

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA
ATLET TAEKWONDO SENIOR**



Oleh:

ARIZKA AMALIA KHAIRUNNISA

1801619090

Psikologi

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

"Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Atlet Taekwondo Senior"

Nama Mahasiswa : Arizka Amalia Khairunnisa
 Nomor Registrasi : 1801619090
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 01 Februari 2023

Pembimbing I







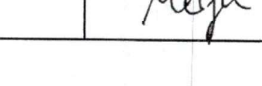
Fitri Lestari Issom, M.Si.
 NIP.198005212008012008

Pembimbing II



Fildzah Rudyah Putri, M.Si.
 NIP.199205132022032013

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb 23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb 23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		10 Februari 2023
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, (Anggota)****		10 Februari 2023
Hermeilia Megawati, M.A (Anggota)****		10 Februari 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Arizka Amalia Khairunnisa
NIM : 1801619090
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Atlet Taekwondo Senior**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November sampai dengan Januari 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 27 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Arizka Amalia Khairunnisa

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya”

“Jika orang lain bisa, maka aku juga bisa”

“Segala hal yang merisaukanmu, sebenarnya adalah hal yang kamu ciptakan sendiri”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT yang selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik untuk hambanya serta selalu memberikan kekuatan dalam segala sesuatu yang saya lakukan.

Untuk Mama dan Papa yang sudah mendukung segala sesuatu yang saya jalankan serta selalu memberikan dukungan dan pelajaran terbaik selama membesarkankan saya dengan penuh kasih sayang. Untuk saudara dan teman-teman saya yang selalu mendukung segala sesuatu yang saya lakukan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arizka Amalia Khairunnisa
NIM : 1801619090
Fakultas/Prodi : FPPsi/Psikologi
Alamat email : amaliaarizka2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Atlet Taekwondo Senior."

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 06 Maret 2023
Penulis


(Arizka Amalia Khairunnisa)

ARIZKA AMALIA KHAIRUNNISA

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA
ATLET TAEKWONDO SENIOR**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2023.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 175 responden yang merupakan atlet taekwondo senior berusia 18-27 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur dukungan sosial dalam penelitian ini mengadaptasi dari skala Zimet dkk., (1988) yaitu *Multidimensional Scale Perceived Of Social Support* (MSPSS) dengan menyesuaikan topik penelitian. Untuk alat ukur *burnout* pada penelitian ini mengadaptasi skala yang disusun oleh Raedeke & Smith (2001) yaitu *The Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) dengan menyesuaikan topik penelitian ini. Uji hipotesis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana.

Skala dukungan sosial merupakan skala multidimensi dan memiliki hasil uji reliabilitas sebesar 0,846-0,925. Untuk alat ukur *burnout* merupakan skala multidimensi dan menunjukkan hasil reliabilitas sebesar 0,827-0,942. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai p (sig) sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05) dan nilai F hitung sebesar $138,780 > F$ tabel 3,90 dengan R Square 0,445 yang berarti adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada atlet taekwondo senior sebesar 44,5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya arah pengaruh negatif, apabila dukungan sosial rendah maka *burnout* yang dirasakan atlet akan tinggi, dan apabila dukungan sosial tinggi maka *burnout* yang dirasakan atlet akan rendah.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Burnout, Atlet Taekwondo Senior

ARIZKA AMALIA KHAIRUNNISA

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON BURNOUT AT SENIOR
TAEKWONDO ATHLETES**

Undergraduate Thesis

***Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2023.***

ABSTRACT

This research aims to find out the effect of social support on burnout at senior taekwondo athletes. This research uses a quantitative research method. There are 175 respondent samples in senior taekwondo athletes using a purposive sampling technique.

The measuring instrument for social support in this study adapted the scale of Zimet et al. (1988), namely the Multidimensional Scale Perceived Of Social Support (MSPSS) by adjusting the research topic. The burnout measuring instrument in this study adapted the scale compiled by Raedeke & Smith (2001), namely The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) by adjusting the topic of this research. The hypothesis testing used for this research is simple linear regression analysis.

