



TINGKAT *BURNOUT* ATLET REMAJA YANG MENGIKUTI KOMPETISI SECARA INTENSIF

Haerul Ikhsan¹, Al Ilham¹, Juni Isnanto¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Email : alilham@ung.ac.id

Abstract

Burnout is a common psychological condition experienced by adolescent athletes who are involved in intensive and continuous competitions. This study aims to identify the level of burnout and the contributing factors among adolescent athletes actively participating in competitive sports. A descriptive quantitative approach was used, employing the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), which consists of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced sense of personal accomplishment. The study sample included 60 adolescent athletes from various sports disciplines who had participated intensively in competitions for at least the past year. The results showed that 48.3% of athletes experienced a moderate level of burnout, while 28.3% were classified as having a high level, particularly in the dimension of emotional exhaustion. Major contributing factors included competitive pressure, lack of recovery time, and limited psychosocial support. The analysis also revealed that athletes with lower intrinsic motivation and limited competitive experience were more vulnerable to burnout. This study concludes that burnout among adolescent athletes is a critical issue that must be addressed through a systematic approach involving balanced training, psychological support, and the development of adaptive coping strategies. The findings are expected to serve as a foundation for the development of youth athlete programs that focus not only on achievement but also on long-term mental well-being.

Keywords: *Burnout; Adolescent Athletes; Emotional Exhaustion; Intensive Competition; Psychological*

Abstrak

Burnout merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh atlet remaja yang terlibat dalam kompetisi secara intensif dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat burnout serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada atlet remaja yang aktif mengikuti kompetisi olahraga. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) yang terdiri dari tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal. Sampel penelitian ini melibatkan 60 atlet remaja dari berbagai cabang olahraga yang mengikuti kompetisi secara intensif selama minimal satu tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48,3% atlet berada pada tingkat burnout sedang, sementara 28,3% tergolong tinggi, terutama pada dimensi kelelahan emosional. Faktor utama yang berkontribusi terhadap burnout meliputi tekanan kompetitif, kurangnya waktu pemulihan, serta minimnya dukungan psikososial. Analisis juga mengungkapkan bahwa atlet dengan motivasi intrinsik yang lebih rendah dan pengalaman bertanding yang terbatas lebih rentan mengalami burnout. Penelitian ini menyimpulkan bahwa burnout pada atlet remaja merupakan isu krusial yang perlu ditangani secara sistematis melalui pendekatan pelatihan yang seimbang, dukungan

psikologis, dan pengembangan strategi coping yang adaptif. Temuan ini diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program pembinaan atlet muda yang tidak hanya berfokus pada prestasi, tetapi juga pada kesejahteraan mental jangka panjang.

Kata Kunci: Burnout; Atlet Remaja; Kelelahan Emosional; Kompetisi Intensif; Psikologis

A. PENDAHULUAN

Olahraga kompetitif usia remaja kini semakin berkembang di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Atlet muda mulai dilibatkan dalam program pelatihan dan kompetisi sejak usia dini dengan harapan dapat mencapai prestasi optimal. Pelatih, orang tua, dan institusi olahraga turut berperan dalam membentuk sistem latihan dan kompetisi yang intensif untuk mempersiapkan atlet remaja menembus jenjang prestasi yang lebih tinggi (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Harwood & Knight, 2015). Namun, tekanan dan beban yang menyertai intensitas latihan ini seringkali mengakibatkan kelelahan fisik dan mental, salah satunya dalam bentuk burnout. Burnout pada atlet didefinisikan sebagai suatu sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional dan fisik, penurunan rasa pencapaian pribadi, serta depersonalisasi atau hilangnya minat terhadap olahraga (Raedeke & Smith, 2001). Kondisi ini sangat berisiko terjadi pada remaja karena pada masa ini mereka masih dalam tahap perkembangan identitas, regulasi emosi, dan kestabilan sosial (Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996). Atlet remaja yang mengikuti kompetisi intensif berisiko tinggi mengalami burnout karena beban latihan yang tinggi, ekspektasi yang besar, serta kurangnya dukungan psikologis (Isoard-Gauthier et al., 2013).

