

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga bersepeda merupakan cabang olahraga yang dapat dipertandingkan yaitu balap sepeda. Balap sepeda berarti suatu pertandingan mengayuh sepeda secara cepat untuk mencapai garis finis (KBBI dalam Suyut dan Marhaendra, 2018). Balap sepeda adalah perlombaan adu cepat dengan menggunakan sepeda (Kristyandaru dan Qomarullah, dalam Suyut dan Marhaendra, 2018). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Setiawan,2020), atlet merupakan seseorang yang berada dalam suatu pertandingan untuk mengasah kekuatan dan menunjukkan performa terbaik dalam mencapai suatu prestasi. Sedangkan atlet balap sepeda adalah mereka yang memiliki kekuatan dan memiliki kemampuan dari hasil berlatih selama mempersiapkan diri untuk menjadi individu yang berprestasi dalam olahraga balap sepeda.

Atlet balap sepeda mempunyai kewajiban untuk tetap berlatih pada kondisi pandemi Covid-19 saat ini. Pada umumnya atlet pasti pernah mengalami rasa tertekan pada dirinya, merasa bosan dan bahkan mencapai titik kejenuhan karena rutinitas yang dilakukan seorang atlet cukup intens. Istilah kejenuhan dalam psikologi disebut juga dengan *burnout*. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditimbulkan akibat kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi maupun penghargaan diri yang rendah terhadap apa yang telah dilakukan (Maslach dalam Nastiti dan Prakoso 2018). *Burnout* adalah kondisi dimana terdapat rasa jenuh yang dipengaruhi motivasi (Gunarsa, 2004). Berdasarkan penelitian Muchinsky (dalam Rosyid Haryanto, 1996) dampak dari *burnout* adalah

stress pada individu, perkembangan karir individu yang terhambat, banyak pekerjaan yang tidak terselesaikan, pesimis pada diri sendiri, serta rendahnya penghargaan diri.

Salah satu artikel menjelaskan bahwa pada masa pandemi ini para atlet balap sepeda tetap diminta untuk tetap berlatih serta menyesuaikan diri dengan banyaknya latihan di dalam ruangan bahkan sering menimbulkan kebosanan sehingga saat atlet berlatih dengan diperlihatkan video kejuaraan balap sepeda (KompasTv, 2020). Berdasarkan data awal yang diperoleh pada tanggal 30 September 2020 dari proses wawancara dengan narasumber yang merupakan atlet balap sepeda Kota Malang. Narasumber memberikan keterangan bahwa pada kondisi pandemi Covid-19 dirinya dituntut untuk tetap melakukan latihan secara intens. Latihan dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, tentunya tetap sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku di kondisi pandemi saat ini. Hal ini dilakukan sebagai upaya menjaga performa agar tetap mampu memenuhi target prestasi. Tetapi menurut narasumber latihan secara terus menerus dengan jadwal perlombaan yang belum pasti menyebabkan timbulnya rasa bosan untuk berlatih. Menurut narasumber yang merupakan atlet balap sepeda Kota Malang, mengatakan jika tidak ada jadwal perlombaan yang pasti membuat kurangnya target dalam diri, untuk semangat berlatih, dan menunjukkan performa. Hal tersebut menjadikan latihan hanya digunakan sebagai ajang untuk memenuhi kewajiban saja.

Menurut penelitian Gunarsa (2004), menyebutkan bahwa ada beberapa penyebab dari *burnout*, yaitu (1) Motivasi, (2) Keletihan, (3) komunikasi, (4) Prosedur dan aturan yang kaku, (5) Kurangnya reward, (6) Terasing dari komunitas, (7) Jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian Smith (dalam

Rachman,2018), *burnout* bisa terjadi pada atlet dikarenakan tingginya beban latihan dan target prestasi. Selain itu menurut penelitian Primita dan Wulandari (2014), faktor terkait *burnout* dapat disebabkan karena tingkat motivasi berprestasi. Diindikasikan atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dapat menunjukkan perilaku berupa ketahanan dalam menghadapi tantangan maupun tuntutan ketika menjalani latihan, hal ini dilakukan dengan kemampuan tenaga serta pikiran yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan, sehingga dapat mengurangi *burnout*. Jika dikaitkan dengan hasil wawancara dengan narasumber yang merupakan atlet balap sepeda Kota Malang, menunjukkan bahwa *burnout* dikarenakan tingkat motivasi berprestasi atlet, yang ditandai dengan munculnya perilaku kurangnya target dalam diri serta kurang percaya diri dengan apa yang dilakukan. Namun sebenarnya para atlet balap sepeda mempunyai keinginan untuk berprestasi, tetapi adanya tuntutan untuk berlatih yang tinggi dengan tidak adanya perlombaan pada kondisi pandemi Covid-19 saat ini, menyebabkan atlet mengalami *burnout*.

