

Hubungan antara Optimisme dengan *Burnout* pada Atlet Bulutangkis Tunggal Remaja di Klub SGS PLN

Relationship Between Optimism with Burnout In Singles Badminton Youth Athletes of SGS PLN Club

¹Rindam Fadluni Nastiti, ²Hendro Prakoso

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No 1 Bandung 40116

e-mail : ¹dam.rindam@yahoo.com ²rimata07@gmail.com

Abstract. Athletes badmintons of SGS PLN is derived from the internal selection of club. Athletes are required to win the game by following the training provided by the coach. The exercise given by athletes is a tough one. Athletes feel that training is considered to be severe and causes an unsure attitude that the practice will make the athlete a champion. This causes the athletes to feel emotionally exhausted, physical defeat, no matter the sports environment and decreased exercise commitment as a result the athlete feels unable to achieve the results of the exercise and feel like a failure. This study is a population of 30 youth athletes in the SGS PLN club and using correlational techniques. The result is: Looking closely at the relationship between Optimism and Burnout in single badminton youth athlete at SGS PLN club. Optimism measures are LOT-R (carvier & scheier 1985) and Burnout is MBI (Maslach & Jackson, 1981). Scale used in this research is ordinal scale with Rank spearman correlation. The results of this study indicate there is a negative relationship between Optimism with Burnout ($r = -0.460$). The total of 16 athletes have low optimism with high burnout and of 9 athletes have high optimism with low burnout.

Keywords: Optimism, Burnout, Athletes

Abstrak. Atlet SGS PLN merupakan atlet yang berasal dari hasil seleksi internal klub SGS PLN yang berada di Jawa Barat. Atlet dituntut untuk memenangkan pertandingan dengan mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang diberikan oleh para pelatih, menurut para atlet adalah hal yang berat. Atlet merasa bahwa latihan yang mereka lakukan tidak memenuhi tuntutan pelatih dan merasa bahwa latihan tersebut yang menyebabkan para atlet selalu kalah dalam setiap pertandingan. Hal tersebut menyebabkan para atlet tidak dapat memenuhi tuntutan dan mengalami kelelahan secara emosional, kelalahan fisik, tidak peduli lingkungan olahraga dan berkurangnya komitmen latihan. Akibatnya, atlet merasa tidak dapat mencapai hasil dari latihan dan merasa gagal. Penelitian ini merupakan penelitian populasi terhadap 30 orang atlet tunggal remaja di klub SGS PLN dengan menggunakan teknik korelasional. Tujuannya adalah : Melihat keeratan hubungan diantara Optimisme dan *Burnout* pada Atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN. Alat ukur Optimisme adalah LOT-R (carvier & scheier 1985) dan *Burnout* adalah MBI (Maslach & Jackson, 1981). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal dengan korelasi *spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout* ($r = -0,460$). Sebanyak 16 atlet memiliki optimisme yang rendah dengan burnout tinggi. Sebanyak 9 orang atlet memiliki Optimisme tinggi dengan burnout rendah.

Kata kunci: Optimisme, Burnout, atlet, remaja

A. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang saat ini telah banyak menyumbangkan prestasi terhadap bangsa Indonesia Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yang menaungi seluruh klub bulutangkis yang tersebar di Indonesia salah satunya yang berada di kota Bandung yaitu klub Sangkuriang Graha Sarana (SGS) PLN. SGS PLN didirikan pada 1987 di Bandung. SGS PLN telah melahirkan para atlet yang telah mengharumkan nama bangsa Indonesia. Untuk menjaga prestasi klub SGS PLN, klub ini melakukan seleksi.

Hasil dari seleksi ini adalah para atlet yang telah memiliki prestasi di beberapa tingkat pertandingan. Para Atlet yang telah memiliki prestasi, dipercaya dapat membawa nama klub SGS PLN menjadi juara. Terbukti atlet telah menjuarai berbagai

pertandingan yang telah diikuti.

Pada dua tahun terakhir ini, prestasi klub SGS PLN mengalami penurunan prestasi karena para atlet tidak dapat memenangkan pertandingan yang mereka ikuti. Para atlet SGS PLN dihadapkan pada beberapa persoalan baik secara teknis maupun secara psikologis. Secara teknis pihak manajemen pelatih telah berusaha menambah frekuensi jam latihan, memilih pelatih dengan memilih pelatih yang terbaik dan memberikan peralatan latihan secara gratis.

Secara psikologis atlet tidak dapat memenuhi tuntutan yang diberikan oleh pelatih, dan merasa bahwa pertandingan yang akan diikuti akan mengalami kekalahan. Sebelum pertandingan dimulai para atlet selalu merasa bahwa akan mengalami kekalahan ketika menghadapi lawannya. Hal ini menjadi kendala setiap atlet ketika akan mengikuti pertandingan karena seringnya mengalami kekalahan.