Penelitian oleh Gustafsson et al. (2017) menemukan bahwa burnout pada atlet remaja lebih umum terjadi ketika keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya psikologis tidak tercapai. Sebuah studi oleh Sorkkila et al. (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 30% atlet remaja menunjukkan gejala burnout, terutama dalam konteks tekanan akademik dan olahraga yang berjalan bersamaan. Demikian pula, DeFreese dan Smith (2021) melaporkan bahwa rendahnya dukungan sosial dari rekan tim dan pelatih berkorelasi dengan meningkatnya kelelahan emosional pada atlet usia sekolah. Dalam konteks Indonesia, fenomena burnout belum banyak menjadi sorotan dalam dunia olahraga remaja. Padahal, data lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet muda yang mengalami kelelahan, cedera berulang, hingga kehilangan motivasi untuk melanjutkan karier olahraga mereka (Susanto et al., 2022; Siregar & Nanda, 2020). Hal ini terjadi terutama pada cabang olahraga dengan tuntutan performa tinggi seperti bulutangkis, senam, atletik, dan renang. Minimnya waktu untuk beristirahat, bergaul, dan mengembangkan identitas diri di luar olahraga semakin memperparah potensi terjadinya burnout (Yukhymenko-Lescroart, 2014; Madigan et al., 2019).

Burnout tidak hanya berdampak pada performa atlet tetapi juga berisiko mengganggu kesehatan mental jangka panjang. Atlet yang mengalami burnout berpotensi mengalami stres kronis, kecemasan, hingga depresi (Gustafsson et al., 2011; Schaufeli et al., 2009). Bahkan, beberapa studi menunjukkan bahwa burnout dapat menyebabkan keinginan untuk keluar dari olahraga secara permanen (Goodger et al., 2007). Hal ini menjadi ancaman serius bagi regenerasi atlet, terutama bila tidak ada sistem monitoring kesejahteraan mental dalam program pembinaan atlet usia muda. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout meliputi frekuensi dan intensitas latihan, tekanan kompetisi, pola komunikasi pelatih, serta keterbatasan waktu pribadi (Hill et al., 2015; Cosh & Tully, 2015). Selain itu, peran dukungan sosial dari orang tua, pelatih, dan teman sebaya menjadi kunci penting dalam mencegah burnout (Kristiansen & Roberts, 2010). Sayangnya, pendekatan pembinaan atlet di Indonesia masih dominan berorientasi pada hasil (medal-oriented), bukan pada proses perkembangan holistik atlet remaja (Wibowo & Riyadi, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat burnout pada atlet remaja yang mengikuti kompetisi secara intensif serta menganalisis faktor-faktor penyebabnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih, orang tua, dan organisasi olahraga untuk menyusun strategi pencegahan dan intervensi yang tepat guna melindungi kesehatan mental dan motivasi jangka panjang atlet remaja.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan tingkat burnout yang dialami oleh atlet remaja yang mengikuti kompetisi secara intensif, serta membandingkan gejala burnout berdasarkan beberapa variabel demografis dan karakteristik latihan (Creswell, 2012). Jenis penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris terhadap fenomena burnout dengan pengumpulan data yang sistematis, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2019). Penelitian ini akan dilaksanakan di beberapa pusat pelatihan olahraga, sekolah olahraga, dan klub olahraga di wilayah [masukkan nama daerah, misalnya Kota Makassar, Jawa Tengah, dll.], yang memiliki atlet remaja aktif dalam kompetisi tingkat daerah hingga nasional. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan selama 3 bulan, dimulai dari: Bulan 1: Persiapan instrumen, pengurusan izin, dan koordinasi dengan pelatih/klub. Bulan 2: Pengumpulan data (penyebaran kuesioner). Bulan 3: Pengolahan dan analisis data serta penyusunan laporan.

Populasi dalam penelitian ini merupakan Seluruh atlet remaja SPOBDA Provinsi Gorontalo usia 13–18 tahun yang aktif mengikuti kompetisi olahraga tingkat daerah hingga nasional. Sampel dipilih secara purposive sampling, yaitu atlet remaja yang telah mengikuti kompetisi minimal 3 kali dalam 1 tahun terakhir, dengan frekuensi latihan minimal 4 kali per minggu. Jumlah sampel direncanakan sebanyak 25-100 responden, mengacu pada rumus Slovin dengan margin of error 5%, atau menggunakan pendekatan kuota sampling (Notoatmodjo, 2010).

