yaitu memberikan apresiasi atau pujian atas usaha atlet terlebih dahulu sebelum melakukan koreksi teknis secara tenang, dan ditutup dengan kalimat motivasi demi menjaga rasa percaya diri atlet. Sementara pada *training and instruction*, pelatih perlu menyusun instruksi teknis dan taktik secara lebih terstruktur dan bervariasi seerta menyelaraskan program kepelatihan tersebut dengan beban akademis mahasiswa, dengan mengurangi porsi latihan fisik berat hingga 50% selama minggu ujian (UTS/UAS) dan memberikan waktu pemulihan *(recovery)* guna mencegah peningkatan kelelahan fisik maupun psikologis *(burnout)*.

2. Bagi Atlet Mahasiswa

Atlet diharapkan mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas olahraga. Selain itu, atlet juga disarankan membangun komunikasi yang baik dengan pelatih maupun rekan satu tim apabila mengalami kelelahan fisik atau emosional sehingga kondisi *burnout* dapat dicegah sejak dini.

3. Bagi Perguruan Tinggi dan Pengelola UKM Olahraga

Pihak perguruan tinggi maupun pengelola UKM olahraga diharapkan dapat menyediakan sistem pendukung yang memadai bagi atlet mahasiswa, seperti pendampingan psikologis, pengaturan jadwal latihan yang lebih fleksibel, serta pemberian dukungan akademik ketika atlet mengikuti kompetisi. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu atlet menjaga keseimbangan antara prestasi olahraga dan tanggung jawab akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *burnout* atlet dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh lebih besar, seperti *coach-athlete relationship*, motivasi intrinsik, konflik peran akademik dan olahraga (*school-sport conflict*), *recovery management*, serta dukungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan responden pada cabang olahraga lain atau atlet dengan tingkat kompetisi yang berbeda sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qurtubi, M. A. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Tabari, M. J. (2001). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Dar Hajar.

Altahayneh, Z. L. (2013). *THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED COACHES ' LEADERSHIP BEHAVIORS AND ATHLETES '*. *5*(1), 60–65. https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.11

Andini, E. R. (2024). Implementasi Karakter Pemimpin Dlam Kegiatan Aktifitas Fisik Mahasiswa PJKR. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *4*(2), 271–277.

Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Baharuddin, B. H. Tumiran, M. A. Opir, H. (2024). Stress Management from an Islamic Perspective: A Content Analysis of Recent Literature. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, *5*(2), 120–136. https://doi.org/doi.org/10.55197/qjssh.v5i2.356

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Preferred Leadership in Sport. *Journal of Sport Psychology*, *2*, 34–45.

Chelladurai, P. (1978). *A Multidimensional Model of Leadership*. University of Waterloo.

Chelladurai, P. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports : Development of a Leadership Scale. *JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY*, *2*, 34–45.

Chin-Wei Lin, Bo-Hao Lai, Su-Shiang Lee, I-Yu Tsai1, Y.-S. L. (2026). Match or Mismatch ? The In fl uence of Athletes ' Leadership Style Preferences on Perceived Coaching E ff ectiveness in Sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, *112*, 68–82. https://doi.org/10.2478/pcssr-2026-0006

Cresswell, S. L.; Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, *21*(1), 1–20. https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1

Duhaylungsod, Chrissel Jay. Icallina, Kate. Longakit, J. C. (2022). The Effects of Perceived Coach Leadership on Athlete ' s Burnout : Implications for Quality

of Coach-Athlete Relationship. *Journal of Coaching and Sport Science*, *4*(1), 23–33. https://doi.org/10.58524/jcss.v4i1.405

Etikan, Illkerr. Musa, Sulaiman A. Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistic*, *5*(1), 1–4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Fan, F., Chen, J., Chen, Y., Li, B., & Ding, C. (2023). *How relationship-maintenance strategies influence athlete burnout : Mediating roles of coach – athlete relationship and basic psychological needs satisfaction*. *January*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1104143

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Baldes, B. (2010). *Influence of coaches ' autonomy support on athletes ' motivation and sport performance : A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. *11*. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004

Gilson, Todd A; Reyes, G.F; Curnock, L. E. (2012). An Examination of Athletes' Self-Efficacy and Strength Training Effort During an Entire Off-Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *26*(2), 443–451. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182254080

Gustafsson, Henrik., Kentta, Goran., Hassmen, P. (2011). Athlete Burnout: an Integrated Model and Future Research Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1), 3–24. doi: 10.1080/1750984X.2010.541927

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), 3–24. https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927

Hadi, S. (2004). *Metodologi Research jilid 3* (jilid 3). Andi Offset.

Hair, Joseph F. Black, William c . Babin, B. J. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective* (7th ed.). Pearson Education.