The social support scale is a multidimensional scale and has a reliability result of 0.846-0.925. The burnout measuring instrument is a multidimensional scale and shows a reliability result of 0.827-0.942. The results of the hypothesis test shows the score of p (sig) in the amount of $0.000 < \alpha (0.05)$ and the score of F value in the amount $138.780 > F$ table 3.90 with an R Square 0.445 which means that there is an effect of social support on burnout in senior taekwondo athletes of 44.5 % percentages. The results indicated social support was negatively affect athlete burnout, if social support is low, the burnout felt by athletes will be high, and if social support is high, the burnout felt by athletes will be low.

Keywords: Social Support, Burnout, Senior Taekwondo Athletes.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkah serta karunia-Nya yang senantiasa memberikan kesehatan dan kelancaran pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terkait dalam membantu dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi ini, antara lain:

1. Allah S.W.T, Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan rahmat-Nya, penulis mampu menyelesaikan seluruh rangkaian penyusunan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku koordinator program studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing I dalam penelitian ini yang telah membimbing, mengarahkan, membantu, serta memberikan berbagai informasi maupun pengetahuan serta saran selama proses awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Terima kasih Ibu atas segala bentuk dukungan, motivasi, dan sudah menjadi dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktunya untuk bimbingan selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Fildzah Rudyah Putri, M.Si selaku dosen pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing peneliti. Terima kasih banyak karena telah memberikan dukungan, masukan, serta arahan terkait penelitian skripsi ini.
6. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik, terima kasih atas pembelajaran dan bimbingannya selama peneliti berkuliah.

7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih Ibu dan Bapak dosen atas ilmu pengetahuannya, bimbingannya, dan pengajarannya selama kuliah.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih Ibu dan Bapak atas bantuannya dalam pengurusan administrasi selama kuliah.
9. Mamah, Papah, dan Tete terima kasih untuk segala bentuk dukungan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti, selalu mendoakan yang terbaik serta memberikan masukan, nasehat, dan kasih sayang untuk peneliti.
10. Teman-teman selusin yang mengikuti program skripsi di semester 117 yaitu Iren, Nabila, dan Samira, terima kasih karena telah memberikan dukungan dan semangat satu sama lain, memberikan informasi, dan belajar bersama, selama proses pengerjaan skripsi.
11. Seluruh teman-teman terdekat penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis selalu mendapat semangat dalam mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman atau rekan atlet taekwondo senior dan para pelatih, terima kasih atas kesediannya dalam membantu peneliti untuk menyusun skripsi ini.

Semoga kebaikan yang mereka berikan dibalas oleh Allah SWT. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya maupun para pembaca.

Bogor, 27 Januari 2023

Peneliti



Arizka Amalia Khairunnisa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Burnout.....	11
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Burnout</i>	14
2.1.4 Pengukuran <i>Burnout</i>	15
2.2 Dukungan Sosial.....	15
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	15
2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial	18
2.2.3 Faktor-Faktor Dukungan Sosial	18
2.2.4 Manfaat Dukungan Sosial.....	19
2.2.5 Pengukuran Dukungan Sosial.....	19

2.3	Atlet Taekwondo Senior.....	20
2.4	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout	21
2.5	Kerangka Konseptual.....	23
2.6	Hipotesis Penelitian	24
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Tipe Penelitian.....	28
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.3	Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1	Populasi	30
3.3.2	Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.4.1	Instrumen Penelitian	33
3.4.2	Tujuan Pembuatan Instrumen.....	36
3.4.3	Teori yang Mendasari Pembuatan Instrumen	36
3.5	Uji Coba Instrumen	37
3.5.1	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Burnout</i>	38
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial	39
3.6	Analisis Data.....	41
3.6.1	Uji Statistik	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	43
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	43
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Sabuk.....	44
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pengalaman Menjadi Atlet	46
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pengalaman Kalah.....	47
4.2	Prosedur Penelitian	48
4.2.1	Persiapan Penelitian	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1	Data Deskriptif <i>Burnout</i>	51