Latihan yang mereka lakukan sudah serius, karena semakin bertambahnya usia semakin banyak kemampuan yang diasah selain dari fisik, keahlian dalam bermain, dan mental. Selain itu, para atlet mengorbankan waktu sekolah untuk mengikuti latihan. Mereka tidak mau berhenti latihan karena mereka mampu meskipun tuntutan pelatih yang sering tidak terpenuhi membuat para atlet merasa gagal. Tetapi sebagian dari mereka percaya bahwa tersebut dapat membawa hasil yang baik dan latihan merupakan proses yang harus dilalui dengan sungguh-sungguh meskipun mereka menghadapi kegagalan.

Tujuan mereka tetap mengikuti latihan tersebut karena harus menjadi atlet yang membawa nama baik SGS PLN. Kondisi yang dirasakan pada saat latihan menurut para atlet dirasa sangat berat. Seringnya target yang diberikan pelatih tidak terpenuhi membuat para atlet di marahi oleh pelatih. Tuntutan-tuntutan dalam latihan yang tidak dapat dipenuhi oleh para atlet membuat atlet tersebut stress, kesal dan marah sehingga terkurasnya secara emosional bingung, dan pada saat latihan hanya diam menunggu giliran. Selain itu, adanya pelatih yang membedakan atlet satu dengan yang lainnya menyebabkan atlet menarik diri dan melihat bahwa situasi latihan menjadi negatif. Selain itu, komitmen mereka dalam mengikuti latihan menurun terlihat pada saat latihan hanya bermain-main, tidak serius, Ada atlet yang pura-pura menyimpan peralatan latihan yang berada di lapangan agar terlihat mengikuti latihan, padahal atlet tersebut bolos tidak mengikuti latihan.

Dalam penelitian Berengui (2013) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara Optimisme dengan *Burnout*. Penelitian ini bertujuan Untuk melihat keeratan mengenai Optimisme dengan *burnout* pada atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN. Dapat memberikan informasi mengenai tingkat optimisme dengan *burnout* pada atlet yang berada di klub SGS PLN. Dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi manajemen dan pelatih Klub SGS PLN dalam pengembangan program latihan.

B. Landasan Teori

Carver dan Scheier (2002) menyatakan bahwa optimisme merupakan pandangan seseorang mengenai masa depannya. Pandangan ini tentu saja pandangan positif tentang hasil yang akan diperoleh di masa depan. Konsep mengenai *dispositional optimism*, yaitu sebuah harapan yang menyeluruh dimana akan terjadi lebih banyak hal-hal baik di masa depan dibandingkan hal yang buruk. optimisme terkait dengan kecenderungan untuk berfokus pada pemecahan masalah ketika terjadi situasi dibawah tekanan, dan untuk tidak menghindar serta menolak dari masalah yang dihadapi. Optimisme mempresentasikan generalisasi dari keyakinan dan keraguan

berkaitan dengan sebagian besar situasi kehidupan, tidak hanya satu atau dua peristiwa saja. Individu yang optimis dan pesimis berbeda dalam pendekatan mereka terhadap suatu masalah atau tantangan, serta berbeda dalam respon dan cara mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi tersebut. Individu yang optimis cenderung merasa yakin dan gigih dalam menghadapi tantangan walaupun mengalami kesulitan atau perkembangan yang lambat Carver dan Scheier (2002). Ia memiliki ekspektasi positif terhadap hasil dimana keyakinan tersebut menghasilkan perasaan yang relatif positif. Sementara itu, individu yang pesimis memiliki ekspektasi yang negatif terhadap suatu hasil Carver dan Scheier (2002) mereka cenderung merasa ragu dalam menghadapi tantangan, dan ketika mengalami kesulitan Carver dan Scheier(2002) keraguan tersebut memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menghasilkan perasaan negatif, seperti kecemasan, perasaan bersalah, rasa marah, rasa sedih atau keputusasaan.

Maslach (2001) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi maupun rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dalam melakukan tugasnya sehari-hari. Maslach, Pines dan Aronson (dalam Enzman dan Schaufeli, 1998) mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan secara fisik, emosional, dan mental sebagai akibat dari keterlibatan diri dalam jangka waktu yang panjang terhadap situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Menurut Cherniss (dalam Schaufeli dan Buunk, 1996) *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dengan penarikan diri secara psikologis, menjaga jarak dengan orang lain, suka sinis dengan orang lain, sering membolos, sering terlambat, dan memiliki keinginan untuk berhenti. Proses *burnout* juga terjadi saat terkurasnya sumber daya manusia baik secara fisik maupun mental setelah mengerjakan suatu tugas dan beberapa harapan yang tidak realistis karena tuntutan nilai masyarakat. Sikap nyata yang dialami seseorang ketika mengalami *burnout* adalah kelelahan fisik maupun mental, muncul kebosanan dan sinisme, bersikap tidak sabar dan mudah marah, sering merasa tidak dihargai, sering mengalami sakit hati, dan keluhan psikosomatis. *Burnout* merupakan proses psikologis yang dihasilkan oleh stres yang tidak terlepas dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian terhadap diri yang menurun. Menurut Maslach dan Jackson (dalam Enzmann, Schaufeli, dan Girault, 1993) membagi aspek *burnout* menjadi 3 aspek ;