Isoard-Gautheur, Sandrine, Trouilloud, David. Gustafsson, Henrik. Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–

athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 210–217. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003

Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players. *Human Kinetics Journal*, *30*(2), 123–130. https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0140

Jowett, Sophia. Lavallee, D. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), Social Psychology in Sport. In *Human Kinetics Journal* (First Edit). https://doi.org/10.5040/9781492595878

Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Darussalam.

Liu, Rui. Wang, Shanshan. Li, J. (2025). How coach leadership behavior influences athletes ' performance : the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in Psycology*, *January*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1500867

Maslach, Christina and Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Ocupational Behavior*, *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, Christina and Schaufeli, Wilmar B. and Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psikologi*, *52*(1), 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maulana, A. (2023). Islamic Coping Mechanism dalam Mengatasi Burnout: Telaah Surat Al-Insyirah Perspektif Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an. *Ma'had Aly Journal of Islamic Studies*, *2*(1), 1–15. https://doi.org/10.63398/m4gzgz82

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Pascal Books. https://books.google.co.id/books?id=T5FX0QEACAAJ

Price, M. S; Weiss, M. R. (2000). Relationships among Coach Burnout, Coach Behaviors, and Athletes' Psychological Responses. *The Sport Psychologist*, *14*(4), 391–409.

Raedeke, Thomas D. Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary

Validation of an Athlete Burnout Measure. *Sport Psycology*, *23*, 281–306.

Raedeke, T., & Smith, A. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *23*, 281–306. https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281

Rizka Zulfikar, Fifian Permata Sari, A. F., Kartika Wandini, Tati Haryati, Sri Jumini, N., Selvi Annisa, Oktavy Budi Kusumawardhani, R. M., & Alexander Indrakusuma Linggi, H. F. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Teori, Metode dan Praktik* (E. Damayanti (ed.)). Widina Media Utama. https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/567988-metode-penelitian-kuantitatif-teori-meto-a0b0560e.pdf

Ryan, Richard M.; Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. https://doi.org/https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*. Lentera Hati.

Situmorang, A. S. (2020). Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga Dalam Upaya Mencapai Prestasi Maksimal. *Tetrahedron Letters*, *28*(44), 5241–5244.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *8*(1), 36–50. https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36

Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D* (II). Alfabeta.

Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (CV. Alfabeta (ed.); 19th ed.). CV. Alfabeta.

Supriyanto, A. (2016). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *Indonesia Sport Jurnal*, *1*(1), 51. https://doi.org/https://doi.org/10.24114/isj.v1i1.11936

Teques, Pedro. Silva, Carlos. Rosado, Antonio. Calmerio, Luis. Serpa, S. (2020). *Refining the Short Version of the Leadership Scale for Sports : Factorial Validation and Measurement Invariance*.

https://doi.org/10.1177/0033294120953560

Wang, W. (2023). Perceived transformational leadership from the coach and athletes ’ subjective well-being : A moderated mediated model. *Frontiers in Psycology, January*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1100645

Yu, W., Zhou, Y., & Lv, H. (2024). Coaches ’ benevolent leadership and athlete burnout : Mediating effect of psychological safety. *Social Behavior and Personality*, *52*(3), 1–8.

Yukl, G. (2013). *Leadership in Organization* (8th ed.). Pearson.

LAMPIRAN

1. Terjemahan Item

Blueprint Skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

No	Item	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Reviewer
1.	*I'm accomphlishing many worthwhile things in (sport)*	Saya sedang melakukan banyak hal yang bermanfaat dalam (olahraga)	*I am doing many beneficial things in (sports)*	✓
2.	*I feel so tired from my training that I have trouble finding energy to do other things*	Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga sulit menemukan energi untuk melakukan hal lain	*I feel very tired after training, so it is difficult to find the energy to do other things*	✓
3.	*The effort I spend in (sport) would be better spent doing other things*	Usaha yang saya keluarkan dalam (olahraga) sebaiknya digunakan untuk hal lain	*The effort I put into (sports) should be used for other things*	✓
4.	*I feel overly tired from may (sport) participation*	Saya merasa terlalu lelah akibat partisipasi saya dalam (olahraga)	*I feel too tired as a result of my participation in (sports)*	✓
5.	*I am not achieving much in (sport)*	Saya tidak mencapai banyak hal dalam (olahraga)	*I am not achieving much in (sports)*	✓

