

## Perbedaan *Burnout* Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia

### *Differences of Burnout Viewed from Social Support on Women's National Basketball League Athlete (WNBL) Indonesian*

Yenny Rianto, Hardjono, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

#### ABSTRAK

*Burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang terjadi karena stres yang diderita dalam jangka waktu yang lama, dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi dalam lingkungan klub. Seorang atlet rentan terhadap *burnout* karena atlet selalu berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, dan stres karena banyaknya tuntutan dari lingkungan klub. Untuk mengurangi terjadinya *burnout* pada atlet, maka diperlukan pemberian dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia dengan jumlah sampel 60 responden. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel karena terbatasnya jumlah sampel. *Burnout* diukur dengan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,908 dan dengan rentang validitas ( $r$  hitung) 0,337 – 0,836 di atas nilai  $r$  tabel sedangkan skala dukungan sosial dengan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,938 dan dengan validitas ( $r$  hitung) 0,313 – 0,780 di atas nilai  $r$  tabel. Analisis data menggunakan teknik analisis varians satu jalur.

Hasil analisis varians satu jalur untuk *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia, diperoleh  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel ( $34,703 > 3,159$ ) dengan  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis alternatif diterima, terdapat perbedaan *burnout* yang signifikansi ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata *burnout* ditinjau dari dukungan sosial. Perbedaan tersebut terlihat pada dukungan sosial rendah yang mempunyai rerata *burnout* paling tinggi dibandingkan dengan rerata *burnout* pada dukungan sosial sedang dan tinggi.

**Kata kunci:** *burnout*, dukungan sosial, atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

---

#### PENDAHULUAN

---

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia dan ikut berperan dalam mengharumkan nama bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena

prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Seiring dengan arus globalisasi yang terus mengalir, *gender* memberikan dukungan kuat pada wanita untuk masuk dalam bidang yang sudah dianggap maskulin itu. Selain itu, meningkatnya kesadaran akan perlunya kesehatan dan kebugaran jasmani mendorong para wanita

untuk ambil bagian dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, termasuk olahraga.

Bell (2007) menyebutkan bahwa pertandingan olahraga yang dilakukan wanita di Amerika terjadi setelah adanya revolusi Jerman tahun 1849 dan tahun 1950 muncul *trend* yang memulai kembali keterlibatan wanita dalam olahraga. Keterlibatan wanita dalam olahraga sekarang bukan hanya berperan sebagai penonton yang hanya memberikan dukungan diluar lapangan tetapi wanita telah terlibat langsung menjadi pelaku olahraga itu sendiri.

Smith (dalam Harsuki, 2003) menyatakan bahwa tingkat keterlibatan wanita dalam olahraga terus meningkat, perambahan pada cabang-cabang olahraga keras sebagaimana yang kerap dilakukan kaum pria bukan lagi merupakan sesuatu yang tabu. Peningkatan partisipasi, karena adanya kesempatan baru, kebijakan pemerintah, aktivitas wanita, kesehatan dan kebugaran jasmani, serta pemberian penghargaan dan publisitas terhadap atlet wanita yang berpartisipasi.

Partisipasi dalam olahraga merupakan sumber kesenangan bagi sebagian besar atlet, sayangnya tuntutan yang terlalu intens atau tinggi membuat atlet mengalami kelelahan akibat stres kronis (Gustafsson, 2007). Wanita yang berprofesi sebagai seorang atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan

yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Serta atlet dituntut juga untuk dapat mengatur sendiri kondisi fisiknya agar tetap stabil, sehat, terhindar dari risiko cedera, dan selalu memberikan kontribusi permainan yang baik di dalam pertandingan maupun latihan.

