

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga atau kebugaran jasmani bukanlah suatu kegiatan yang asing lagi di kalangan masyarakat. Terdapat banyak manfaat dari kegiatan olahraga. Di masa sekarang, sulit bagi kita apabila dipisahkan dari olahraga. Kehidupan kita pastinya selalu berkaitan dengan olahraga, baik dalam dunia pendidikan, rekreasi, kesehatan, rehabilitasi dan prestasi. Olahraga prestasi dengan tujuan mencapai prestasi akan menjadi penting kedudukannya sebab dalam olahraga prestasi tidak sekedar menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat namun juga dapat mengembangkan serta membina olahragawan untuk mampu berkompetisi guna mengharumkan nama wilayah hingga nama negara (Indonesia) di kancah internasional.

Menurut Triyono (2014) olahraga yang berprestasi pada umumnya diperuntukkan pada pelaku olahraga atau yang biasa dikenal dengan atlet. Atlet melakukan kegiatan olahraga tentunya secara terprogram, terukur, dan tercatat untuk dapat meraih prestasi. Prestasi olahraga merupakan realisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditunjukkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Setyobroto (2002) prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh atlet pada cabang olahraga tertentu.

Beraneka ragam cabang olahraga dipertandingkan pada turnamen antar wilayah hingga antar negara. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan berkembang pesat belakangan ini, khususnya di Indonesia adalah taekwondo. Cabang olahraga beladiri taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi atlet Indonesia. Taekwondo sudah mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1970an. Pada saat itu ada dua aliran taekwondo yakni: “Taekwondo ITF (*International Taekwondo Federation*)” dimana aliran ini berpusat di Kanada, serta terdapat aliran “Taekwondo WTF (*World Taekwondo Federation*)” yang pusatnya di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan. Kedua aliran taekwondo atau organisasi tersebut akhirnya dibentuk menjadi satu organisasi yaitu Taekwondo Indonesia

melalui Musyawarah Nasional Taekwondo yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 1981 (Muslima & Himam, 2018).

Menurut Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) pada *World Taekwondo Federation Competition Rules* yang ditetapkan pada tahun 2015, taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang terbagi dalam beberapa kategori usia tertentu. Salah satu kategori usia dalam taekwondo adalah senior yaitu dalam rentang usia 18-27 tahun. Seorang atlet dikatakan masuk dalam kategori senior ketika atlet tersebut memasuki usia 18 tahun. Kategori senior merupakan kategori usia sangat bergengsi, dikarenakan terdapat banyak kompetisi besar dan *multi event* untuk kategori usia senior seperti PORDA (Pekan Olahraga Daerah), PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), PON (Pekan Olahraga Nasional), Kejurnas (Kejuaraan Nasional), POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional), *Sea Games*, *Asian Games*, dan *Olympic Games*.

Nurjaya (2012) mengatakan terdapat karakteristik atlet senior dan arah tujuan latihannya. Atlet senior merupakan kelompok atlet dengan usia 18-27 tahun memiliki sifat prestasi yang tidak stabil atau meraih kegagalan, sehingga atlet senior perlu diberikan latihan secara berkelanjutan, terarah, meningkat, dan sistematis guna penjagaan prestasi yang stabil. Pernyataan tersebut sejalan dengan kenyataan prestasi pada beberapa atlet taekwondo senior. Atlet taekwondo senior gagal mempertahankan dan meraih 2 medali emas seperti pada ajang *sea games* Malaysia sebelumnya. Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) mengirimkan 17 atlet pada *SEA Games* Filipina, termasuk atlet yang sebelumnya memiliki pengalaman dan raihan medali emas pada *Asian Games*. Akan tetapi, pada ajang *SEA Games* yang levelnya di bawah *Asian Games*, 17 atlet taekwondo senior yang bertanding tidak ada yang berhasil meraih satu pun medali emas (Raya, 2019). *Burnout* menurut Smith (dalam Satiadarma, 2000) adalah bentuk kelelahan psikofisiologis yang disebabkan oleh kegagalan individu dalam memperoleh hasil atau tujuan yang diharapkan, sedangkan individu tersebut telah berusaha secara maksimal. Menurut Gustafsson, dkk (2017) hampir 81% atlet dapat mengalami sumber terjadinya *burnout*, seperti kondisi latihan yang begitu melelahkan antara lain

beban latihan yang berlebihan, kelelahan fisik yang ekstrim, kurangnya waktu pemulihan keadaan setelah mengalami kegagalan saat pertandingan, dan kelelahan emosional.

