

**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET
BALAP SEPEDA**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Findra Almira

17090000006

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Findra Almira
NIM : 170900000106
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Balap Sepeda

Malang, 25 Agustus 2021

DISETUJUI DAN DITERIMA:

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Masrizki Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET
BALAP SEPEDA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Findra Almira

17090000006

**Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 07 Agustus 2021**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Anggota Penguji



M. Jamalludin Ma'mun, M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Tanggal 07 Agustus 2021

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET BALAP SEPEDA" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 25 Agustus 2021



Findra Almira

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

“Barang Siapa Yang Bersungguh-Sungguh Maka Ia Akan

Berhasil “

مَنْ صَبَرَ ظَفِرَ

“Barang Siapa Yang Bersabar Ia Akan Beruntung “

مَنْ سَارَ عَلَى الدَّرْبِ وَصَلَ

“Barang Siapa Yang Berjalan Pada Jalannya Ia Akan Sampai Di

Jujuan “

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan skripsi ini teruntuk :

Kedua orang tuaku yang aku sayangi yang selalu membimbing, memberi perhatian dan menyayangi diriku.

Semoga Allah SWT memberikan mereka usia yang barokah, kesehatan, keselamatan, dan kebahagiaan dunia maupun akhirat. Amin.

Semoga skripsiku bisa memberikan manfaat yang baik bagi orang-orang disekitarku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah SWT. Berkat rahmat bagi penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar, tidak semata-mata hasil usaha penulis sendiri melainkan dengan bimbingan dan dukungan dari pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non materi. Dengan ketulusan hati ucapan terima kasih sebesar-besarnya, penulis sampaikan kepada yang terhormat dan terkasih :

1. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, sekaligus Dosen Wali dari penulis. Terima kasih banyak ibu atas ilmu dan bimbingan selama perkuliahan.
3. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Kepala Lembaga Psikologi Terapan Universitas Merdeka Malang sekaligus Dosen Pembimbing 1. Terima kasih banyak ibu telah senantiasa memberikan saya dukungan, bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran dalam upaya menyelesaikan penulisan skripsi saya. Terimakasih juga ibu selalu memberi

saran yang sangat membangun keberhasilan saya dan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama menjadi anak didik pada matakuliah yang ibu berikan.

6. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing 2. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan dalam upaya menyelesaikan penulisan skripsi saya. Terimakasih atas saran yang membangun yang telah bapak berikan.
7. Bapak M. Jamalludin Ma'mun S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen penguji skripsi. Terimakasih bapak atas penjelasan, kritik dan saran yang membangun selama proses ujian siding skripsi. Sehingga saya dapat memberikan perbaikan guna menghasilkan skripsi yang baik.
8. Ibu Deasy Christa Sera, S.Psi., M.Si selaku Dosen. Terima kasih banyak atas ilmu-ilmu yang ibu berikan selama perkuliahan. Terima kasih juga ibu telah membantu saya dalam keberhasilan penulisan skripsi ini dengan bersedia menjadi Dosen *Expert Judgment* untuk skala yang saya buat, berkat saran dan bimbingan ibu skala penelitian dapat menjadi alat ukur yang valid dan reliabel untuk digunakan.
9. Bapak R. Wahyu Widodo, S.Psi., M.Th selaku Dosen. Terima kasih banyak bapak telah bersedia menjadi salah satu Dosen *Expert Judgment* untuk skala penelitian yang saya buat, atas saran dan bimbingan bapak skala penelitian saya berhasil menjadi alat ukur yang valid dan reliabel untuk digunakan.
10. Kepada kedua orang tuaku, Ayah Acmat Sapi'i dan Mama Lip Indrasari. Terima kasih banyak atas kerja keras selama ini untuk memberikan saya kehidupan dan pendidikan yang terbaik, terima kasih banyak atas cinta, kasih, kesabaran, didikan, dan pengorbanan yang telah engkau diberikan.