Untuk mempertahankan kondisi atlet agar tetap prima maka atlet profesional memiliki tanggung jawab dan batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar seperti contoh tidak boleh minum alkohol, merokok, adanya peraturan jadwal latihan dan istirahat. Atlet tidak bisa melakukan kegiatan sesuai dengan keinginannya sendiri seperti orang lain pada umumnya serta adanya tuntutan prestasi yang tinggi. Menurut Sihotang (2004) menyebutkan bahwa salah satu persoalan yang muncul berkaitan dengan diri individu di dalam menghadapi tuntutan organisasi yang semakin tinggi dan persaingan yang keras di lingkungan individu adalah stres. Stres adalah ungkapan perasaan yang kita alami saat merasa kewalahan atau sangat tertekan saat menghadapi situasi tertentu dalam kurun waktu tertentu (Tenenbaum dan Robert, 2007). Stres yang berlebihan akan berakibat buruk terhadap kemampuan individu untuk berhubungan dengan lingkungannya secara normal. Stres yang dialami individu dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi akan mengakibatkan individu yang bersangkutan menderita kelelahan, baik fisik ataupun mental yang disebut dengan *burnout*.

*Burnout* adalah kelelahan secara fisik berupa kelelahan yang bersifat sakit fisik, kelelahan mental berupa kelelahan yang ditandai dengan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dan depersonalisasi, serta kelelahan emosional berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi (Pines dan Aronson, dalam Rahman, 2007). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Schabracq, dkk. (2003), bahwa *burnout* adalah kondisi seseorang kehilangan energi psikis maupun fisik, biasanya hal ini disebabkan oleh situasi yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan kebutuhan dan harapan. *Burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang intens.

Pada dasarnya *burnout* dapat terjadi pada semua orang, khususnya pada pria dan wanita. Hal tersebut terjadi karena setiap manusia tentu mengalami tekanan-tekanan yang diperoleh dalam kehidupan, khususnya dalam menjalani aktivitasnya. Wanita memperlihatkan frekuensi lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada pria, yang disebabkan seringnya wanita merasakan kelelahan emosional (Schultz dan Schultz, dalam Sihotang, 2004). Hal ini disebabkan pria dan wanita berbeda bukan saja secara fisik, tetapi juga sosial dan psikologisnya serta mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi masalahnya. Berdasarkan teori tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia adalah

atlet bola basket Indonesia yang didaftarkan oleh klub masing-masing dan telah memenuhi syarat serta memiliki ikatan kerja dengan klubnya. Ofisial dan pemain WNBL Indonesia wajib berusia minimal 18 tahun ketika pertandingan kegiatan resmi WNBL Indonesia diselenggarakan dan sudah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA). Pemain yang terdaftar resmi sebagai peserta kegiatan WNBL Indonesia hanya dapat mengikuti satu jenis kompetisi per tahun.

Peneliti melakukan survei dan interviu singkat kepada lima belas atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia yang dijumpai. Dari interviu yang dilakukan, terungkap bahwa sebagian besar atlet mengalami *burnout* baik saat latihan maupun pertandingan. Menurut Gustafsson (2007), atlet rentan terhadap *burnout* karena atlet selalu berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, dan stres karena banyaknya tuntutan dari lingkungan klub. Ivancevich, dkk. (2007) juga menyebutkan, bahwa suatu tingkat keterlibatan yang tinggi atau mendalam dan memiliki komitmen yang berlebihan, individu akan merasa sangat kecewa ketika imbalan dari usahanya tidaklah seimbang. Mereka akan merasa gagal dan berdampak pada menurunnya penilaian terhadap kompetensi diri, hal inilah yang menyebabkan seseorang rentan terhadap *burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariyadi (2010) menyimpulkan, bahwa faktor lingkungan kerja psikologis, promosi, upah atau imbalan yang diberikan, dukungan sosial dari atasan, dan

tuntutan pekerjaan berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *burnout* karyawan pada P.T. Harian Bengkulu Pers dengan kontribusi sebesar 76,5%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2011) menyatakan, bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Peran dukungan sosial terhadap *burnout* sebesar 13,8%, maka semakin tinggi dukungan sosial karyawan semakin rendah *burnout* karyawan, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial karyawan maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan.

Lee dan Ashforth (dalam Schabracq, dkk., 2003) menunjukkan, bahwa adanya bukti yang jelas untuk hubungan positif antara kurangnya dukungan sosial terhadap *burnout*. Kurangnya dukungan sosial terhadap *burnout* mendapatkan hasil rata-rata 14% pada kelelahan emosional, 6% pada depersonalisasi, dan 2% pada rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Hasil penelitian Lailani (2012) menyebutkan, bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan *burnout* pada perawat sebesar - 0,448 dan mempunyai peran terhadap *burnout* sebesar 39,169 %. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh perawat maka akan semakin rendah *burnout* yang dialami perawat.

Dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal dan non verbal, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat

emosional atau efek perilaku bagi dirinya (Gottlieb, dalam Smet, 1994). Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar mereka dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Bagi atlet, lingkungan di klub merupakan sumber dukungan sosial yang utama. Dukungan sosial tersebut atlet dapatkan dari teman-teman sesama satu tim, pelatih, dan para manajemen klub. Para atlet yang tinggal di klub berkembang dengan bimbingan dan perhatian pelatih serta manajemen klub sebagai pengganti orang tua. Hurlock (2004) mengatakan, bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, berupa perasaan senasib menjadikan adanya hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi nasihat, simpati, yang tidak didapatkan dari orang tuanya sekalipun.

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih muda. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negative dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa

tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Rook, dalam Smet, 1994).

Tenenbaum dan Robert (2007) menyatakan, bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi terjadinya *burnout* pada atlet. Untuk mengatasi peristiwa-peristiwa yang menekan, individu membutuhkan dukungan sosial. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami *burnout* yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi *burnout* secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial (Taylor, 2009).

Melihat adanya hubungan *burnout* dengan dukungan sosial pada fenomena-fenomena yang telah disebutkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam dan hal tersebut mendasari peneliti untuk menyusun skripsi dengan judul: “Perbedaan *Burnout* Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Atlet *Women’s National Basketball League* (WNBL) Indonesia”.

---

## DASAR TEORI

---

Maslach (dalam Cooper, 2001) menyatakan bahwa *burnout* merupakan pola respons afektif kronis dari kondisi kerja penuh tekanan sebagai bagian dari ciri tingkat tinggi kontak interpersonal. *Burnout* juga dikonseptualisasikan sebagai kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang secara

emosional lebih diperpanjang, lelah, dan letih. Depersonalisasi mengacu pada kecenderungan untuk mengembangkan sikap negatif, sinis, atau berperasaan memihak terhadap orang-orang dengan siapa atlet bekerja. Komponen ketiga adalah rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang berasal dari pekerjaan dan individu sering mengevaluasi dirinya sendiri secara negatif.

Seorang atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Atlet dituntut juga untuk dapat mengatur sendiri kondisi fisiknya agar tetap stabil, sehat, terhindar dari risiko cedera, dan selalu memberikan kontribusi permainan yang baik di dalam pertandingan maupun latihan. Untuk mempertahankan kondisi atlet agar tetap prima, maka atlet profesional memiliki tanggung jawab dan batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar seperti contoh tidak boleh minum alkohol, merokok, adanya peraturan jadwal latihan dan istirahat. Atlet tidak bisa melakukan kegiatan sesuai dengan keinginannya sendiri seperti orang lain pada umumnya serta adanya tuntutan prestasi yang tinggi.

Gustafsson (2007) menjelaskan bahwa tuntutan prestasi yang terlalu intens atau tinggi membuat atlet mengalami *burnout* akibat dari stres kronis yang dialami. Atlet yang mengalami

*burnout* akan kehilangan martabat, semangat, dan motivasi. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan antara harapan individu, hasrat, dan kenyataan, serta adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber-sumber untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan stres kronis dan merupakan ciri khas *burnout*.

Freudenberger (dalam Farber, 1991) menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu bentuk kelelahan yang disebabkan seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi dan berkomitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama, serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Hal ini menyebabkan individu tersebut merasakan adanya tekanan-tekanan untuk memberi sumbangan lebih banyak kepada organisasinya.

Salah satu faktor yang dapat mengurangi terjadinya *burnout* pada atlet adalah dukungan sosial (Tenenbaum dan Robert, 2007). Untuk mengatasi peristiwa-peristiwa yang menekan atau tuntutan prestasi yang tinggi dan intens, atlet membutuhkan dukungan sosial. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami *burnout* yang rendah, tetapi juga dapat mengatasi *burnout* secara lebih berhasil dibanding dengan mereka yang kurang memperoleh dukungan sosial (Taylor, 2009).