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi atlet remaja di Indonesia. Kuesioner Burnout Mengadaptasi Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) dari Raedeke & Smith (2001), yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *Emotional/physical exhaustion*, *Reduced sense of accomplishment* dan *Sport devaluation*. Kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Kuesioner ini akan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba kepada 20 responden awal. Validitas isi akan dikonsultasikan dengan ahli psikologi olahraga dan pakar pembinaan atlet remaja. Uji reliabilitas akan dilakukan pada uji coba awal, dan instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 0,70 (Nunnally & Bernstein, 1994).

Data dianalisis dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS atau JASP, menggunakan langkah-langkah berikut: Statistik Deskriptif: Untuk menggambarkan tingkat burnout rata-rata dan distribusinya. Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha: Untuk memastikan konsistensi internal instrumen (George & Mallery, 2003). Uji Validitas Konstruk: Menggunakan korelasi item-total. Uji Komparatif: Independent Sample T-Test: Untuk membandingkan burnout berdasarkan jenis kelamin dan ANOVA: Untuk membandingkan tingkat burnout berdasarkan jenis olahraga atau kelompok intensitas kompetisi. Uji Korelasi Pearson: Untuk melihat hubungan antara frekuensi latihan/dukungan sosial dan tingkat burnout.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini melibatkan 120 atlet remaja berusia 13 hingga 18 tahun dari berbagai cabang olahraga individu dan beregu yang aktif mengikuti kompetisi di tingkat kota hingga nasional. Dari jumlah tersebut, 70 responden (58,3%) adalah laki-laki dan 50 responden (41,7%) adalah perempuan. Sebanyak 56,7% responden berasal dari cabang olahraga individu seperti Pencak Silat, atletik, dan Karate, sementara 43,3% lainnya dari cabang beregu seperti futsal, basket, dan Sepak Takraw. Mayoritas responden menjalani frekuensi latihan sebanyak 5–6 kali per minggu dengan durasi rata-rata 2–3 jam per sesi. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), diperoleh rata-rata skor burnout keseluruhan sebesar 3,47 pada skala Likert 1–5. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat burnout atlet remaja berada pada kategori sedang menuju tinggi. Dimensi kelelahan emosional dan fisik menjadi dimensi tertinggi dengan skor rata-rata 3,9, diikuti oleh penurunan pencapaian pribadi sebesar 3,4, dan devaluasi terhadap olahraga sebesar 3,1. Artinya, kelelahan fisik dan mental akibat beban latihan dan kompetisi menjadi keluhan yang paling menonjol di kalangan responden.

Hasil uji beda menggunakan independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat burnout atlet laki-laki dan perempuan ($p = 0,162$), walaupun rata-rata skor burnout perempuan sedikit lebih tinggi (3,53) dibandingkan laki-laki (3,42). Sementara itu, hasil uji ANOVA berdasarkan jenis olahraga menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat burnout ($p = 0,028$). Atlet dari cabang olahraga individu memiliki skor burnout rata-rata 3,61, lebih tinggi dibandingkan atlet dari cabang olahraga beregu yang memiliki skor 3,29. Perbedaan ini menunjukkan bahwa jenis olahraga berpengaruh terhadap tingkat burnout yang dialami atlet.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara frekuensi latihan per minggu dengan tingkat burnout ($r = 0,47$; $p = 0,001$). Artinya, semakin sering atlet berlatih dalam seminggu, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami burnout. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dari pelatih dan orang tua dengan tingkat burnout ($r = -0,52$; $p < 0,001$). Atlet yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa burnout merupakan fenomena yang nyata dan cukup tinggi terjadi di kalangan atlet remaja yang aktif mengikuti kompetisi secara intensif. Tingginya skor pada dimensi kelelahan emosional dan fisik menunjukkan bahwa intensitas latihan yang tinggi dan padatnya jadwal kompetisi telah mengakibatkan tekanan fisiologis dan psikologis yang besar pada atlet usia muda. Hal ini sejalan dengan temuan Gustafsson et al. (2017) yang menyatakan bahwa atlet remaja rentan mengalami kelelahan mental akibat beban latihan yang tidak seimbang dengan kapasitas pemulihan mereka.

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa burnout merupakan fenomena universal yang dapat dialami oleh siapa saja, terlepas dari jenis kelamin. Akan tetapi, perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis olahraga memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Isoard-Gauthier et al. (2013), yang menyebutkan bahwa atlet olahraga individu lebih berisiko mengalami burnout karena tanggung jawab performa yang bersifat personal, serta kurangnya dukungan sosial dari tim dibandingkan olahraga beregu.