11. Kepada Fajar Surya Hadi Wijaya terima kasih selama ini sudah memberikan banyak nasihat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi .
12. Kepada sahabat-sahabatku Yana, Fista, Anggun, Dwita, Rindu, Rizka terima kasih sudah bersedia menjadi teman dalam keadaan susah maupun senang yang selalu mendukung, menghibur, dan belajar bersama. Serta terima kasih banyak kepada sahabatku lainnya yang tidak bisa disebutkan satu-satu atas dukungannya.
13. Kepada teman-teman atlet balap sepeda, terimakasih telah memberikan semangat serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
14. Kepada teman-teman angkatan 2017 khususnya kelas A, terima kasih banyak selama ini menjadi teman-teman yang menyenangkan, dan memberikan banyak pengalaman.
15. Kepada diri sendiri, terimakasih sudah berusaha dan tidak pernah menyerah dalam menyusun penulisan skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat disebut satu persatu.

Malang, 02 Agustus 2021

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Balap Sepeda”

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada semua pihak yang mendukung dalam keberhasilan penulisan skripsi ini.

Dengan kerendahakan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar kedepannya dapat menghasilkan tulisan yang lebih baik. Demikian semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat.

Malang, 02 Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENGANTAR	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. <i>Burnout</i>	9
1. Pengertian <i>Burnout</i>	9
2. Faktor – Faktor <i>Burnout</i>	9
3. Aspek <i>Burnout</i>	12
B. Motivasi Berprestasi	14
1. Pengertian Motivasi Berprestasi	14
2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi	15
3. Aspek – aspek Motivasi Berprestasi	16
C. Atlet	17

D.	Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan <i>Burnout</i> Pada Atlet Balap Sepeda.....	18
E.	Kerangka Pemikiran Penelitian	18
F.	Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel	20
1.	Identifikasi	20
2.	Definisi Operasional	21
B.	Subjek Penelitian	22
1.	Populasi	22
2.	Sampel	23
3.	Teknik Pengambilan Sampel	23
C.	Cara Pengumpulan Data	23
1.	Skala <i>Burnout</i>	24
2.	Skala Motivasi Berprestasi	26
D.	Desain Pengambilan	28
E.	Cara Analisa Data	29
1.	Uji Normalitas	29
2.	Uji Linearitas.....	29
3.	Uji Hipotesis	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Subjek Penelitian	31
B.	Deskripsi Reliabilitas Data	31
1.	Deskripsi Data	31
2.	Validitas Skala	35
3.	Reliabilitas Data	39
C.	Hasil	40
1.	Uji Asumsi	40
2.	Uji Hipotesis	42
D.	Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
Daftar Pustaka	50
Lampiran	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Atlet Balap Sepeda Kota Malang 2020/2021.....	23
Tabel 2. Bobot Skor Skala <i>Burnout</i>	25
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Burnout</i>	25
Tabel 4. Bobot Skor Motivasi Berprestasi	26
Tabel 5. Blueprint Skala Motivasi Berprestasi	27
Tabel 6. Kaidah Reliabilitas Menurut Sugiyono.....	29
Tabel 7. Jumlah Subjek Penelitian.....	31
Tabel 8. Deskripsi Data Skor Hipotetik.....	32
Tabel 9. Deskripsi Data Skor Empiris.....	32
Tabel 10. Rumus Skor Standart.....	33
Tabel 11. Kategorisasi <i>Burnout</i>	34
Tabel 12. Kategorisasi Motivasi Berprestasi	34
Tabel 13. Blueprint Skala <i>Burnout</i> Sebelum Try Out.....	36
Tabel 14. Blueprint Skala <i>Burnout</i> Setelah Try Out.....	37
Tabel 15. Blueprint Motivasi Berprestasi Sebelum Try Out	38
Tabel 16. Blueprint Skala Motivasi Berprestasi Setelah Try Out	39
Tabel 17. Reliabilitas Skala <i>Burnout</i>	40
Tabel 18. Reliabilitas Skala Motivasi Berprestasi.....	40
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 20. Hasil Uji Linearitas	42
Tabel 21. Hasil Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan Motivasi Berprestasi terhadap <i>Burnout</i>	19
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Try Out Skala <i>Burnout</i>	53
Lampiran 2 Skala Try Out Skala Motivasi Berprestasi	59
Lampiran 3 Hasil Hitung Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> dan Skala Motivasi Berprestasi	65
Lampiran 4 Hasil Hitung Uji Reliabilitas TO Skala <i>Burnout</i> dan Skala Motivasi Berprestasi	69
Lampiran 5 Skala Sebar Skala <i>Burnout</i>	74
Lampiran 6 Skala Sebar Skala Motivasi Berprestasi	79
Lampiran 7 Data Induk Skala <i>Burnout</i> dan Skala Motivasi Berprestasi	84
Lampiran 8 Hasil Hitung Uji Reliabilitas Data Lapangan	90
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas dan Hasil Uji Linearitas	95
Lampiran 10 Hasil Hitung Aiken V Skala <i>Burnout</i>	97
Lampiran 11 Hasil Hitung Aiken V Skala Motivasi Berprestasi.....	100
Lampiran 12 Lembar Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup.....	103

HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET BALAP SEPEDA

Findra Almira

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Kondisi pandemi covid 19 memberikan banyak dampak pada bidang olahraga, salah satunya menyebabkan kejenuhan yang terjadi pada atlet. Dalam psikologi kejenuhan disebut dengan *burnout*. Motivasi berprestasi dipandang sebagai salah satu faktor yang mampu memprediksi kecenderungan individu mengalami *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet balap sepeda.

Populasi penelitian sebanyak 32 atlet balap sepeda di Kota Malang. Sampel sebanyak 32 dengan teknik *sampling* jenuh. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *burnout* dengan 33 aitem koefisien bergerak 0,166 - 0,597 dan skala motivasi berprestasi dengan 47 aitem koefisien bergerak 0,055 - 0,655. Uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas dengan rumus koefisien alpha.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus *product moment* yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,407 dengan p value 0,021 ($p < 0,05$). Bermakna bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet balap sepeda. Diinterpretasikan semakin tinggi tingkat motivasi berprestasi pada atlet maka semakin rendah kecenderungan munculnya perilaku *burnout*. Sebaliknya, apabila atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi yang rendah maka mengakibatkan besar kemungkinan munculnya kecenderungan berperilaku *burnout*.

Kata Kunci : *Burnout*, Motivasi Berprestasi, Atlet

THE CORRELATION BETWEEN ACHIEVEMENT MOTIVATION AND BURNOUT IN CYCLING ATHLETE

Findra Almira

Faculty of Psychology Merdeka Malang University

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had many impacts on the sports sector, one of which causes saturation in athletes. In psychology, burnout is called burnout. Achievement motivation is seen as one of the factors that can predict the tendency of individuals to experience burnout. This study aims to determine the relationship between achievement motivation and burnout in cycling athletes.

The research population was 32 cycling athletes in Malang City. The sample is 32 with saturated sampling technique. The measuring instrument used in this research is the burnout scale with 33 moving coefficient items 0.166 - 0.597 and the achievement motivation scale with 47 moving coefficient items 0.055 - 0.655. The validity test uses the product moment formula and the reliability test uses the alpha coefficient formula.

Hypothesis testing was carried out using the product moment formula which resulted in a correlation coefficient of -0.407 with a p value of 0.021 ($p < 0.05$). It means that there is a significant negative relationship between achievement motivation and burnout in cycling athletes. It is interpreted that the higher the level of achievement motivation in athletes, the lower the tendency for burnout behavior to appear. On the other hand, if the athlete has a low level of achievement motivation, it is likely that burnout behavior will appear.

Keywords: Burnout , Achievement Motivation, Athlete