6.	*I don't care as much about my (sport) performance as I used to*	Saya tidak peduli sebanyak dulu tentang performa (olahraga) saya	*I don't care as much as I used to about my (sports) performance*	✓
7.	*I am not performing up to my ability in (sport)*	Saya tidak tampil sebaik kemampuan saya dalam (olahraga)	*I am not performing as well as I can in (sports)*	✓
8.	*I feel "wiped ot" from (sport)*	Saya merasa "kelelahan" dari (olahraga)	*I feel "exhausted" from (sports)*	✓
9.	*I'm not into (sport) like I useh to be*	Saya tidak lagi tertarik pada (olahraga) seperti dulu	*I am no longer as interested in (sports) as I used to be*	✓
10.	*I feel physically worn out from (sport)*	Saya merasa secara fisik kelelahan dari (olahraga)	*I feel physically exhausted from (sports)*	✓
11.	*I feel less concerned about being successful in (sport) than I used to*	Saya merasa kurang peduli tentang kesuksesan dalam (olahraga) dibandingkan dulu	*I feel less concerned about success in (sports) than I used to*	✓
12.	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sport)*	Saya kelelahan karena tuntutan mental dan fisik dari (olahraga)	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sports)*	✓

13.	*It seems that no matter what I do. I don't perform as well as I should*	Sepertinya tidak peduli apa yang saya lakukan, saya tidak tampil sebaik yang seharusnya	*No matter what I do, I don't seem to perform as well as I should*	✓
14.	*I feel successful at (sport)*	Saya merasa sukses dalam (olahraga)	*I feel successful in (sports)*	✓
15.	*I have negative feedings toward (sport)* feelings	Saya memiliki perasaan negatif terhadap (olahraga)	*I have negative feelings toward (sports)*	✓

Blueprint Skala *Leadership Scale for Sport (LSS)*

No	Item	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Reviewer
1.	*Explains techniques and tactics of the sport*	Menjelaskan teknik dari taktik olahraga	*Explaining sports techniques*	✓
2.	*Corrects athletes' mistakes*	Memperbaiki kesalahan para atlet	*Correcting athletes' mistakes*	✓
3.	*Provides specific instructions in game situations*	Mmeberikan instruksi spesifik dalam situasi pertandingan	*Providing specific instructions during game situations*	✓
4.	*Asks for athletes' opinions on strategies*	Mendengarkan pendapat para atlet mengenai strategi	*Listening to athletes' opinions on strategy*	✓
5.	*Allows athletes to participate in decision making.*	Membiarkan para atlet ikut serta dalam pengambilan keputusan	*Allowing athletes to participate in decision-making*	✓
6.	*Allows athletes to try their own way*	Membiarkan para atlet mencoba para mereka sendiri	*Allowing athletes to try things on their own*	✓
7.	*Does not explain decisions*	.Tidak menjelaskan alasannya	*.Not explaining the reasons*	✓

8.	*Refuses to compromise*	.Menolak untuk berkompromi	*Refusing to compromise*	✓
9.	*Uses unquestionable authority*	Menggunakan ototritas yang tak terbantahkan	*Exercising unquestionable authority*	✓
10.	*Helps resolve conflicts among athletes*	Membantu menyelesaikan konflik di antara para atlet	*Helping resolve conflicts among athletes*	✓
11.	*Expresses affection toward athletes*	Menunjukkan kasih sayang kepada atlet	*Showing affection toward athletes*	✓
12.	*Encourages close and informal relationships*	Mendorong hubungan yang dekat dan santai	*Encouraging close and relaxed relationships*	✓
13.	*Gives positive evaluation of performance*	Memberikan penilaian positif terhadap penampilan	*Offering positive feedback on performance*	✓
14.	*Expresses appreciation for good performance*	Menyampaikan apresiasi atas penampilan yang baik	*Expressing appreciation for a good performance*	✓
15.	*Gives credit when deserved*	Memberi pujian saat memang pantas	*Giving praise when it is deserved*	✓

2. Expert Judgment Kuisioner

a. Rater 1

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, S.Psi.,M.Si.,Psikolog
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 197605122003121002

Menyatakan bersedia menjdi rater untuk skala *Leadership Scale for Sport* (LSS) dan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) *yang* akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout* pada Atlet Futsal"

Nama : Wahyufidan Robbi Habibi
NIM : 220401110031

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Leadership Scale for Sport* (LSS) adalah sebagai berikut :

1. Untuk LSS perlu ada prolog yang sesuai dg karakteristik responden yg merupakan atlet
2. LSS → cek. Wasyz. Dimengerti.
3. "Olahraga" Sesuaikan dg konteks futsal

Malang, Juni 2025
Rater,

Dr. Fathul Lubabin N, S.Psi.,M.Si.,Psikolog
NIP. 198501102016080110 37

Blueprint Skala *Leadership Scale for Sport (LSS)*

No	Item Asli	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Saran
1.	*Explains techniques and tactics of the sport*	Menjelaskan teknik dari taktik olahraga	*Explaining sports techniques*	
2.	*Corrects athletes' mistakes*	Memperbaiki kesalahan para atlet	*Correcting athletes' mistakes*	
3.	*Provides specific instructions in game situations*	Mmeberikan instruksi spesifik dalam situasi pertandingan	*Providing specific instructions during game situations*	
4.	*Asks for athletes' opinions on strategies*	Mendengarkan pendapat para atlet mengenai strategi	*Listening to athletes' opinions on strategy*	
5.	*Allows athletes to participate in decision making.*	Membiarkan para atlet ikut serta dalam pengambilan keputusan	*Allowing athletes to participate in decision-making*	
6.	*Allows athletes to try their own way*	Membiarkan para atlet mencoba para mereka sendiri	*Allowing athletes to try things on their own*	
7.	*Does not explain decisions*	.Tidak menjelaskan alasannya Gaya apa?	*.Not explaining the reasons*	Cek. Tidak. Cukup jelas