Dalam hasil wawancara peneliti pada salah satu pelatih taekwondo di Indonesia mengatakan:

*“Dalam cabang olahraga taekwondo partisipasi atlet senior masih cukup mendominasi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya kompetisi maupun multi event bergengsi untuk kategori senior. Meskipun atlet senior cukup mendominasi di taekwondo, masih banyak ditemukan prestasi atlet-atlet senior yang dulunya menjadi juara dan bersinar saat junior maupun pelajar, namun tidak dapat menjadi juara pada saat senior atau dewasa. Hal tersebut karena tingkat tekanan dalam kategori senior baik itu pada saat berlatih dan berkompetisi di lapangan berbeda dengan kategori lainnya. Maka dari itu atlet pra junior, junior, dan senior tentu berbeda. Pada kategori senior atlet memiliki tuntutan yang lebih tinggi baik itu dari segi latihan maupun berprestasi. Atlet senior juga memiliki beban latihan yang lebih berat dibandingkan atlet pra junior dan junior karena target kejuaraan untuk kategori senior lebih tinggi dan bergengsi”* (Wawancara pribadi, 15 Oktober 2022).

Cox (dalam Setyawati, 2014) menyatakan bahwa pada dasarnya seluruh atlet dari cabang olahraga apapun pasti memiliki keinginan untuk dapat meraih prestasi dari seluruh pertandingan yang diikutinya, akan tetapi untuk dapat mencetak prestasi pastinya atlet membutuhkan banyak hal yang harus mereka persiapkan salah satunya keadaan psikologis atlet. Atlet dengan kondisi psikologis yang kurang baik selama proses latihan hingga menghadapi pertandingan akan dapat memengaruhi performanya saat bertanding, atlet menjadi tidak maksimal dalam memperlihatkan potensi yang dimiliki dan bisa saja gagal dalam meraih prestasinya. Harsono (1988) menyatakan bahwa puncak terbaik atas performa atlet dipengaruhi oleh 80% faktor psikis, sedangkan sisanya 20% merupakan faktor-faktor lainnya. Faktor psikologis memiliki peranan penting dalam olahraga terutama pada atlet. Prestasi yang diraih oleh atlet banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Faktor psikologis

yang pada umumnya memengaruhi prestasi atlet adalah kejenuhan, kelelahan baik itu fisik maupun mental, tekanan yang berat, cemas, dan takut akan kegagalan (Primita & Wulandari, 2014).

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong cukup berat, hal tersebut disebabkan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dimiliki atlet (Wati & Jannah, 2021). Menurut Rianto, Hardjono, dan Karyanta (2014) menjadi atlet itu memiliki banyak tuntutan, atlet dituntut untuk bertanggung jawab dalam menjaga kondisi fisiknya tetap prima dan memenuhi tuntutan berprestasi. Selain itu, atlet juga mendapatkan target-target latihan yang harus dipenuhi, target latihan tersebut merupakan bentuk tolak ukur perkembangan atlet selama menjalani rutinitas latihan. Atlet memiliki tuntutan untuk menguasai keterampilan sehingga membutuhkan latihan secara berulang-ulang dan konstan. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi atlet yaitu dampak psikologis. Latihan secara berulang-ulang, konstan, dan intensif akan menimbulkan *burnout* pada atlet (Wati & Jannah, 2021). Tidak jarang atlet di level profesional seperti atlet-atlet senior mengalami *burnout*, hal tersebut karena menjalankan latihan rutin selama bertahun-tahun dengan pengulangan teknik dan gerakan serupa (Hermanto, 2016).

