

Hubungan Antara Ketangguhan Mental dan Burnout pada Atlet: Studi pada Atlet di Indonesia = The Association between Mental Toughness and Athlete Burnout: A Study on Athletes in Indonesia

Christopher Matthew, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546548&lokasi=lokal>

Abstrak

Burnout pada atlet merupakan salah satu fenomena psikologis yang dialami oleh semua atlet. Salah satu faktor psikologis berhubungan dengan burnout pada atlet adalah ketangguhan mental. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara ketangguhan mental dan burnout pada atlet pada sampel atlet di Indonesia yang berusia di atas 12 tahun dan aktif bertanding (N =154). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) dan Mental Toughness Inventory (MTI). Hasilnya, ditemukan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout pada atlet ($p < 0,05$). Ditemukan juga bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dua dimensi burnout pada atlet, yaitu kelelahan fisik/emosional ($p < 0,05$) dan berkurangnya kepuasan akan pencapaian ($p < 0,05$), tetapi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan dimensi devaluasi olahraga ($p > 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa ketika seseorang atlet memiliki ketangguhan mental yang tinggi, ia akan lebih terlindungi dari gejala burnout pada atlet. Penemuan lain yang ditemukan dalam penelitian adalah bahwa faktor demografis tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan ketangguhan mental maupun burnout pada atlet.

.....Athlete burnout is one of the psychological phenomena experienced by all athletes. One psychological factor associated with athlete burnout is mental toughness. This study aims to examine the relationship between mental toughness and athlete burnout in a sample of athletes in Indonesia aged above 12 years who are actively competing (N = 154). The instruments used in this study were the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Mental Toughness Inventory (MTI). The results showed that mental toughness has a significant negative relationship with athlete burnout ($p < 0.05$). It was also found that mental toughness has a significant negative relationship with two dimensions of athlete burnout, namely physical/emotional exhaustion ($p < 0.05$) and reduced sense of accomplishment ($p < 0.05$), but does not have a significant relationship with sport devaluation ($p > 0.05$). The findings indicate that athletes with higher mental toughness are more protected from symptoms of athlete burnout. Another finding of the study is that demographic factors do not have a significant relationship with either mental toughness or athlete burnout.