8.	*Refuses to compromise*	.Menolak untuk berkompromi	*Refusing to compromise*	
9.	*Uses unquestionable authority*	Menggunakan ototritas yang tak terbantahkan	*Exercising unquestionable authority*	
10.	*Helps resolve conflicts among athletes*	Membantu menyelesaikan konflik di antara para atlet	*Helping resolve conflicts among athletes*	
11.	*Expresses affection toward athletes*	Menunjukkan kasih sayang kepada atlet	*Showing affection toward athletes*	
12.	*Encourages close and informal relationships*	Mendorong hubungan yang dekat dan santai dg atlet.	*Encouraging close and relaxed relationships*	
13.	*Gives positive evaluation of performance*	Memberikan penilaian positif terhadap penampilan	*Offering positive feedback on performance*	
14.	*Expresses appreciation for good performance*	Menyampaikan apresiasi atas penampilan yang baik	*Expressing appreciation for a good performance*	
15.	*Gives credit when deserved*	Memberi pujian saat memang pantas	*Giving praise when it is deserved*	

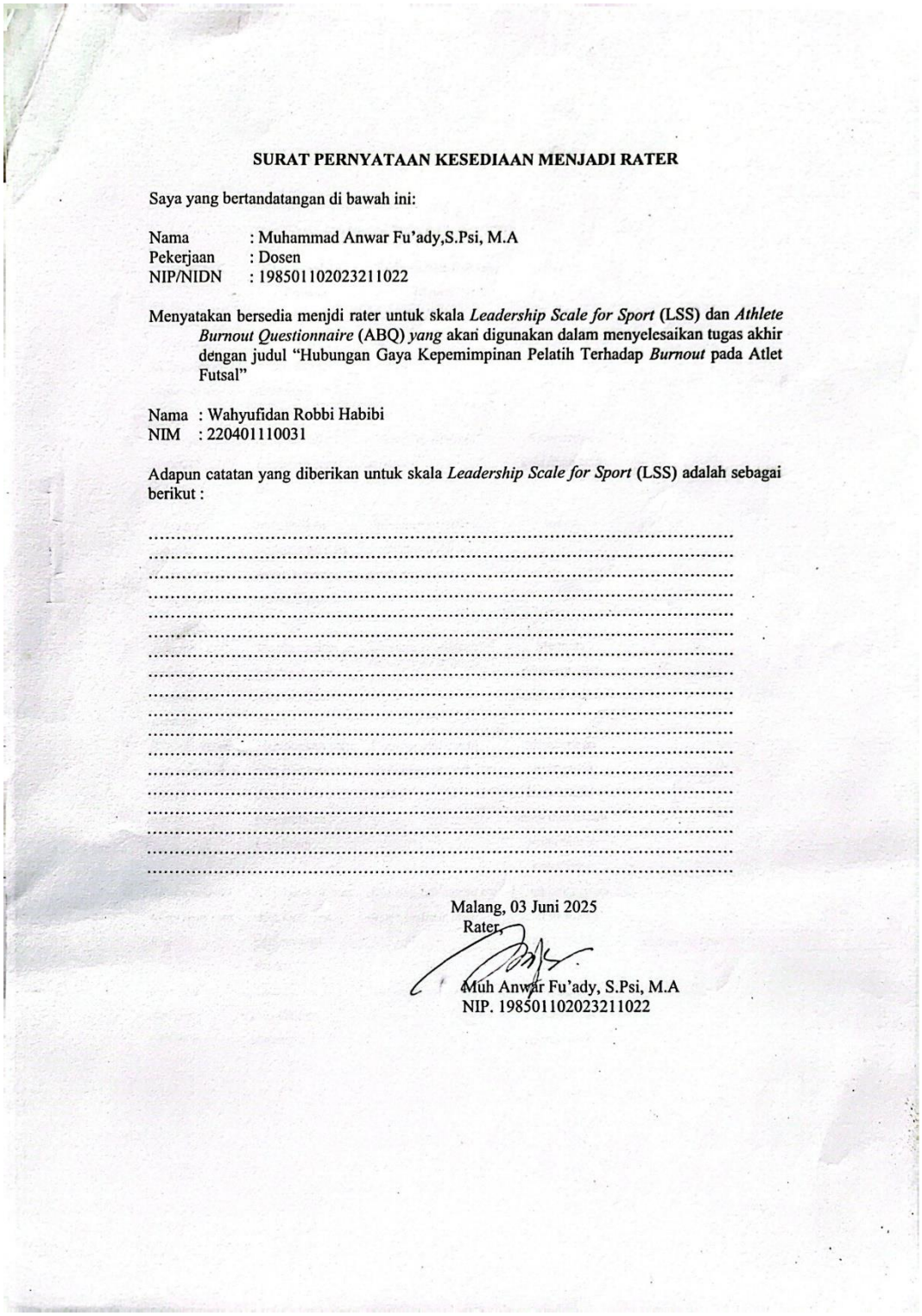
Blueprint Skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