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat, begitu juga yang terjadi pada seorang atlet. Sarafino (1998) mendefinisikan dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek

yang terdiri dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial.

Dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya terdapat pemberian bantuan yang melibatkan bentuk-bentuk dukungan yang terdiri atas emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, yang hal lain mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi masalahnya.

Atlet yang mendapat dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya dan orang terdekat maka akan membuat atlet merasa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dalam kelompok atau organisasi; apabila terjadi keluh kesah, persoalan, dan kendala dalam meraih prestasi, atlet akan merasa nyaman mengungkapkan kepada teman-teman dan pelatih, sehingga permasalahan bisa dicarikan solusinya oleh pelatih, teman-teman, dan orang di sekitar akan menyebabkan atlet merasa lega serta dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik.

---

## METODE PENELITIAN

---

Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel (penelitian populasi atau studi populasi). Menurut Arikunto (2010), apabila responden kurang dari 100 orang, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu,

jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia berjumlah 60 orang.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur berupa skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan, yaitu Skala *burnout* yang merupakan adaptasi dan modifikasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI), yang terdiri atas tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Skala *burnout* memiliki nilai validitas yang bergerak dari 0,337 sampai 0,836 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,908. Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Sarafino (1998) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial. Nilai validitas skala bergerak dari 0,313 sampai dengan 0,780, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,938.

---

## HASIL- HASIL

---

Metode analisis data yang digunakan analisis varians satu jalur atau *one way anova*, dengan menggunakan bantuan komputer *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) versi 16.0.

### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *One Kolmogorov Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi untuk skala *burnout* sebesar 0,242; dan untuk skala dukungan sosial sebesar 0,248. Hal ini berarti data pada kedua variabel

dapat terdistribusi secara normal dan sampel penelitian dapat mewakili populasi.

### Uji Homogenitas

Hasil Uji homegenitas terhadap variansi *burnout* dengan dukungan sosial kategori rendah, sedang, dan tinggi diperoleh nilai *Levene* sebesar 0,844 dengan nilai signifikansi sebesar 0,435 pada taraf signifikansi 5% ( $0.435 > 0.05$ ). Artinya dapat dinyatakan bahwa variansi dari ketiga kelompok adalah relatif sama, sehingga dapat dikatakan bahwa variansi di antara kelompok tersebut dalam keadaan homogen.

### Uji Hipotesis

Hasil analisis *one way anova* diketahui bahwa  $F$  hitung  $> F$  tabel sebesar  $34,703 > 3,159$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil uji *one way anova* menunjukkan terdapat perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

### Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi pada skala *burnout*, menunjukkan bahwa 56,67% atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia dalam kategori sedang. Hal tersebut berarti secara umum, atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia memiliki *burnout* yang sedang.

Hasil kategorisasi pada skala dukungan sosial menunjukkan bahwa 41,67% atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia memiliki dukungan sosial dalam kategori

sedang. Hal tersebut berarti secara umum, atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia memiliki dukungan sosial yang sedang.

---

## PEMBAHASAN

---

Dari hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan *burnout* yang signifikan dengan dukungan sosial. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis teknik *one way anova* yang digunakan untuk menguji hipotesis diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $34,703 > 3,159$ ) serta taraf signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka *burnout* yang dialami oleh atlet akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka *burnout* yang dialami oleh atlet akan semakin rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa skor *burnout* dan skor dukungan sosial berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia secara umum mendapatkan dukungan sosial dalam kategori sedang, dan mengalami *burnout* dalam kategori sedang. Hasil statistik deskriptif *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL)

Indonesia, didapatkan bahwa atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia yang mendapatkan dukungan sosial rendah memiliki rata-rata (*mean*) *burnout* paling tinggi dibandingkan dengan rata-rata *burnout* pada atlet yang mendapatkan dukungan sosial sedang dan tinggi melalui interaksi dengan lingkungan di sekitar klub tersebut. Maka dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan oleh atlet dapat mempengaruhi keadaan *burnout* pada masing-masing atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. Hasil perhitungan penelitian di atas sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Tenenbaum dan Robert (2007), bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* pada atlet adalah dukungan sosial.