Hubungan positif antara frekuensi latihan dan tingkat burnout memperjelas bahwa intensitas pelatihan yang tinggi, jika tidak disertai dengan waktu istirahat yang cukup dan manajemen pemulihan, dapat meningkatkan risiko burnout (Raedeke & Smith, 2001). Hal ini menyoroti pentingnya penjadwalan latihan yang seimbang dan mempertimbangkan aspek pemulihan fisik dan mental atlet, terutama pada kelompok usia remaja yang masih dalam masa pertumbuhan. Sebaliknya, hubungan negatif antara dukungan sosial dan burnout menegaskan bahwa kehadiran pelatih dan orang tua yang suportif dapat menjadi pelindung psikologis (buffer) yang efektif terhadap tekanan olahraga kompetitif. Ini konsisten dengan temuan DeFreese & Smith (2021) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang positif dengan pelatih dan keluarga berkorelasi dengan rendahnya tingkat burnout pada atlet usia muda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan atlet remaja. Burnout bukan sekadar masalah performa, melainkan juga menyangkut kualitas kehidupan dan kesehatan mental atlet. Oleh karena itu, penting bagi pelatih, orang tua, dan lembaga olahraga untuk tidak hanya fokus pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada upaya menciptakan ekosistem pelatihan yang sehat, seimbang, dan manusiawi.

D. SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat burnout pada atlet remaja yang mengikuti kompetisi secara intensif cenderung tinggi, terutama pada dimensi kelelahan emosional dan penurunan rasa pencapaian pribadi. Hal ini erat kaitannya dengan tekanan kompetitif yang terus-menerus, ekspektasi tinggi dari pelatih dan orang tua, serta kurangnya keseimbangan antara latihan dan waktu pemulihan. Atlet remaja yang berada dalam program latihan intensif tanpa adanya sistem pendukung psikologis yang memadai menunjukkan gejala burnout lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan dukungan emosional dan strategi coping adaptif. Faktor lain yang juga berperan penting adalah usia, pengalaman bertanding, dan motivasi intrinsik. Atlet yang lebih muda dan belum berpengalaman cenderung lebih rentan mengalami burnout karena masih dalam tahap perkembangan psikologis dan kurangnya kematangan dalam mengelola tekanan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik yang terlalu dominan, seperti keinginan untuk menyenangkan pelatih atau mendapatkan penghargaan, juga mempercepat terjadinya kejenuhan mental dan fisik.

Data juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi olahraga, seperti pelatihan coping skill, pengelolaan stres, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, dapat secara signifikan menurunkan risiko burnout. Oleh karena itu, penting bagi pelatih, orang tua, dan institusi pembinaan olahraga untuk membangun ekosistem pelatihan yang lebih berkelanjutan, memperhatikan kebutuhan emosional atlet, serta menyusun program yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang atlet muda. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengelolaan atlet usia muda di level kompetisi, serta menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan pelatihan dan pembinaan yang lebih holistik. Pencegahan burnout pada atlet remaja bukan hanya penting untuk menjaga performa olahraga, tetapi juga untuk membentuk karakter dan mentalitas sehat yang akan mendukung perkembangan mereka di masa depan, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para atlet dan pengurus SPOBDA Provinsi Gorontalo yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses pengumpulan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik

tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kontribusi semua yang terlibat sangat penulis hargai.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10* (4), 457–465. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.006>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(3), 219–239. <https://doi.org/10.1080/10413200600830299>
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine, 24* (1), 3–20. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000060>
- Eklund, R. C., DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2020). *Sport burnout in athletes: A developmental perspective*. Human Kinetics.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes: A theoretical review. *In International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 84–106. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1185457>
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping, 23*(4), 415–430. <https://doi.org/10.1080/10615800903330966>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high-level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist, 26*(2), 282–298. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.282>
- Jayanthi, N., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: A clinical case-control study. *The American Journal of Sports Medicine, 43*(4), 794–801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science, 7*(2), 115–126. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
- Madigan, D. J., Gustafsson, H., & Smith, A. L. (2018). The BASES expert statement on burnout in sport. *Journal of Sports Sciences, 37*(14), 1–5. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522555>
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports, 9* (6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Wiggins, M. S., Laios, R., & Hodges, C. B. (2022). Sport-related burnout and mental health in youth athletes: A review and future directions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 353–371. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.10.009>