No	Item	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Saran
1.	*I'm accomphlishing many worthwhile things in (sport)*	Saya sedang melakukan banyak hal yang bermanfaat dalam ~~(olahraga)~~	*I am doing many beneficial things in (sports)*	Lanjut → Futsal.
2.	*I feel so tired from my training that I have trouble finding energy to do other things*	Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga sulit menemukan energi untuk melakukan hal lain	*I feel very tired after training, so it is difficult to find the energy to do other things*	
3.	*The effort I spend in (sport) would be better spent doing other things*	Usaha yang saya keluarkan dalam (olahraga) sebaiknya digunakan untuk hal lain	*The effort I put into (sports) should be used for other things*	Saya merasa usaha...
4.	*I feel overly tired from may (sport) participation*	Saya merasa terlalu lelah akibat partisipasi saya dalam (olahraga)	*I feel too tired as a result of my participation in (sports)*	
5.	*I am not achieving much in (sport)*	Saya tidak mencapai banyak hal dalam (olahraga)	*I am not achieving much in (sports)*	
6.	*I don't care as much about my (sport)*	Saya tidak peduli sebanyak dulu tentang performa	*I don't care as much as I used to about my (sports) performance*	Saya sudah tidak peduli tentang performa.

	performance as I used to	(olahraga) saya		
7.	*I am not performing up to my ability in (sport)*	Saya tidak tampil sebaik kemampuan saya dalam (olahraga)	*I am not performing as well as I can in (sports)*	akhir2 ini. Saya tidak bermain sepak kemampuan. Saya.
8.	*I feel "wiped ot" from (sport)*	Saya merasa "kelelahan" dari (olahraga) dalam futsal.	*I feel "exhausted" from (sports)*	
9.	*I'm not into (sport) like I useh to be*	Saya tidak lagi tertarik pada (olahraga) seperti dulu	*I am no longer as interested in (sports) as I used to be*	
10.	*I feel physically worn out from (sport)*	Saya merasa secara fisik kelelahan dari (olahraga)	*I feel physically exhausted from (sports)*	
11.	*I feel less concerned about being successful in (sport) than I used to*	Saya merasa kurang peduli tentang kesuksesan dalam (olahraga) dibandingkan dulu	*I feel less concerned about success in (sports) than I used to* Kemenangan.	
12.	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sport)*	Saya kelelahan karena tuntutan mental dan fisik dari (olahraga)	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sports)*	
13.	*It seems that no matter what I do. I don't perform as well as I should*	Sepertinya tidak peduli apa yang saya lakukan, saya tidak tampil sebaik yang	*No matter what I do, I don't seem to perform as well as I should*	

		seharusnya		
14.	*I feel successful at (sport)*	Saya merasa sukses dalam (olahraga)	*I feel successful in (sports)*	
15.	*I have negatife feedings toward (sport)*	Saya memiliki perasaan negatif terhadap (olahraga)	*I have negative feelings toward (sports)*	Saran : Saya suka. Waktu bermain. Futsal.

b. Rater 2



SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Anwar Fu'ady,S.Psi, M.A
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 198501102023211022

Menyatakan bersedia menjdi rater untuk skala *Leadership Scale for Sport* (LSS) dan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) *yang* akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap *Burnout* pada Atlet Futsal"

Nama : Wahyufidan Robbi Habibi
NIM : 220401110031

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Leadership Scale for Sport* (LSS) adalah sebagai berikut :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Malang, 03 Juni 2025
Rater,

