

PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP BURNOUT PADA ATLET TAEKWONDO

Elias Aldi Noordiansyah¹, Miftakhul Jannah²

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya¹²

e-mail: elias.21048@mhs.unesa.ac.id¹, miftakhuljannah@unesa.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini secara mendalam bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh self-efficacy, atau keyakinan pada kemampuan diri, terhadap burnout pada populasi atlet Taekwondo di Surabaya. Di tengah fenomena tingginya tekanan latihan fisik yang intensif dan tuntutan kompetisi yang sangat kompetitif, para atlet sering kali menghadapi risiko kelelahan fisik dan emosional yang signifikan, yang berpotensi memicu kondisi burnout. Dalam konteks ini, self-efficacy diyakini menjadi salah satu faktor psikologis krusial yang memengaruhi respons individu terhadap tekanan, di mana keyakinan yang terlalu tinggi justru dapat menjadi pedang bermata dua. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal untuk melihat hubungan sebab-akibat, penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 112 atlet Taekwondo yang dipilih secara cermat melalui teknik *purposive sampling*. Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen berupa skala *self-efficacy* dan skala *burnout* yang telah teruji validitasnya, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji regresi linier sederhana untuk memodelkan pengaruh antar variabel. Hasil analisis data menunjukkan bahwa self-efficacy secara statistik berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout, yang dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,645 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan menarik ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri seorang atlet, semakin besar pula potensi mereka mengalami burnout. Hal ini dapat terjadi karena atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menetapkan standar yang tidak realistis, mengabaikan sinyal kelelahan, dan terus mendorong diri melampaui batas tanpa pemulihan yang memadai. Oleh karena itu, kesimpulan ini menggarisbawahi urgensi pengelolaan *self-efficacy* yang seimbang bagi pelatih dan atlet, serta pentingnya penerapan strategi *coping* yang efektif dan edukasi mengenai pentingnya istirahat untuk mencegah kelelahan mental dan fisik yang kronis di kalangan atlet Taekwondo.

Kata Kunci: *self-efficacy, burnout, atlet Taekwondo*

ABSTRACT

This study aims to investigate in-depth the influence of self-efficacy, or belief in one's own abilities, on burnout in a population of Taekwondo athletes in Surabaya. Amidst the high pressure of intensive physical training and the demands of highly competitive competitions, athletes often face significant risks of physical and emotional exhaustion, potentially triggering burnout. In this context, self-efficacy is believed to be a crucial psychological factor influencing an individual's response to pressure, where overconfidence can actually be a double-edged sword. Using a quantitative approach with a causal design to examine cause-and-effect relationships, this study involved a sample of 112 Taekwondo athletes carefully selected through a purposive sampling technique. Primary data were collected using instruments in the form of self-efficacy scales and burnout scales that have been tested for validity, then analyzed statistically using a simple linear regression test to model the influence between variables. The results of the data analysis showed that self-efficacy has a positive and significant effect on burnout, as evidenced by a regression coefficient value of 0.645 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These interesting findings indicate that the higher an athlete's self-confidence, the greater their potential for burnout. This may occur because athletes with high self-efficacy

tend to set unrealistic standards, ignore fatigue signals, and continue pushing themselves beyond their limits without adequate recovery. Therefore, these conclusions underscore the urgency of balanced self-efficacy management for coaches and athletes, as well as the importance of implementing effective coping strategies and educating Taekwondo athletes about the importance of rest to prevent chronic mental and physical fatigue.

Keywords: *self-efficacy, burnout, Taekwondo athletes*

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani memegang peranan fundamental sebagai kebutuhan esensial bagi manusia untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Namun, realitas kehidupan modern saat ini menunjukkan sebuah paradoks yang mengkhawatirkan, di mana sebagian besar individu, termasuk para atlet muda, cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari yang melibatkan gawai dan media sosial dibandingkan dengan berolahraga secara teratur. Padahal, manfaat dari olahraga yang terstruktur telah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan produksi endorfin yang memicu perasaan bahagia, memperbaiki kualitas tidur, serta mengoptimalkan fungsi kognitif. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya sekadar kegiatan rekreasi, melainkan sebuah investasi jangka panjang yang sangat berharga bagi terwujudnya kesehatan holistik. Dalam konteks olahraga prestasi, tuntutan akan kondisi fisik yang prima menjadi semakin tinggi, di mana setiap atlet harus secara sadar dan disiplin mengelola tubuhnya sebagai aset utama untuk mencapai performa puncak.