1. *Emotional Exhausted* (Kelelahan Emosi) Kelelahan emosi mengacu pada terkurasnya dan berkurangnya sumberdaya emosional. Terdapat beberapa kondisi yang menyatakan kelelahan emosi seperti perasaan frustrasi, sedih, putus asa, hampa tertekan, mudah tersinggung, merasa terbebani dengan tugas yang ada, mudah marah tanpa alasan yang jelas..
2. *Depersonalization* (Depersonalisasi) Hal yang menjadi tolak ukur depersonalisasi adalah berkembangnya sikap negatif dan perasaan yang negatif terhadap penerima pelayanan. Depersonalisasi sangat erat kaitannya dengan sikap negatif, sikap kasar dan cenderung untuk menjaga jarak dengan orang lain, menarik diri dari lingkungan sosial dan cenderung tidak peduli dengan lingkungan serta individu yang ada di lingkungan tersebut.
3. *Reduced Personal Accomplishment* (Penurunan Prestasi Pribadi) Penurunan prestasi pribadi seorang individu berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi kerja dan produktifitas kerja disebabkan karena perasaan bersalah akibat dari tujuan kerja yang tidak tercapai dan memiliki sikap yang rendah untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri serta merasa kurangnya rasa percaya diri Maslach Leiter dan Schaufeli (2001).

Dalam olahraga merupakan sumber kenikmatan besar bagi sebagian besar bagi sebagian besar atlet. Sayangnya, tuntutan terlalu intens yang menyebabkan dalam beberapa kasus menyebabkan kelelahan sebagai dari konsekuensi dari stres kronis (Schaufeli & Buunk, 2003; R.E. Smith, 1986). *Burnout* telah digambarkan sebagai 'sebuah erosi jiwa manusia' (Maslach & Leiter, 1997) dimana individu kehilangan martabat, semangat, dan kemauan. Hal ini berkembang karena tidak sesuai antara harapan individu, perjuangan dan kenyataan. Selanjutnya, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber-sumber untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan stres kronis dan merupakan fitur yang membedakan dari *burnout*.

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003), antara lain, Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil koefisien korelasi antara Optimisme dengan *Burnout* menggunakan *Rank Spearman*. Dari hasil korelasi *Rank Spearman* antara Optimisme dengan *Burnout*, bila dilihat dari derajat korelasi sebesar ($r = -0,460$) menurut Guilford (dalam Noor, H. 2009) bahwa terdapat keeratan hubungan negatif yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa Optimisme berlaku sebagai prediktor apabila optimisme menunjukkan rendah akan menunjukkan *Burnout* yang tinggi. Sebaliknya, apabila *burnout* rendah maka akan menunjukkan optimisme yang tinggi.

Dalam olahraga merupakan sumber kenikmatan besar bagi sebagian besar bagi sebagian besar atlet. Sayangnya, tuntutan terlalu intens yang menyebabkan dalam beberapa kasus menyebabkan kelelahan sebagai dari konsekuensi dari stres kronis. (Maslach & Leiter, 1997) mengungkapkan dimana individu kehilangan martabat, semangat, dan kemauan. Hal ini berkembang karena ketidaksesuaian antara harapan individu, perjuangan dan kenyataan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menunjukkan adanya hubungan yang negatif dalam hubungan Optimisme dengan *Burnout*.

Tabel 1. tabulasi silang atlet dengan *burnout* tinggi dan optimisme rendah

Crosstab

		<i>Burnout</i>		Total	
		Tinggi	Rendah		
Optimisme	Rendah	Count	16	3	19
		% of Total	53.3 %	10.0%	63.3%
	Tinggi	Count	2	9	11
		% of Total	6.7%	30.0%	36.7%
Total		Count	18	12	30
		% of Total	60.0%	40.0%	100.0%