Apabila tuntutan dan target yang didapatkan atlet masih tergolong dalam intensitas yang normal, dirasakan oleh atlet dalam jangka waktu yang pendek, dan masih dalam taraf kemampuan atlet, maka kondisi tersebut bisa saja memberikan dampak positif pada atlet, atlet menjadi semakin terdorong untuk terus meraih prestasi. Namun, apabila tuntutan dan target yang diterima atlet terlalu banyak hingga melebihi kapasitas atlet maka kondisi tersebut akan berbalik menjadi beban bagi atlet, kondisi ini yang dapat menimbulkan *burnout* pada atlet (Rianto & Karyanta, 2014). Menurut Jayanthi, dkk (dalam Guedes & Souza, 2016) ketatnya tuntutan latihan dan pertandingan yang harus dilalui oleh para atlet memiliki keterhubungan dengan tekanan yang meningkat, hal tersebut merupakan dampak tuntutan dari organisasi dan *official* tim termasuk pelatih. Pemaparan di atas menetapkan bahwa *burnout* merupakan masalah yang nyata dalam lingkup olahraga. Menurut Bunker (dalam Gunarsa, 2004) *burnout* merupakan suatu kondisi yang dipenuhi dengan rasa jenuh sehingga

menyebabkan banyak energi dan tenaga terbuang secara sia-sia. Dalam dunia olahraga *burnout* memiliki dampak yang buruk karena dapat memengaruhi prestasi atlet.

Raedeke (1997) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom psikologis yang memiliki dimensi berupa kelelahan fisik atau emosional, devaluasi olahraga, dan penurunan prestasi. *Burnout* merupakan suatu sikap menarik diri secara emosional, psikologis, dan fisik dari segala aktivitas yang sebelumnya terasa menyenangkan baginya disebabkan oleh stres kronis yang dialami (Smith, 1986). Apabila dikaitkan dengan konteks olahraga, definisi tersebut menjelaskan perilaku atlet yang mengalami *burnout* dengan ciri-ciri sikap menarik diri dari segala aktivitas olahraga yang ia geluti. Sikap menarik diri tidak hanya berupa penarikan diri secara fisik misalnya dengan atlet meninggalkan latihan atau tidak ingin mengikuti pertandingan, namun dapat pula berupa sikap pasif dan acuh tidak acuh atlet pada saat mengikuti serangkaian latihan dan pertandingan. Apabila atlet terus menerus merasakan *burnout* seperti itu maka dapat mengakibatkan atlet memutuskan untuk vakum atau pensiun dari dunia olahraga dan karirnya sebagai seorang atlet (Isoard-Gauthier dkk., 2016).

Atlet yang mengalami *burnout* menunjukkan beberapa karakteristik di antaranya adalah kelelahan ekstrim, depersonalisasi atau devaluasi olahraga, penilaian negatif terhadap kemampuan sendiri, sikap menarik diri, serta penurunan performa dan prestasi (Smith, 1986). Menurut para atlet (dalam Satiadarma, 2000) terdapat beberapa sumber *burnout* yaitu disebabkan oleh kondisi latihan yang berat seperti beban latihan yang berlebihan, latihan yang rutin berulang kali, kelelahan fisik yang ekstrim, waktu yang sedikit untuk pemulihan stress pasca pertandingan, dan kelelahan emosional. Selain itu, para atlet juga mengatakan bahwa mereka setidaknya mengalami sekali latihan dengan beban yang berlebihan dan mengalami *burnout* selama menjalankan kehidupan sebagai atlet.

Peneliti melakukan *preliminary study* dengan metode wawancara pada beberapa atlet taekwondo untuk mengetahui fakta-fakta mengenai *burnout* pada atlet taekwondo senior, berikut hasil wawancara di bawah ini:

Wawancara dilakukan pada tanggal 31 September - 1 Oktober 2022 terhadap beberapa atlet taekwondo senior inisial N, K, D, dan U dengan rentang usia 18-27 tahun dan telah menjadi atlet taekwondo senior selama kurang lebih 5-7 tahun. Para atlet menyatakan bahwa beberapa dari mereka merasa kehilangan minat dan semangat karena terus mengalami kegagalan yang terjadi pada saat rangkaian latihan tanding (*sparing*) maupun pada saat kejuaraan sehingga atlet merasa bahwa prestasinya tidak berkembang dan merasa usaha selama berlatih secara rutin terbuang sia-sia karena tidak membuahkan hasil apapun, sedangkan pelatih terus memberi tuntutan pada atlet untuk mendapatkan medali di setiap kejuaraan. Atlet juga merasa sangat lelah dan jenuh karena sudah menjadi atlet taekwondo senior cukup lama yaitu 5-7 tahun yang membuat tuntutan dari pelatih pun semakin tinggi, dan program latihan yang diberikan monoton serta jadwal latihan yang dilakukan cukup padat yaitu latihan di pagi dan sore hari. Para atlet mengakui bahwa hal-hal yang dialami tersebut menyebabkan latihan dan pertandingan yang atlet jalani menjadi tidak maksimal, atlet merasa bahwa akan lebih baik jika menghabiskan waktunya untuk kegiatan lain selain menjadi atlet taekwondo, ada yang merasa menjadi mudah marah dan tersinggung ketika diberi masukan terutama dari rekan sesama atlet, bahkan ada yang berniat untuk berhenti menjadi atlet taekwondo.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa atlet taekwondo senior menunjukkan karakteristik *burnout*. Beberapa hal yang membuat atlet menunjukkan karakteristik *burnout* yaitu program latihan yang relatif berat dan monoton, frekuensi latihan yang tinggi dalam sehari terdapat dua sesi latihan, adanya penurunan prestasi yang terjadi beberapa kali yang membuat atlet merasa semakin bersikap negatif terhadap cabang olahraga taekwondo, minat yang berkurang bahkan menunjukkan resiko untuk tidak melanjutkan karirnya di dunia taekwondo. Hasil wawancara juga sejalan dengan definisi *burnout* oleh Raedeke (1997) yaitu suatu sindrom psikologis yang memiliki dimensi berupa kelelahan fisik atau emosional, devaluasi olahraga, dan penurunan prestasi.

Pada penelitian Primita dan Wulandari (2014) ditemukan bahwa dari 51 atlet, 38 diantaranya sebesar 74,5% mengalami *burnout* dengan kategori

sedang hingga sangat tinggi. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Rianto, Hardjono, dan Karyanta (2014) menunjukkan hasil bahwa 56,67% dari 60 atlet mengalami *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Raglin dan Morgan (1980) terhadap atlet senior mahasiswa menunjukkan bahwa hampir semua atlet yang ditelitinya mengalami *burnout* setidaknya sekali selama karir mereka menjadi atlet. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *burnout* masih banyak dialami oleh atlet. Pada penelitian Gustafsson (dalam Gould & Whitley, 2009) terhadap atlet junior ditemukan bahwa hanya 1-9% atlet perempuan dan 2-6% atlet laki-laki yang mengalami *burnout* tingkat tinggi, peneliti menyatakan bahwa tingkat terjadinya *burnout* akan lebih tinggi apabila diteliti pada atlet senior. Atlet senior atau profesional rentan terhadap *burnout* karena mereka selalu berfokus pada prestasi, komitmen tinggi, dan stres yang timbul karena banyaknya tuntutan dari lingkungan di tempat latihan. *Burnout* yang dialami atlet tersebut akan memberikan dampak yaitu hilangnya martabat, semangat, dan motivasi bahkan dapat menyebabkan stres kronis sehingga atlet berisiko keluar atau tidak menjadi atlet lagi (Rianto & Karyanta, 2014).

Menurut Smith (dalam De Francisco et al., 2016) terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan atlet mengalami *burnout* yaitu tidak seimbangnya antara beban atau tuntutan yang diberikan dengan kapasitas yang dimiliki oleh atlet, dan dukungan sosial yang rendah. Terjadi dan berkembangnya *burnout* pada atlet berkaitan dengan serangkaian faktor fisik, psikologis, dan sosiologis, di antaranya adalah dukungan sosial yang merupakan faktor protektif dalam terjadinya *burnout* pada atlet (Tenenbaum & Eklund, 2007). Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mendapatkan bahwa salah satu faktor penting dalam terjadinya *burnout* pada atlet adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah bentuk diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat di sekitar individu meliputi dukungan dari keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang penting atau yang berarti di sekitar individu (Zimet dkk., 1988). Atlet membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi kondisi tertekan atau ketika atlet berada dalam situasi