Taekwondo, sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang sangat populer di Indonesia dan dunia, memiliki serangkaian karakteristik unik yang menuntut tingkat kesiapan fisik dan mental yang luar biasa dari para praktisi. Berakar dari tradisi Korea Selatan, istilah *Taekwondo* sendiri secara harfiah berarti "jalan tangan dan kaki," yang merefleksikan penggunaannya sebagai seni bertahan dan menyerang. Berbeda dengan cabang olahraga tim di mana tanggung jawab dan tekanan dapat dibagi di antara para pemain, *Taekwondo* bersifat konfrontatif langsung dalam format pertarungan satu lawan satu (*one-on-one combat*). Sifat individualistik ini menempatkan seluruh beban ekspektasi dan tanggung jawab performa mutlak di pundak seorang atlet. Mereka dituntut untuk memiliki kombinasi yang sempurna antara kekuatan eksplosif, kelincahan gerak, kecepatan reaksi, ketahanan kardiovaskular, serta ketangguhan mental untuk tetap tenang dan fokus di tengah panasnya pertarungan.

Secara ideal, seorang atlet *Taekwondo* diharapkan mampu menavigasi tuntutan latihan dan kompetisi yang berat dengan kondisi psikologis yang seimbang, penuh motivasi, dan terus menunjukkan perkembangan prestasi. Namun, realitas di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal tersebut dengan apa yang dialami oleh para atlet. Kompleksitas tuntutan fisik dan mental yang ekstrem dalam *Taekwondo* menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat rentan terhadap munculnya kondisi kelelahan mental atau *burnout*. Fenomena ini secara nyata teridentifikasi berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di beberapa klub *Taekwondo* di Kota Surabaya, Jawa Timur. Ditemukan bahwa tidak sedikit atlet yang mengeluhkan rasa lelah fisik yang berlebihan akibat jadwal latihan yang sangat padat, mengalami kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan, serta menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi saat bertanding, yang pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan prestasi yang mereka capai.

Kondisi yang teramati di kalangan atlet *Taekwondo* di Surabaya ini mengindikasikan adanya sebuah permasalahan serius yang perlu dikaji lebih dalam. Gejala-gejala seperti kelelahan fisik yang kronis, kecemasan kompetitif, dan disregulasi emosi merupakan manifestasi klasik dari sindrom *burnout*. *Burnout* dalam konteks olahraga dapat didefinisikan

sebagai sebuah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang mendalam, yang disebabkan oleh paparan terhadap tekanan latihan dan kompetisi yang berlangsung secara terus-menerus dan berkepanjangan (Bianchi et al., 2024). Kondisi ini lebih dari sekadar rasa lelah biasa; ia melibatkan perasaan sinisme terhadap olahraga yang digeluti, penurunan rasa pencapaian pribadi, dan hilangnya motivasi intrinsik. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, *burnout* tidak hanya dapat menurunkan performa atlet secara drastis, tetapi juga berpotensi mengakhiri karier mereka secara prematur serta meninggalkan dampak psikologis jangka panjang yang negatif.

Dalam upaya untuk memahami faktor-faktor yang dapat melindungi atlet dari risiko *burnout*, salah satu variabel psikologis yang paling penting untuk diteliti adalah *self-efficacy*. Konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam kerangka teori kognitif sosialnya ini merujuk pada keyakinan atau kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam mengorganisir dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Hussain & Khan, 2022; Woodcock & Tournaki, 2023). Perlu digarisbawahi bahwa *self-efficacy* bukanlah tentang seberapa hebat keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan tentang seberapa besar keyakinan mereka bahwa mereka dapat menggunakan keterampilan tersebut secara efektif untuk menghasilkan suatu capaian. Menurut Bandura, keyakinan ini dibentuk melalui empat sumber utama: pengalaman keberhasilan langsung (*mastery experiences*), pengalaman melihat orang lain berhasil (*vicarious experiences*), persuasi sosial atau dukungan dari orang lain (*social persuasion*), serta interpretasi terhadap kondisi fisiologis dan emosional diri sendiri (Huang et al., 2020).

Hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* pada atlet bersifat sangat kompleks dan dapat diibaratkan seperti pedang bermata dua. Di satu sisi, *self-efficacy* yang tinggi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang kuat. Atlet yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih resilien atau tahan banting, memandang tantangan sebagai sesuatu yang harus ditaklukkan, dan mampu bangkit kembali dengan lebih cepat setelah mengalami kegagalan. Namun, di sisi lain, *self-efficacy* yang terlalu tinggi dan tidak realistis justru dapat menjadi pemicu *burnout*, karena dapat mendorong atlet untuk menetapkan target yang tidak masuk akal dan mengabaikan sinyal kelelahan dari tubuhnya. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah dapat secara langsung menjadi jalur menuju *burnout*, karena atlet yang meragukan kemampuannya akan lebih mudah merasa cemas, tidak berdaya saat menghadapi kesulitan, dan pada akhirnya rentan terhadap perasaan putus asa yang berujung pada kelelahan mental (Bastian et al., 2024).

Kompleksitas hubungan antara kedua variabel ini juga tercermin dalam temuan-temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang beragam dan tidak konsisten. Sejumlah penelitian melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout*, yang mendukung argumen bahwa keyakinan diri yang tinggi mampu melindungi atlet dari kelelahan mental (Cong et al., 2024). Namun, di sisi lain, terdapat pula penelitian yang justru menemukan adanya hubungan positif, yang mengindikasikan bahwa dalam kondisi tertentu, *self-efficacy* yang tinggi justru dapat meningkatkan risiko *burnout*, kemungkinan melalui mekanisme tekanan internal yang berlebihan (Soelton et al., 2022). Adanya ketidakkonsistenan hasil ini menegaskan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual, seperti jenis cabang olahraga. Hal ini menciptakan sebuah celah penelitian (*research gap*) yang jelas dan menuntut adanya kajian lebih lanjut, khususnya pada cabang olahraga individu yang memiliki tingkat tekanan tinggi seperti *Taekwondo*.

Berdasarkan serangkaian latar belakang masalah, fenomena yang teridentifikasi di lapangan, serta adanya celah penelitian yang signifikan dalam literatur, maka penelitian ini dirumuskan dengan tujuan yang jelas dan spesifik. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak

pada upayanya untuk memberikan kejelasan mengenai hubungan yang kompleks antara *self-efficacy* dan *burnout* dalam sebuah konteks yang unik dan masih kurang diteliti, yaitu pada populasi atlet *Taekwondo* di Surabaya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara kuantitatif pengaruh dari *self-efficacy* terhadap tingkat *burnout* yang dialami oleh para atlet tersebut. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi ganda. Secara teoretis, penelitian ini dapat membantu memperjelas dinamika hubungan antara kedua variabel psikologis penting ini. Secara praktis, temuannya diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi para pelatih dan praktisi psikologi olahraga dalam merancang program intervensi untuk membangun *self-efficacy* yang sehat dan mencegah terjadinya *burnout* pada atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menerapkan desain korelasional untuk menguji dan menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout*. Lokasi penelitian mencakup beberapa dojang (klub Taekwondo) yang tersebar di Kota Surabaya, Jawa Timur. Proses penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sebanyak 112 atlet dipilih secara sengaja berdasarkan serangkaian kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi tersebut meliputi keaktifan mengikuti latihan minimal selama enam bulan terakhir, memiliki pengalaman berkompetisi di tingkat provinsi, serta berada dalam rentang usia remaja akhir, yaitu 17 hingga 25 tahun. Prosedur pengumpulan data dilaksanakan dalam dua tahap utama. Tahap pertama adalah uji coba instrumen (*try out*) yang melibatkan 30 atlet untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur. Tahap kedua adalah pengumpulan data utama dari 112 atlet yang memenuhi kriteria untuk keperluan pengujian hipotesis. Proses penyebaran kuesioner dilakukan secara fleksibel, baik secara langsung di lokasi latihan maupun secara daring melalui platform Google Forms untuk menjangkau seluruh responden.