Muh Anwar Fu'ady, S.Psi, M.A
NIP. 198501102023211022

Blueprint Skala *Leadership Scale for Sport (LSS)*

No	Item Asli	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Saran
1.	*Explains techniques and tactics of the sport*	Menjelaskan teknik dari taktik olahraga	*Explaining sports techniques*	Teknik dan taktik olahraga
2.	*Corrects athletes' mistakes*	Memperbaiki kesalahan para atlet	*Correcting athletes' mistakes*	Mengoreksi kesalahan atlet
3.	*Provides specific instructions in game situations*	Memberikan instruksi spesifik dalam situasi pertandingan	*Providing specific instructions during game situations*	sesuai
4.	*Asks for athletes' opinions on strategies*	Mendengarkan pendapat para atlet mengenai strategi	*Listening to athletes' opinions on strategy*	Meminta pendapat atlet mengenai strategi
5.	*Allows athletes to participate in decision making.*	Membiarkan para atlet ikut serta dalam pengambilan keputusan	*Allowing athletes to participate in decision-making*	Memberikan kesempatan kepada atlet untuk ikut dalam pengambilan keputusan
6.	*Allows athletes to try their own way*	Membiarkan para atlet mencoba para mereka sendiri	*Allowing athletes to try things on their own*	Membiarkan para atlet mencoba cara mereka sendiri
7.	*Does not explain decisions*	.Tidak menjelaskan alasannya	*.Not explaining the reasons*	Tidak menjelaskan alasan dari

Commented [MF1]: ????

				keputusan yang diambil
8.	*Refuses to compromise*	. Menolak untuk berkompromi	*Refusing to compromise*	sesuai
9.	*Uses unquestionable authority*	Menggunakan ototritas yang tak terbantahkan	*Exercising unquestionable authority*	Menggunakan kewenangan secara mutlak
10.	*Helps resolve conflicts among athletes*	Membantu menyelesaikan konflik di antara para atlet	*Helping resolve conflicts among athletes*	sesuai
11.	*Expresses affection toward athletes*	Menunjukkan kasih sayang kepada atlet	*Showing affection toward athletes*	Menunjukkan perhatian kepada atlet
12.	*Encourages close and informal relationships*	Mendorong hubungan yang dekat dan santai	*Encouraging close and relaxed relationships*	Mendorong hubungan yang akrab dan terbuka
13.	*Gives positive evaluation of performance*	Memberikan penilaian positif terhadap penampilan	*Offering positive feedback on performance*	Memberikan penilaian positif terhadap performa
14.	*Expresses appreciation for good performance*	Menyampaikan apresiasi atas penampilan yang baik	*Expressing appreciation for a good performance*	
15.	*Gives credit when deserved*	Memberi pujian saat memang pantas	*Giving praise when it is deserved*	Memberikan penghargaan ketika atlet memang layak mendapatkannya

Commented [MF2]: Terlalu formal untuk atlit

Commented [MF3]: Kurang tepat untuk konteks profesional

Commented [MF4]: Konteks olahraga lebih tepat tetap menggunakan performa

Commented [MF5]: Sama diatas

Blueprint Skala *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ)

No	Item	Terjemahan Bahasa Indonesia	Terjemahan Bahasa Inggris	Saran
1.	*I'm accomphlishing many worthwhile things in (sport)*	Saya sedang melakukan banyak hal yang bermanfaat dalam (olahraga)	*I am doing many beneficial things in (sports)*	Saya merasa mencapai banyak hal yang bermakna dalam olahraga
2.	*I feel so tired from my training that I have trouble finding energy to do other things*	Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga sulit menemukan energi untuk melakukan hal lain	*I feel very tired after training, so it is difficult to find the energy to do other things*	Saya merasa sangat lelah setelah latihan sehingga tidak memiliki energi untuk melakukan hal lain
3.	*The effort I spend in (sport) would be better spent doing other things*	Usaha yang saya keluarkan dalam (olahraga) sebaiknya digunakan untuk hal lain	*The effort I put into (sports) should be used for other things*	sesuai
4.	*I feel overly tired from may (sport) participation*	Saya merasa terlalu lelah akibat partisipasi saya dalam (olahraga)	*I feel too tired as a result of my participation in (sports)*	sesuai
5.	*I am not achieving much in (sport)*	Saya tidak mencapai banyak	*I am not achieving much in (sports)*	sesuai

		hal dalam (olahraga)		
6.	*I don't care as much about my (sport) performance as I used to*	Saya tidak peduli sebanyak dulu tentang performa (olahraga) saya	*I don't care as much as I used to about my (sports) performance*	Saya tidak lagi terlalu peduli terhadap performa olahraga saya seperti dulu
7.	*I am not performing up to my ability in (sport)*	Saya tidak tampil sebaik kemampuan saya dalam (olahraga)	*I am not performing as well as I can in (sports)*	sesuai
8.	*I feel "wiped ot" from (sport)*	Saya merasa "kelelahan" dari (olahraga)	*I feel "exhausted" from (sports)*	Saya merasa benar-benar terkuras karena olahraga
9.	*I'm not into (sport) like I useh to be*	Saya tidak lagi tertarik pada (olahraga) seperti dulu	*I am no longer as interested in (sports) as I used to be*	sesuai
10.	*I feel physically worn out from (sport)*	Saya merasa secara fisik kelelahan dari (olahraga)	*I feel physically exhausted from (sports)*	Sesuai
11.	*I feel less concerned about being successful in (sport) than I used to*	Saya merasa kurang peduli tentang kesuksesan dalam (olahraga) dibandingkan dulu	*I feel less concerned about success in (sports) than I used to*	sesuai
12.	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sport)*	Saya kelelahan karena tuntutan mental dan fisik dari (olahraga)	*I am exhausted by the mental and physical demands of (sports)*	Saya merasa lelah akibat tuntutan mental dan fisik dalam olahraga