Pada atlet profesional seperti pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia rentan terhadap *burnout* karena atlet selalu berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, dan stres karena banyaknya tuntutan dari lingkungan di klub. Seorang atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Pencapaian prestasi yang salah yaitu atlet dilatih dengan beban yang terlalu berat dan volume yang terlalu tinggi sembari kurang memberikan kesempatan yang cukup kepada atlet untuk regenerasi fisik psikologis, memaksa atlet untuk mencapai

prestasi yang tinggi dalam waktu yang singkat biasanya ini adalah ambisi pelatih, dan jadwal pertandingan yang terlalu berat dalam tahap pertandingan.

Hal senada juga dinyatakan oleh Gustafsson (2007), bahwa tuntutan prestasi yang terlalu intens atau tinggi membuat atlet mengalami *burnout*. Atlet yang mengalami *burnout* akan kehilangan martabat, semangat, dan motivasi. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan antara harapan individu, hasrat, dan kenyataan, serta tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan sumber-sumber untuk memenuhi tuntutan yang dapat menyebabkan stres kronis dan merupakan ciri khas *burnout*. Untuk mengatasi peristiwa-peristiwa yang menekan atau tuntutan prestasi yang tinggi dan intens, atlet membutuhkan dukungan sosial.

Atlet yang mendapat dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya dan orang terdekat, akan membuat atlet merasa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dalam klub atau tim. Apabila terjadi keluhan kesah, persoalan, dan kendala dalam meraih prestasi, atlet akan merasa nyaman mengungkapkan kepada teman-teman dan pelatih, sehingga permasalahan bisa dicarikan solusinya oleh pelatih, teman-teman, dan orang di sekitar akan menyebabkan atlet merasa lega serta dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan

persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih muda. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Rook, dalam Smet, 1994). Maka dengan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak yaitu keluarga, teman-teman di dalam tim, serta klub atau organisasi dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan selama proses jalannya penelitian, antara lain penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian yang terbatas yaitu pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia, sedangkan penerapan penelitian untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Lemahnya kontrol peneliti terhadap responden ketika mengisi skala, yaitu agar responden tidak memanipulasi data dalam pengisian skala dikarenakan privasi subjek. Kelebihan penelitian ini adalah mampu membuktikan adanya perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial, sehingga dapat mengetahui secara jelas tentang perbedaan *burnout* ditinjau

dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

Penelitian selanjutnya sangat diperlukan dan diharapkan dapat lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang terkait dengan *burnout*, lebih memperdalam landasan teori, dan dapat memberikan alternatif-alternatif serta inovasi-inovasi baru untuk hasil yang lebih baik dengan pembaharuan dan peningkatan mulai dari persiapan orientasi, sasaran, prosedur, metode, teknik, penggunaan alat ukur, serta ruang lingkup penelitian yang lebih luas.

---

## PENUTUP

---

### Kesimpulan

1. Hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia dinyatakan diterima.
2. Atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia yang mendapatkan dukungan sosial rendah memiliki rata-rata *burnout* tinggi dibandingkan pada dukungan sosial sedang dan tinggi.

### Saran

1. Untuk Atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia Atlet  
Diharapkan dapat saling memberi dukungan sosial dalam tim, karena dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat membantu kemudahan atlet dalam suatu komunitas atau klub untuk mengerjakan suatu hal dan dapat mencegah

timbulnya *burnout* saat latihan maupun pertandingan dengan beberapa bantuan, seperti saling memberi motivasi, perhatian, nasehat, dukungan untuk maju antar atlet agar dapat semangat dalam berlatih maupun bertanding.

2. Untuk klub WNBL Indonesia

Klub WNBL Indonesia diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada atlet untuk dapat mencapai tujuan bersama, misalnya dengan memberikan dukungan berupa nasehat, perhatian, dan menjaga komunikasi antar atlet dan manajer klub. Adanya dukungan sosial yang diperoleh atlet melalui interaksi dengan lingkungan di klub, mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi atlet sehingga dapat membantu atlet dalam menghadapi masalahnya.