Berdasarkan tabel tabulasi silang di atas dapat dijelaskan bahwa atlet dengan *burnout* tinggi dan optimisme rendah sebanyak 16 orang (53,3%). Atlet yang memiliki optimisme rendah dengan *burnout* yang tinggi merasa kurang yakin bahwa latihan yang diikuti dirasa bukan sebuah pencapaian yang baik untuk mempersiapkan pertandingan dan latihan dirasa sangat berat. Atlet berpikir bahwa latihan yang mereka ikuti tidak dapat membawa atlet untuk mencapai cita-cita sebagai atlet Bulutangkis Nasional, menunjukkan komitmen latihan atlet menjadi rendah dengan tidak menikmati latihan sebagai hal yang menarik dan memandang latihan sebagai aktivitas yang beraSedangkan atlet dengan *burnout* rendah dan optimisme tinggi sebanyak 9 orang (30,0%) Atlet merasa bahwa latihan pencapaian yang baik untuk mempersiapkan pertandingan meskipun latihan tersebut dirasa sangat berat dan atlet percaya bahwa hal tersebut dapat membawa atlet untuk mencapai cita-cita sebagai atlet bulutangkis nasional. Hal tersebut dilihat dari komitmen latihan atlet yang tinggi karena atlet menikmati latihan sebagai hal yang menarik dan memandang latihan sebagai aktivitas yang alternatif untuk meningkatkan kemampuan, dengan selalu mengikuti latihan tanpa mengeluh dan membuat atlet selalu butuh untuk tetap mengikuti latihan. Atlet yang memiliki optimisme rendah dengan *burnout* rendah sebanyak 3 orang (10.0%) dari wawancara menunjukkan bahwa atlet yang memiliki optimisme rendah pada saat mengikuti latihan kemudian diberikan tuntutan dan target tidak dapat dipenuhi sehingga komitmennya pada saat berlatih rendah dan tidak menganggap bahwa latihan tersebut sesuatu hal yang berat. Terlihat dengan atlet pada saat latihan untuk mempersiapkan pertandingan atlet terkadang mengikuti latihan seenaknya, tidak mengikuti arahan pelatih dan terkadang bolos latihan. Sebanyak 2 orang (6,7%) menunjukkan optimisme tinggi dengan *burnout* yang tinggi hal tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki semangat untuk mengikuti latihan, hal tersebut ditunjukkan dengan pada saat latihan atlet menerima dan memiliki komitmen tinggi, pada saat latihan atlet tersebut berlatih dengan sangat keras sehingga tidak dapat mengkondisikan yang seharusnya di perlukan dalam latihan, menyebabkan atlet tersebut mengalami kelelahan yang luarbiasa dan menunjukkan penarikan semangat dalam menjalani latihan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan negatif antara Optimisme dan *Burnout* pada atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN ($r = -0,460$). Hal ini berarti Optimisme yang rendah akan memiliki *Burnout* tinggi.

E. Saran

Saran Teoritis

Untuk meningkatkan optimisme pada atlet pelatih mengingatkan bahwa atlet bisa meraih cita-cita dengan memberikan semangat dan mengingat ketika atlet menjadi juara. Untuk menurunkan kondisi *Burnout* pada atlet para pelatih memberikan waktu jeda dalam latihan, memberikan waktu libur. Menanyakan kondisi atlet tentang kesiapan dalam menghadapi latihan.

Saran Praktis

Untuk atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN berdasarkan hasil pengolahan data dan kesimpulan pada penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan optimisme di dalam diri. Dengan memberikan hal yang positif bahwa latihan menyenangkan dengan memberikan sesama atlet memberikan latihan terhadap sesamanya agar latihan dirasa menyenangkan. memberikan suasana permainan dengan adanya game dengan target yang tidak tinggi.

Daftar Pustaka

- Berengui.R (2013). *Optimism And Burnout in Competitive Sport*, Vol.4, No.9A2,13-18
- C.Maslach, Jackson & Leiter (1998), *Maslach Burnout Inventory.*, Third Edition. University of California at Brekeley
- Cox, T., Kuk, G., & Leiter, M.P (1993). *Burnout, health ,work stress, and organizational healthiness*. In W.B Schaufeli, C,Maslach & T.Marek (Eds), *Profesional Burnout; Recent Developments in theory and research* (pp 177-193). Washington, DC; Taylor & Francis
- Diana.R (2002). *Construct Validity Of The Life Orientation Test*, 79(3),550-563
- Gunarsa,S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Gustafsson,H.(2007). *Burnout in Competitive and Elite Athletes*.Sweden:Orebro University.
- John W. S (2012). *Life-Span Development*. Jakarta:Erlangga
- Noor,H(2009).*Psikometri Aplikasi dalam penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*.Bandung: Jauhar Mandiri.
- Putri, T.E (2016) *Hubungan Optimisme dengan Penyesuaian Akademik (Studi Pada Anak Panti Asuhan Al-Hayat Bandung*.Bandung: Fakultas Psikologi Unisb
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York :OxfordUniversity
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung Alfabeta