13.	*It seems that no matter what I do. I don't perform as well as I should*	Sepertinya tidak peduli apa yang saya lakukan, saya tidak tampil sebaik yang seharusnya	*No matter what I do, I don't seem to perform as well as I should*	Apa pun yang saya lakukan, saya merasa tidak dapat tampil sebaik yang seharusnya
14.	*I feel successful at (sport)*	Saya merasa sukses dalam (olahraga)	*I feel successful in (sports)*	sesuai
15.	*I have negatife feedings toward (sport)*	Saya memiliki perasaan negatif terhadap (olahraga)	*I have negative feelings toward (sports)*	sesuai

3. Hasil Kuisioner

a. Variabel *Leadership Scale for Sport*

TI1	TI2	TI3	DB4	DB5	DB6	AB7	AB8	AB9	SS10	SS11	SS12	PB13	PB14	PB15
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
3	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	2	3	4	5	5	5	5	5
5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	3	2	3	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	5	4	1	1	3	4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4
5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	3	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	S	4	3
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5
5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	5	1	2	3	5	4	5	4	5	5
4	5	5	4	3	4	1	1	2	5	5	5	5	4	5
5	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	5	5	5	5	5

5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	3	2	3	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	3	5	4	2	5	2	3	4	4	4	4
5	5	5	4	4	3	1	1	3	4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	4	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4
5	5	4	4	4	4	1	1	3	3	4	5	4	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	5	5	1	3	3	4	4	4	4	4	5
5	5	5	4	4	4	1	1	2	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	5	1	2	3	5	4	5	4	5	5
4	5	5	4	3	4	1	1	2	5	5	5	5	4	5
5	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	5	5	5	5	5
5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4

5	5	5	3	2	3	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	5	4	1	1	3	4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	3	5	4	2	5	2	3	4	4	4	4
5	5	5	4	4	3	1	1	3	4	5	5	5	5	5
4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	4	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4
5	5	4	4	4	4	1	1	3	3	4	5	4	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	5	5	4	5	3	2	2	5	5	5	4	4	5
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	5	5	1	3	3	4	4	4	4	4	5
5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	5	1	2	3	5	4	5	4	5	5
4	5	5	4	3	4	1	1	2	5	5	5	5	4	5
5	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5
5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	5	5	5	5	5
5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4
5	5	4	4	4	4	1	1	3	3	4	5	4	5	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	4	5	3	3	2	1	2	3	5	5	4	3	5
4	4	4	4	5	5	1	3	3	4	4	4	4	4	5
5	5	5	4	4	4	1	1	2	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	5	1	2	3	5	4	5	4	5	5
4	5	5	4	3	4	1	1	2	5	5	5	5	4	5
5	4	5	4	4	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4
5	5	5	3	2	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4
5	5	5	5	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	3	2	3	1	1	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5

b. Variabel Athlete Burnout Questionnaire

ABQ2	ABQ3	ABQ4	ABQ5	ABQ6	ABQ7	ABQ8	ABQ9	ABQ10	ABQ11	ABQ12	ABQ13	ABQ15
1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3
3	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1
3	2	3	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2
3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	3	2	3
1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1
2	2	2	3	4	1	1	4	1	1	1	1	2
3	2	3	2	1	5	5	1	2	2	2	3	1
2	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1
2	2	2	4	1	4	2	1	1	1	1	2	2
1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1
2	2	2	4	3	4	3	1	2	1	1	2	1
1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	1
1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1	3
2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	5	2	2	2	5	2	1	4	1	1	2	1
2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1
1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1
3	3	3	4	3	2	3	2	1	1	3	4	4
3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	3	2
2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2
2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
2	5	2	4	2	5	2	1	4	1	1	2	1
4	2	4	1	1	3	4	3	3	1	4	3	1
2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
3	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1

3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	3	2	3
4	4	2	5	2	4	2	1	1	1	4	4	1
2	1	3	5	1	2	3	2	2	1	3	2	2
3	2	3	1	1	5	5	1	2	2	2	3	1
2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1
2	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	2	2
1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	4	1
2	2	2	3	3	4	3	1	2	1	1	2	1
1	3	1	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2
2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	1
4	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2
4	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3
2	1	1	4	2	3	1	2	3	3	3	1	1
2	5	2	2	2	5	2	1	4	1	1	2	1
4	2	4	2	1	3	4	3	3	1	4	3	1
3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1
3	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1
2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	4	3
3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	5	2	4	3	2	2	1	2	3	2
2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1
1	2	1	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1
2	5	2	2	2	5	2	1	4	1	1	2	1
1	2	4	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
3	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1
3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2
3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	3	2	3
4	4	2	5	2	4	2	1	1	1	4	4	1
3	2	3	2	4	5	4	4	4	4	4	4	3
3	2	3	4	1	5	5	1	2	2	2	3	1