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua instrumen skala psikologi yang disusun dalam format skala Likert dengan lima pilihan jawaban, mulai dari "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju". Skala pertama adalah Skala *Self-Efficacy*, yang terdiri dari 34 item. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek teoretis dari Bandura dan mengadopsi versi adaptasi Indonesia oleh Siregar (2018), yang mengukur tiga dimensi utama: *level*, *strength*, dan *generality*. Instrumen kedua adalah Skala *Burnout*, yang terdiri dari 22 item. Skala ini didasarkan pada aspek-aspek dari *The Maslach Burnout Inventory* (MBI) dan menggunakan adaptasi versi Indonesia oleh Sugiarto (2019). Skala ini secara spesifik mengukur tiga dimensi kunci dari *burnout*, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Kedua instrumen ini menjadi alat ukur utama untuk memperoleh data kuantitatif dari para partisipan.

Analisis data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Sebelum melakukan uji hipotesis utama, data yang terkumpul terlebih dahulu diuji menggunakan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan penggunaan analisis statistik parametrik. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, yang sesuai untuk ukuran sampel penelitian sebanyak 112 responden, dengan kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan melalui *Test for Linearity* di program SPSS untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Apabila kedua asumsi tersebut terpenuhi, maka uji hipotesis akan dilanjutkan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan besaran pengaruh

variabel *self-efficacy* terhadap *burnout*. Namun, jika salah satu atau kedua asumsi tidak terpenuhi, maka akan digunakan uji non-parametrik yang sesuai, seperti korelasi Spearman, sebagai alternatif analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Analisis Deskriptif

Tahap pertama pengolahan data, yaitu untuk mengetahui nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata dan nilai standar deviasi dari data instrumen penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan data untuk hal tersebut didapatkan informasi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Efficacy	112	65.00	124.00	79.4375	10.30331
Burnout	112	43.00	88.00	51.6250	7.79827

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah subjek yang digunakan, yaitu 112 orang dan instrumen diuji coba pada 30 responden. Pada tabel diatas diketahui bahwa untuk variabel *self-efficacy* dari 112 sampel yang dianalisis memperoleh nilai minimum sebesar 65 dan nilai maksimum sebesar 124, dengan nilai mean sebesar 79,44. Untuk variabel *burnout* dari 112 sampel diperoleh nilai minimum sebesar 43 dan nilai maksimum sebesar 88, dengan nilai mean sebesar 51,63. Pada variabel *self-efficacy* didapatkan nilai untuk standar deviasai sebanyak 10,30. Sementara itu, pada variabel *burnout* didapatkan nilai untuk standar deviasi sebanyak 7,80.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi yang diterapkan adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, yang menjadi syarat utama penggunaan uji parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 2. Uji Normalias

Variabel	Sig (p)	Interpretasi
<i>burnout</i>	0,156	Data terdistribusi normal
<i>self-efficacy</i>	0,156	Data terdistribusi normal

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov adalah sebesar 0,156, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal, sehingga dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas yakni uji untuk melihat apakah hubungan antara variabel independen (*self-efficacy*) dan variabel dependen (*burnout*) bersifat linear. Uji ini dilakukan dengan menggunakan analisis Test for Linearity melalui program SPSS. Apabila nilai signifikansi pada baris Linearity < 0,05 dan *Deviation from Linearity* > 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Berikut hasil uji linieritas dalam penelitian ini:

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout * Self-Efficacy Groups	Between (Combined)		5710.932	29	196.929	15.537	.000
	Linearity		4906.098	1	4906.098	387.081	.000
	Deviation from Linearity		804.834	28	28.744	2.268	.228
	Within Groups		1039.318	82	12.675		
	Total		6750.250	111			