3. Untuk orang tua para atlet

Orang tua para atlet diharapkan dapat memberikan dukungan kepada anaknya yang memilih untuk berprofesi sebagai atlet profesional di bidang olahraga bola basket. Dengan adanya dukungan dari orang tua maka atlet dapat bersemangat memotivasi dirinya untuk meraih prestasi lebih tinggi, misalnya orang tua selalu hadir di setiap pertandingan, memberi nasehat, dan menyempatkan waktu untuk berkomunikasi.

4. Untuk peneliti lain

Penelitian ini hanya meninjau sebagian perbedaan saja, sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian yang sejenis diharapkan agar

memperhatikan pengaruh lain, seperti, jenis kelamin, usia, pendidikan, jam kerja, lingkungan kerja, dan sebagainya. Selanjutnya peneliti diharapkan dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel, agar ruang lingkup dan generalisasi penelitian menjadi lebih luas serta mencapai proporsi yang seimbang sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif.

---

### DAFTAR PUSTAKA

---

- Andarika, R. 2004. *Burnout* pada Perawat Puteri RS St. Elizabeth Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Jurnal Psyche*. Vol. 1 No. 1, Juli 2004
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Ariyadi. 2010. *Burnout* Karyawan pada PT Harian Rakyat Bengkulu Pers. *Abstrak Skripsi*. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bell, R., C. 2007. A History of Women in Sport Prior to Title IX. *The Sport Journal*. Vol. 10 No. 2
- Caputo, J., S. 1991. *Staff and Burnout in Library Service*. Canada: Oryx Press.
- Cherniss, Cary. 1980. *Staff Burnout: Job Stress in the Human Service*. London: Sage Publications, Beverly Hills.
- Cooper, C., L., Philip, J., D., Michael, P., O. 2001. *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. London: Sage Publications, Inc.
- Cox, Richard, H. 2007. *Sport Psychology, Concepts and Applications*, Sixth Edition. New York: McGraw-Hill Inc.
- Damon, William. 1998. *Handbook of Child Psychology*, 5rd Edition. Canada: Published simultaneously.
- Farber, A. 1991. *Crissis in Education Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Gunarsa, Singgih, D. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gustafsson, H. 2007. *Burnout in Competitive and Elite Athletes*. Sweden: Orebro University.
- Ghozali, Imam. 2006. *Statistik Non-Parametrik: Teori & Aplikasi Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Harsono. 1992. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: P.T. Rajagrafindo Persada.
- Hurlock, E., B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ivancevich, J., M., Robert, K., Michael, T., M. 2007. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Kreitner, R. dan Kinicki, A. 2005. *Perilaku Organisasi*, Edisi 5. Jakarta: Salemba Empat.
- Lailani, Fereshti. 2012. *Burnout* pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jurnal Talenta Psikologi*. Vol. 1 No. 1, Februari 2012.
- Maslach, C. and Jackson, S., E. 1981. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. Vol. 2. 99-113
- Maslach, C., Wilmar, B., S., Michael, P., L. 2001. Job Burnout. *Journal Annu Rev Psychol* 52: 397-422.
- Muhammad, R. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Orford, J. 2000. *Community Psychology: Theory and Practice*. England: John Wiley & Sons Ltd
- Papalia, D., E. dan Olds, S., W. 1988. *Psychology*, Second Edition. New York: McGraw-Hill Inc
- Priyatno, Dwi. 2012. *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: ANDI
- Rahman, U. 2007. Mengenal Burnout pada Guru. *Lentera Pendidikan*. Edisi X. No. 2
- Sarafino, E., P. 1998. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 3rd Edition. New York: John Willey and Sons Inc.
- Schabracq, M., J., Winnubst, J., Cary, C. 2003. *The Handbook of Work and Health Psychology Second Edition*. England: John Wiley and Sons Publishers.
- Scott, L. 2009. Possible Early Signs of Athlete Burnout: A Prospective Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol 12, Issue 3.
- Sihotang, I., N. 2004. *Burnout pada Karyawan Ditinjau dari Persepsi terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dan Jenis Kelamin*. *Jurnal Psyche*. Vol. 1
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Taylor, E., S. 2009. *Health Psychology*, Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Inc
- Tenenbaum, G. dan Robert, C. 2007. *Handbook of Sport Psychology*, 3rd Edition. Canada: John Wiley and Sons Publishers.