3	2	3	4	1	5	5	1	2	2	2	3	1
2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1
2	2	2	1	1	4	2	1	1	1	1	2	2
1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1
2	2	2	3	3	4	3	1	2	1	1	2	1
2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	1
4	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2
4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3
3	3	3	4	1	1	1	2	2	2	2	2	1
2	5	2	4	2	5	2	1	4	1	1	2	1
4	2	4	1	1	3	4	3	3	1	4	3	1
4	4	1	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3
3	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1
2	2	1	5	3	2	2	2	1	1	2	4	3
3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2
3	2	1	2	3	2	4	1	1	1	1	2	3
3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	5	2	2	2	5	2	1	4	1	1	2	1
1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1
4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1
3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
3	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1
3	2	2	4	3	2	4	2	2	1	3	2	3
4	4	2	2	2	4	2	1	1	1	4	4	1
1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3
3	2	3	2	1	5	5	1	2	2	2	3	1
2	5	1	2	5	5	5	5	3	5	4	5	5
2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	1
4	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2

2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	3	3	3
2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1
2	5	2	2	2	5	2	1	4	1	1	2	1
3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3
3	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1
2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	4	3
3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2
3	2	3	1	3	5	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	5	2	1	2	5	2	1	4	1	1	2	1
4	2	4	2	1	3	4	3	3	1	4	3	1
1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
3	1	3	5	1	3	1	1	3	1	1	2	1
3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2
3	2	2	4	3	2	4	2	2	1	3	2	3
4	4	2	5	2	4	2	1	1	1	4	4	1
1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1
3	2	3	4	1	5	5	1	2	2	2	3	1
2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2
3	2	2	4	1	2	1	2	2	1	1	1	2
1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2

4. Hasil Uji JASP

1. Variabel *Leadership Scale for Sport*.

   a. Validitas LSS

Item	*Pearson r*	*p-Value*	*Keterangan*
LSS1	0,745	< 0,001	**Valid**
LSS2	0,684	< 0,001	**Valid**
LSS3	0,637	< 0,001	**Valid**
LSS4	0,724	< 0,001	**Valid**
LSS5	0,724	< 0,001	**Valid**
LSS6	0,746	< 0,001	**Valid**
LSS7	0,682	< 0,001	**Valid**
LSS8	0,758	< 0,001	**Valid**
LSS9	0,694	< 0,001	**Valid**
LSS10	0,779	< 0,001	**Valid**
LSS11	0,668	< 0,001	**Valid**
LSS12	0,741	< 0,001	**Valid**
LSS13	0,720	< 0,001	**Valid**
LSS14	0,682	< 0,001	**Valid**
LSS15	0,726	< 0,001	**Valid**

   b. Reliabilitas LSS

	Mcdonald's ω	Coefficent α
Reliability	0,932	0,931

2. Variabel *Athlete Burnout Quetionnaire*.

a. Validitas ABQ

Item	***Pearson r***	***p-Value***	***Keterangan***
ABQ1	0,029	0,752	**Tidak Valid**
ABQ2	0,722	< 0,001	**Valid**
ABQ3	0,569	< 0,001	**Valid**
ABQ4	0,616	< 0,001	**Valid**
ABQ5	0,639	< 0,001	**Valid**
ABQ6	0,590	< 0,001	**Valid**
ABQ7	0,678	< 0,001	**Valid**
ABQ8	0,688	< 0,001	**Valid**
ABQ9	0,613	< 0,001	**Valid**
ABQ10	0,613	< 0,001	**Valid**
ABQ11	0,761	< 0,001	**Valid**
ABQ12	0,681	< 0,001	**Valid**
ABQ13	0,686	< 0,001	**Valid**
ABQ14	0,060	0,510	**Tidak Valid**
ABQ15	0,708	< 0,001	**Valid**

b. Reliabilitas ABQ

	Mcdonald's ω	Coefficent α
Reliability	0,893	0,892

c. Uji Hipotesis/Korelasional

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
Gaya Kepemimpinan	-	*Burnout* Atlet	-0,219	0,015

5. Uji Normalitas dan Linearitas

a. Normalitas

Fit Statistics

Variabel	Test	Statistic	p	Ket
Gaya Kepemimpinan	Kolmogorov-Smirnov	0.074	0.510	Normal
Burnout Atlet	Kolmogorov-Smirnov	0.069	0.591	Normal

b. Linearitas