Atlet balap sepeda Kota Malang juga mengalami penurunan target prestasi. Diketahui dari artikel (New Malang Post, 2021), bahwa pelatih menjelaskan persiapan perlombaan yang rencana akan diadakan pada tahun 2022 yaitu Porprov Jatim VII mengalami penurunan target medali dari perlombaan Porprov sebelumnya yang dilaksanakan tahun 2019, hal ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 saat ini membuat atlet sementara kurang adanya persiapan yang lebih untuk mencapai target prestasi, dibandingkan progres atlet kota lain yang cukup baik (New Malang Post, 2021). Jika dikaitkan dengan hasil wawancara dengan narasumber yaitu atlet balap sepeda Kota Malang, bahwa kurang adanya persiapan tersebut akibat dari kejenuhan saat berlatih pada masa pandemi Covid-

19 saat ini. Berdasarkan permasalahan *burnout* tersebut maka perlu dilakukannya penelitian bagi atlet Kota Malang, karena cabang balap sepeda Kota Malang termasuk cabang olahraga andalan KONI Kota Malang yang sering berkontribusi sebagai penyumbang medali pada perlombaan tingkat Provinsi Jawa Timur. Hal tersebut dijelaskan dari salah satu artikel yaitu bahwa sejumlah cabang olahraga unggulan dan menjadi andalan Kota Malang khususnya cabang olahraga perorangan di antaranya balap sepeda, wushu, gulat, renang, angkat besi, dan atletik (Jatim Times, 2020).

Gunarsa (2004), mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu bentuk dalam mencapai suatu kesuksesan. Selain itu motivasi berprestasi menurut Mc.Celland (dalam Primita dan Wulandari, 2014), adalah individu yang memiliki tanggung jawab, kepercayaan diri yang tinggi, melaksanakan tugas dengan penuh semangat serta menyelesaikan tugasnya dengan baik, sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik dibandingkan individu yang motivasi berprestasi rendah. Seorang atlet yang mengalami *burnout* dipengaruhi oleh tinggi rendahnya motivasi berprestasi. Diindikasikan jika atlet yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi mampu mengatasi beberapa kecenderungan yang mengarah pada *burnout* , sebaliknya jika memiliki motivasi berprestasi rendah maka atlet lebih besar peluangnya mengalami *burnout*.

Berdasarkan latar belakang pemikiran diatas, sehingga membuat peneliti untuk mengkaji mengenai “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Balap Sepeda”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet balap sepeda?

## C. Tujuan dan Manfaat

Dari judul yang saya buat maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet balap sepeda. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, yaitu:

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* yang terjadi pada atlet balap sepeda. Serta juga diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang psikologi.

### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti untuk lebih memperdalam pengetahuan mengenai variabel *burnout* dan motivasi berprestasi.
- 2) Bagi atlet balap sepeda untuk menjadi sumber informasi mengenai *burnout* pada masa pandemi Covid-19 dan membantu atlet dalam menyadari pentingnya terkait hubungan motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet sepeda.
- 3) Bagi pelatih agar dapat membantu atlet untuk mengurangi *burnout* dalam upaya mengurangi rendahnya motivasi dalam berprestasi.