Berdasarkan tabel 3 hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel di atas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,228 yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dan nilai *Linearity* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini dinyatakan linier, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self-efficacy* dan *burnout* pada atlet Taekwondo terdapat hubungan yang linier.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti. Adapun hipotesis yang akan dibuktikan pada penelitian ini, yaitu “Terdapat Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Burnout* Pada Atlet Taekwondo”. Adapun Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan arah hubungan variabel *self-efficacy* terhadap *burnout*. Berikut ini disajikan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1(Constant)	.368	3.021		.122	.903
Self-Efficacy	.645	.038	.853	17.107	.000

a. Dependent Variable Burnout

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil persamaan regresi $Y = 0,363 + 0,645X + e$. Nilai konstanta sebesar 0,363 menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh variabel *self-efficacy*, nilai variabel *burnout* adalah sebesar 0,363. Sementara itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,645 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 satuan pada variabel *self-efficacy* akan meningkatkan variabel *burnout* sebesar 0,645 satuan. Hasil uji signifikansi t (parsial) menunjukkan nilai t hitung sebesar 17,107 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap variabel *burnout*.

Pembahasan

Pembahasan ini mengkaji secara mendalam temuan penelitian yang mengungkap adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout* pada atlet Taekwondo di Surabaya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self-efficacy* justru diikuti oleh peningkatan *burnout* ($\beta = 0,645$, $p < 0,000$). Temuan ini secara fundamental bersifat paradoksikal, karena sebagian besar literatur psikologi olahraga memposisikan *self-efficacy* sebagai faktor protektif yang seharusnya melindungi atlet dari stres dan *burnout* (Tutte-

Vallarino et al., 2022). Adanya hubungan positif ini mengindikasikan bahwa pada populasi atlet yang diteliti, mekanisme psikologis yang terjadi lebih kompleks dari yang diasumsikan. Oleh karena itu, diskusi ini bertujuan untuk menguraikan dan menganalisis potensi penjelasan di balik hasil yang kontra-intuitif tersebut, dengan mempertimbangkan faktor-faktor internal seperti ekspektasi diri, faktor eksternal seperti tekanan sosial, serta interaksi dinamis antara keyakinan diri dan tuntutan lingkungan olahraga kompetitif.

Salah satu penjelasan utama untuk hubungan positif ini terletak pada sifat *self-efficacy* yang dapat berfungsi sebagai "pedang bermata dua", terutama terkait dengan ekspektasi performa. Atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang sangat tinggi cenderung menetapkan standar dan tujuan yang sangat ambisius, bahkan cenderung perfeksionis. Meskipun hal ini dapat mendorong motivasi dan dedikasi dalam latihan, hal tersebut juga menciptakan tekanan internal yang luar biasa. Ketika terjadi kesenjangan antara ekspektasi yang tinggi dengan realitas performa—misalnya saat mengalami kekalahan, cedera, atau stagnasi kemajuan—atlet tersebut dapat mengalami frustrasi, kekecewaan, dan kritik diri yang mendalam. Tekanan yang bersumber dari dalam diri untuk terus menerus memenuhi standar yang nyaris mustahil inilah yang menjadi bahan bakar utama bagi kelelahan emosional dan mental, yang merupakan komponen inti dari sindrom *burnout*.

Secara behavioral, *self-efficacy* yang tinggi dapat memicu perilaku *overcommitment* dan pengabaian terhadap kebutuhan pemulihan. Atlet yang sangat yakin akan kemampuannya mungkin merasa "kebal" terhadap kelelahan, sehingga mereka cenderung mengambil beban latihan yang berlebihan, mengurangi waktu istirahat, dan mengabaikan sinyal-sinyal awal dari tubuh dan pikiran bahwa mereka membutuhkan jeda. Mereka terus mendorong diri melewati batas fisik dan mental karena percaya bahwa mereka mampu menanggungnya. Perilaku ini, meskipun didasari oleh keyakinan positif, secara progresif menguras sumber daya energi psikologis dan fisiologis atlet. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang juga mengidentifikasi adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* pada konteks akademik dan klinis (Ding & He, 2022; Erschens et al., 2024). Pada akhirnya, akumulasi kelelahan tanpa pemulihan yang adekuat akan berujung pada kondisi *burnout* yang parah.