dengan tuntutan yang tinggi. Atlet dengan dukungan sosial yang tinggi tidak hanya mengalami tingkat *burnout* yang rendah, atlet tersebut bahkan berhasil mengatasi *burnout* dibanding dengan atlet yang mendapatkan dukungan sosial rendah (Taylor, 2009 dalam Rianto, dkk. 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rianto, Hardjono, dan Karyanta (2014) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan *burnout* ditinjau dukungan sosial atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. Hasil tersebut membuktikan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka akan semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh atlet, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shang & Yang (2021) pada atlet angkat besi menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan negatif dengan *burnout* pada atlet, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin rendah *burnout* yang dialami oleh atlet. Sebaliknya, atlet dengan dukungan sosial yang rendah maka akan semakin tinggi *burnout* yang dialaminya. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan DeFreese dan Smith (2012) pada atlet Amerika Serikat bahwa menerima dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan *burnout*.

Atlet yang meraih dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan orang terdekatnya seperti orang tua (keluarga), teman-teman sesama atlet, dan pelatih akan membuat dirinya merasa dicintai, diperhatikan, serta dihargai. Apabila terdapat keluhan, persoalan, dan kendala dalam memperoleh prestasi, atlet akan merasa nyaman untuk menunjukkan kepada teman-teman sesama atlet, pelatih, maupun orang tua (keluarga) (Rianto & Karyanta, 2014). Atlet yang mendapatkan dukungan sosial dapat mengatasi *burnout* seperti peristiwa-peristiwa yang menekan atau tuntutan prestasi yang tinggi dan intens. Maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang mendapatkan dukungan sosial dari berbagai pihak yaitu keluarga, teman-teman sesama atlet, maupun pelatih dapat memengaruhi terjadinya *burnout* (Rianto & Karyanta, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior (usia 18-27 tahun) karena kategori senior masih cukup mendominasi di

kejuaraan maupun *multi event* taekwondo baik itu tingkat daerah, nasional, dan internasional. Selain itu, menurut Tangkudung dan Mylsidayu (2014) usia 20 tahunan merupakan periode usia yang paling produktif dalam karir seorang atlet. Penelitian ini juga penting untuk diteliti karena terdapat tiga literatur terdahulu yang menunjukkan hasil berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rianto, Hardjono, dan Karyanta (2014) serta Yao Shang dan Shi Yong Yang (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada atlet, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh DeFreese dan Smith (2012) pada atlet Amerika Serikat menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan *burnout*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besarkah dukungan sosial memengaruhi *burnout* pada atlet taekwondo senior.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1.2.1 Apakah dukungan sosial memengaruhi *burnout* pada atlet taekwondo senior?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial pada atlet taekwondo senior?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *burnout* pada atlet taekwondo senior?

## **1.3 Batasan Masalah**

Peneliti menetapkan batasan masalah guna penelitian ini dapat dilaksanakan dengan fokus dan mendalam, permasalahan yang perlu diangkat dalam penelitian ini perlu dibatasi variabel. Oleh karena itu, peneliti membatasi variabel studi ini dengan “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Atlet Taekwondo Senior.” Atlet taekwondo senior (usia 18 - 27 tahun) yang dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif atlet dan terdapat banyak kompetisi bergengsi untuk kategori senior sehingga tuntutan latihan maupun berprestasi pun semakin tinggi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus permasalahan yang telah dipaparkan, maka masalah dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Atlet Taekwondo Senior?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Atlet Taekwondo Senior.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini, diharapkan agar bisa memberikan sumbangan bermanfaat terutama untuk perkembangan dunia psikologi, khususnya mengenai dukungan sosial dan *burnout* pada atlet taekwondo. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka untuk peneliti-peneliti di masa yang akan datang.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberi gambaran terutama pada atlet taekwondo senior mengenai dukungan sosial yang tinggi dapat membuat *burnout* pada atlet rendah bahkan berhasil untuk mengatasi *burnout* tersebut. Peneliti berharap pula bahwa penelitian ini dapat memberi gambaran bagi seluruh orang tua (keluarga), pelatih, dan lingkungan sekitar atlet seperti rekan sesama atlet dapat memberikan peranan penting terutama dalam bentuk dukungan, agar dapat membantu atlet untuk mengatasi *burnout* yang mereka alami.