#### D. Perbedaan dengan Penelitian Selanjutnya

Penelitian pertama yang berjudul “Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan *Burnout* Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto” (Primita dan Wulandari, 2014) dalam penelitian ini menggunakan subjek atlet bulutangkis di Purwokerto sejumlah 51 orang yang membahas terkait tentang aspek motivasi berprestasi dengan *burnout*. Hasil pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dengan *burnout* terdapat hubungan sebesar 41,6% dan 58,4% terdapat hubungan pada variabel lain diluar pada penelitian tersebut. Sehingga dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan *burnout* pada atlet. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu menggunakan subjek atlet bulutangkis yang di latar belakang *burnout* terjadi adanya tuntutan latihan dalam menghadapi perlombaan yang dihubungkan dengan motivasi berprestasi atlet karena diketahui terjadinya penurunan prestasi pada atlet saat ajang perlombaan, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek atlet balap sepeda yang di latar belakang dengan *burnout* yang terjadi pada atlet dalam menghadapi tingginya tuntutan dalam berlatih dengan tidak adanya perlombaan saat pandemi Covid-19 sehingga atlet kurang bisa menunjukkan motivasi berprestasi, diperoleh data awal bahwa dalam upaya berlatih mereka hanya sekedar mengikuti latihan tanpa memberikan performa terbaiknya.

Penelitian kedua yang berjudul “Hubungan Antara Optimisme Dengan *Burnout* Pada Atlet Bulutangkis Tunggal Remaja Di Klub SGS PLN” (Nastiti dan Prakoso, 2018). Penelitian ini menggunakan subjek atlet bulutangkis sejumlah 30 orang yang dilakukan dengan teknik korelasional. Dalam pengukuran menggunakan skala ordinal dengan korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif variabel optimisme dengan *burnout* ( $r=-0,460$ ). Atlet yang

mengalami optimisme rendah dengan *Burnout* tinggi sejumlah 16 orang sedangkan atlet yang mengalami optimisme tinggi dengan *burnout* rendah sebanyak 9 orang. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah terletak pada subjek dan variabel bebas. Penelitian terdahulu menggunakan subjek atlet bulutangkis sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek atlet balap sepeda. Pengambilan variabel bebas optimisme pada penelitian terdahulu karena para atlet mengalami *burnout* disebabkan kurangnya optimisme yang ditandai dengan atlet menarik diri dari lingkungan serta menganggap bahwa situasi latihan menjadi negatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan variabel bebas motivasi berprestasi karena atlet yang mengalami *burnout* menunjukkan kurangnya keinginan dalam berprestasi yang ditandai dengan tidak adanya target dalam diri untuk berlatih maupun menampilkan performa, mereka hanya memenuhi tuntutan berlatih tanpa diimbangi motivasi untuk berprestasi karena tidak adanya perlombaan pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Hubungan *Adversity Quotient* Dengan *Burnout* Pada Atlet Sepak Bola Di Salatiga *Training Centre*” (Maharani,2016). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang negatif antara *adversity quotient* dengan *burnout* pada atlet. Subjek yang digunakan 40 orang atlet dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian tersebut adalah penelitian kuantitatif yang membahas terkait *Adversity Quotient* dan *burnout*. Pada skala *Adversity Quotient* menggunakan skala ARP (*Adversity Response Profile*) yang memberikan penjelasan terkait dorongan dan hambatan seseorang untuk melepaskan seluruh potensinya (Stoltz, 2000), sedangkan skala *burnout* menggunakan skala MBI (*Maslach Burnout Inventory*) yang terdapat tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan pencapaian pribadi

(Maslach dan Jackson, 1986). Analisa data menggunakan uji korelasi *product moment* dan hadiperoleh hasil  $r = 0,123$  dan nilai signifikan  $0,449$  ( $p > 0,05$ ) yaitu tidak ada korelasi negatif antara *adversity quotient* dengan *burnout* pada atlet sepak bola di Salatiga *Training Center*. Adapun perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu terletak pada subjek, variabel bebas dan aspek *burnout*.

Subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu menggunakan atlet sepak bola dan penelitian saat ini menggunakan atlet balap sepeda. Variabel bebas pada penelitian terdahulu menggunakan *adversity quotient* karena atlet mengalami *burnout* disebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi kesulitan yang ditandai dengan menghindari tuntutan maupun tekanan dari pelatih sedangkan penelitian saat ini menggunakan variabel bebas motivasi berprestasi karena atlet yang mengalami *burnout* menunjukkan kurangnya keinginan dalam berprestasi yang ditandai dengan tidak adanya target dalam diri untuk berlatih maupun menampilkan performa. Selain itu perbedaan pada aspek *burnout* pada penelitian terdahulu menggunakan tiga aspek menurut Maslach dan Jackson (1986) yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan pencapaian prestasi sedangkan penelitian saat ini menggunakan empat aspek *burnout* menurut Baron dan Greenberg (2003) yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan diri.