Tingkat *self-efficacy* yang ekstrem juga berpotensi beralih menjadi *overconfidence*, sebuah kondisi yang dapat bersifat maladaptif dalam lingkungan kompetitif. *Overconfidence* dapat membuat atlet meremehkan tantangan, kurang mempersiapkan strategi secara matang, atau bereaksi secara emosional ketika menghadapi kegagalan yang tidak terduga. Keyakinan berlebih ini bisa jadi menghalangi pengembangan strategi *coping* yang sehat; atlet mungkin merasa tidak perlu melatih ketahanan mental karena terlalu mengandalkan kemampuan teknisnya. Ketika dihadapkan pada tekanan kompetisi yang sesungguhnya, ketiadaan keterampilan untuk mengelola stres dan kecemasan ini membuat mereka menjadi sangat rapuh. Temuan dari Wilczyńska et al. (2022) mendukung gagasan bahwa *overconfidence* dapat menjadi faktor risiko *burnout*, terutama ketika atlet secara konstan dihadapkan pada tuntutan performa yang tinggi dan tidak terhindarkan dalam olahraga elite.

Selain faktor internal, tekanan eksternal dari lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam memoderasi hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout*. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi seringkali dipandang sebagai individu yang paling berbakat dan diandalkan dalam sebuah tim atau klub. Akibatnya, pelatih, orang tua, dan rekan setim cenderung memberikan ekspektasi dan tanggung jawab yang lebih besar kepada mereka (Tang et al., 2022). Beban untuk terus menerus menjadi yang terbaik dan memenuhi harapan semua orang ini dapat menjadi sumber stres kronis yang sangat menguras energi. Atlet merasa terperangkap dalam citra "sangat mampu" yang mereka proyeksikan, sehingga sulit bagi mereka untuk mengakui kelelahan atau meminta bantuan. Tekanan eksternal ini, yang diperkuat oleh

keyakinan internal atlet, menciptakan siklus yang mempercepat terjadinya *burnout*, sebuah mekanisme yang juga didukung oleh penelitian mengenai tuntutan eksternal dalam psikologi olahraga (Isoard-Gautheur et al., 2016).

Implikasi praktis dari temuan ini sangat krusial bagi para pelatih, psikolog olahraga, dan administrator program pembinaan atlet. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa upaya untuk meningkatkan *self-efficacy* atlet tidak boleh berhenti pada membangun keyakinan diri saja. Pendekatan yang lebih holistik dan seimbang sangat diperlukan. Program pembinaan harus secara eksplisit mengajarkan atlet cara mengelola ekspektasi agar tetap realistis, mengenali tanda-tanda awal kelelahan, serta mengembangkan berbagai strategi *coping* yang efektif untuk menghadapi kegagalan dan stres. Seperti yang disarankan dalam literatur, *self-efficacy* perlu diimbangi dengan keterampilan regulasi emosi agar tidak menjadi bumerang bagi kesehatan mental atlet (Vealey & Chase, 2016). Tujuannya adalah untuk membentuk atlet yang tidak hanya percaya diri, tetapi juga resilien dan sadar akan batasan dirinya.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menyoroti sisi gelap dari *self-efficacy* yang tinggi, yang dalam konteks spesifik atlet Taekwondo di Surabaya, berfungsi sebagai prediktor *burnout*. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desainnya yang bersifat *cross-sectional* hanya mampu menunjukkan adanya hubungan, bukan hubungan sebab-akibat. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* memiliki potensi bias. Lingkup penelitian yang terbatas pada satu cabang olahraga di satu kota juga membatasi generalisasi temuan. Penelitian di masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melacak perkembangan *burnout* seiring waktu. Investigasi lebih lanjut juga diperlukan untuk menguji variabel mediator lain seperti perfeksionisme atau moderator seperti dukungan sosial, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena multidimensional ini, sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Lochbaum et al. (2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap sebuah temuan paradoksal yang signifikan, di mana *self-efficacy* atau keyakinan diri secara positif memprediksi terjadinya *burnout* pada atlet Taekwondo, berlawanan dengan asumsi umum bahwa efikasi diri merupakan faktor protektif. Hasil analisis regresi yang kuat ($\beta = 0,645$, $p < 0,000$) menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri seorang atlet, semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialaminya. Penjelasan utama di balik fenomena ini adalah sifat *self-efficacy* yang dapat berfungsi sebagai "pedang bermata dua". Atlet dengan keyakinan diri yang sangat tinggi cenderung menetapkan standar performa yang sangat ambisius dan perfeksionis. Tekanan internal yang luar biasa untuk terus menerus memenuhi ekspektasi yang nyaris mustahil ini menjadi pemicu utama kelelahan emosional dan mental, terutama ketika terjadi kesenjangan antara harapan yang tinggi dengan realitas performa, seperti saat mengalami kekalahan atau stagnasi kemajuan.