4.3.2	Data Deskriptif Dukungan Sosial	56
4.3.3	Uji Normalitas.....	62
4.3.4	Uji Linearitas	62
4.3.5	Uji Korelasi.....	63
4.3.6	Uji Hipotesis	64
4.4	Pembahasan.....	67
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		71
5.1	Kesimpulan.....	71
5.2	Implikasi.....	71
5.3	Saran	72
5.3.1	Bagi Atlet.....	72
5.3.2	Bagi Keluarga	72
5.3.4	Bagi Orang Penting Lainnya	72
5.3.5	Bagi Pelatih.....	73
5.3.6	Bagi Praktisi Psikologi Olahraga.....	73
5.3.7	Bagi Penelitian Selanjutnya	73
DAFTAR PUSTAKA.....		75
LAMPIRAN.....		82
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		104

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Burnout</i>	34
Tabel 3.2 Skoring Butir Instrumen <i>Burnout</i>	34
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial.....	35
Tabel 3.4 Skoring Butir Instrumen Dukungan Sosial.....	36
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford.....	38
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen <i>Burnout</i>	38
Tabel 3.7 Validitas Instrumen <i>Burnout</i>	39
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Final Instrumen <i>Burnout</i>	39
Tabel 3.9 Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial	40
Tabel 3.10 Validitas Instrumen Dukungan Sosial.....	40
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Final Dukungan Sosial.....	41
Tabel 4.1 Data Distribusi Usia Responden Penelitian	43
Tabel 4.2 Data Distribusi Tingkat Sabuk Responden Penelitian.....	45
Tabel 4.3 Data Distribusi Pengalaman Menjadi Atlet Responden Penelitian.....	46
Tabel 4.4 Data Distribusi Pengalaman Kalah Responden Penelitian	47
Tabel 4.5 Data Deskriptif <i>Burnout</i>	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Kelelahan Emosional/Fisik.....	53
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Penurunan Rasa Pencapaian	54
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Devaluasi Olahraga ..	56
Tabel 4.9 Data Deskriptif Dukungan Sosial	57
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga	58
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Dukungan Teman	60
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Dukungan Orang Penting Lainnya.....	61
Tabel 4.13 Uji Normalitas <i>Burnout</i> dan Dukungan Sosial	62
Tabel 4.14 Uji Linearitas <i>Burnout</i> dan Dukungan Sosial.....	63
Tabel 4.15 Uji Korelasi Dukungan Sosial dan <i>Burnout</i>	64
Tabel 4.16 Uji Hipotesis	65
Tabel 4.17 Uji Persamaan Regresi.....	65
Tabel 4.18 Uji <i>Model Summary</i>	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	24
Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Responden Penelitian	44
Gambar 4.2 Data Distribusi Tingkat Sabuk Responden Penelitian ...	46
Gambar 4.3 Data Distribusi Pengalaman Menjadi Atlet Responden Penelitian.....	47
Gambar 4.4 Data Distribusi Pengalaman Kalah Responden Penelitian	48
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Burnout</i>	52
Gambar 4.6 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Kelelahan Emosional/Fisik.....	53
Gambar 4.7 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Penurunan Rasa Pencapaian.....	55
Gambar 4.8 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i> Dimensi Devaluasi Olahraga	56
Gambar 4.9 Data Deskriptif Dukungan Sosial	57
Gambar 4.10 Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga	59
Gambar 4.11 Kategorisasi Skor Dukungan Teman	60
Gambar 4.12 Kategorisasi Skor Dukungan Orang Penting Lainnya .	61
Gambar 4.13 Uji Linearitas <i>Burnout</i> dan Dukungan Sosial.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	82
Lampiran 2.....	86
Lampiran 3.....	88
Lampiran 4.....	90
Lampiran 5.....	94
Lampiran 6.....	96
Lampiran 7.....	98
Lampiran 8.....	99
Lampiran 9.....	100
Lampiran 10.....	101
Lampiran 11.....	102
Lampiran 12.....	103