Secara behavioral, *self-efficacy* yang tinggi dapat memicu perilaku overcommitment dan pengabaian terhadap kebutuhan pemulihan. Atlet yang merasa "kebal" cenderung mengambil beban latihan berlebih dan mengabaikan sinyal kelelahan, yang secara progresif menguras sumber daya energi fisiologis dan psikologis mereka. Selain itu, tekanan eksternal dari lingkungan sosial, di mana pelatih dan orang tua menaruh ekspektasi yang lebih besar pada atlet yang dianggap paling mampu, semakin memperkuat siklus tekanan ini. Kombinasi antara tuntutan internal yang perfeksionis dengan beban eksternal yang berat inilah yang menciptakan jalur cepat menuju kondisi *burnout*. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan diri yang ekstrem tanpa diimbangi dengan strategi *coping* yang sehat dan kesadaran akan batasan diri

dapat menjadi faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan mental atlet dalam lingkungan olahraga yang sangat kompetitif.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat krusial bagi para pelatih dan psikolog olahraga, menekankan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam pembinaan atlet. Upaya untuk meningkatkan self-efficacy tidak boleh berhenti pada membangun keyakinan diri saja, tetapi harus diimbangi dengan pelatihan keterampilan manajemen ekspektasi, regulasi emosi, dan strategi koping yang efektif untuk menghadapi kegagalan. Tujuannya adalah untuk membentuk atlet yang tidak hanya percaya diri, tetapi juga resilien. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena desainnya yang cross-sectional dan lingkupnya yang terbatas, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penelitian di masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal dan mengeksplorasi variabel lain seperti perfeksionisme atau dukungan sosial untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena multidimensional yang kompleks ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bastian, M. B., et al. (2024). Prevalence of burnout among German radiologists: A call to action. *European Radiology*, 34(9). <https://doi.org/10.1007/s00330-024-10627-5>
- Bianchi, R., et al. (2024). The Maslach Burnout Inventory is not a measure of burnout. *Work*, 79(3), 1525–1527. <https://doi.org/10.3233/WOR-240095>
- Cong, Y., et al. (2024). Exploring the relationship between burnout, learning engagement and academic self-efficacy among EFL learners: A structural equation modeling analysis. *Acta Psychologica*, 248, Article 104394. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104394>
- Ding, J., & He, L. (2022). On the association between Chinese EFL teachers' academic buoyancy, self-efficacy, and burnout. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.947434>
- Erschens, R., et al. (2024). The mediating role of self-efficacy in the relationship between past professional training and burnout resilience in medical education: A multicentre cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1), 875. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05854-9>
- Gordon, D., et al. (2023). Teacher self-efficacy and reform: A systematic literature review. *Australian Educational Researcher*, 50(3). <https://doi.org/10.1007/s13384-022-00526-3>
- Huang, X., et al. (2020). Better together: Effects of four self-efficacy-building strategies on online statistical learning. *Contemporary Educational Psychology*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101924>
- Hussain, M. S., & Khan, S. A. (2022). Self-efficacy of teachers: A review of the literature. *Jamshedpur Research Review*, 1(50).
- Isoard-Gauthier, S., et al. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0140>
- Lochbaum, M., et al. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Soelton, M., et al. (2022). Mengapa perilaku burnout dikhawatirkan oleh para manajer di industri manufaktur? *INOBI: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(4). <https://doi.org/10.31842/jurnalinoibis.v5i4.244>

- Tang, Y., et al. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: The mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Tutte-Vallarino, V., et al. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
- Wilczyńska, D., et al. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
- Woodcock, S., & Tournaki, N. (2023). Bandura's triadic reciprocal determinism model and teacher self-efficacy scales: A revisit. *Teacher Development*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2150285>