
HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET DAYUNG***THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND BURNOUT IN ROWING ATHLETES***Mitha Evalista¹, Irfan Yunus²^{1,2}Universitas Negeri MakassarCorrespondence author: mitha.evalista@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *burnout* pada atlet dayung. Subjek pada penelitian ini adalah atlet cabang olahraga dayung dengan jumlah subjek 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala optimisme dan skala *burnout*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik *Spearman's Rank Correlation Coefficient*, berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,880 dan signifikansi sebesar 0,000 $p < 0,01$, artinya ada hubungan negatif antara optimisme dengan *burnout* pada atlet dayung, makin rendah optimisme atlet, maka makin tinggi *burnout* yang dialami. Penelitian ini memberi gambaran mengenai optimisme dengan *burnout*, khususnya optimisme yang dapat berpengaruh terhadap *burnout*.

Kata Kunci: Optimisme; *Burnout*; atlet dayung**Abstract**

This study aims to investigate the relationship between optimism and burnout in rowing athletes. The subjects in this study were 20 rowing athletes selected through purposive sampling technique. The research employed a quantitative method using optimism scale and burnout scale as measurement tools. The Spearman's Rank Correlation Coefficient analysis technique was used, which revealed a correlation coefficient (r) of -0.880 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates a negative relationship between optimism and burnout in rowing athletes; the lower the optimism of the athletes, the higher the burnout experienced. This study provides insight into the relationship between optimism and burnout, particularly how optimism can influence burnout

Keywords: Optimism; *Burnout*; Rowing Athletes

PENDAHULUAN

Weinberg dan Gould (2011) mengemukakan bahwa tuntutan yang tinggi berupa intensitas latihan yang tinggi dan tekanan berlebih untuk meraih kemenangan dapat mendorong terjadinya *burnout* pada atlet. Tuntutan yang diterima oleh atlet merupakan tuntutan dari segi aktivitas latihan dan kompetisi. Latihan merupakan proses penting dalam olahraga untuk mengembangkan kemampuan atlet menjadi lebih maksimal. Proses latihan bertujuan agar atlet siap baik secara fisik maupun psikis untuk menghadapi kompetisi dan menampilkan performa secara maksimal sehingga dapat meraih prestasi dalam kompetisi. Atlet yang merasa belum meraih banyak prestasi, kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki, dan merasa belum sukses dalam cabang olahraga yang digeluti, hal tersebut karena lawan yang memiliki kemampuan lebih, persaingan yang ketat, kemampuan yang dimiliki saat ini masih kurang dan adanya kekurangan-kekurangan yang perlu untuk diperbaiki, sehingga atlet merasa perlu meningkatkan kemampuan diri, serta ingin mengikuti kompetisi kejenjang yang lebih tinggi.

Atlet yang merasa lelah dan kurang bersemangat ketika menjalani aktivitas latihan, hal tersebut karena latihan yang dijalani terasa berat, mengulang-ulang gerakan apabila tidak sesuai, merasa tenaga yang dimiliki terkuras ketika latihan sehingga atlet tidak dapat melakukan aktivitas lain setelah menjalani latihan. Atlet yang merasa usaha yang dikeluarkan dalam cabang olahraga kadang terasa sia-sia dan aktivitas lain lebih menarik daripada aktivitas latihan, hal ini terjadi karena atlet merasa lawan memiliki kemampuan yang lebih sehingga atlet ragu terhadap kemampuan diri, persaingan yang ketat, aktivitas lain jadi terbengkalai, dan banyak aktivitas yang terasa lebih menarik seperti bermain bersama teman dan mengerjakan tugas.

Kelelahan secara fisik dan emosi, devaluasi, kurangnya rasa pencapaian pribadi, serta penarikan diri dapat berpengaruh terhadap profesionalisme dan performa atlet, sehingga apabila terjadi secara terus menerus dapat berdampak pada prestasi atlet. DeFreese, Raedeke, dan Smith (2015) mengemukakan bahwa dampak negatif bagi atlet yang disebabkan oleh *burnout* yaitu penurunan performa, motivasi menurun, potensi berhenti dari cabang olahraga, dan permasalahan hubungan sosial yang akan berdampak negatif pada tim. Dampak negatif yang disebabkan karena terjadinya *burnout* sangat merugikan bagi atlet.

Raedeke (1997) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosi, devaluasi, serta berkurangnya rasa pencapaian pribadi. Widhohardono (2017) mengemukakan bahwa *burnout* dicirikan dengan sikap menarik diri dari aktivitas olahraga yang digeluti. Sikap menarik diri tidak hanya tampak dari segi penarikan diri secara fisik seperti bolos saat latihan dan tidak menghadiri kompetisi, namun dapat berupa sikap pasif atlet ketika menjalankan aktivitas latihan dan kompetisi. Kelelahan secara fisik dan emosi, devaluasi, kurangnya rasa pencapaian pribadi, serta penarikan diri dapat berpengaruh terhadap profesionalisme dan performa atlet, sehingga apabila terjadi secara terus menerus dapat berdampak pada prestasi atlet. Dampak negatif yang disebabkan *burnout* bagi atlet yaitu penurunan performa, motivasi menurun, potensi berhenti dari cabang olahraga, dan permasalahan hubungan sosial yang akan berdampak negatif pada tim (DeFreese, Raedeke, & Smith, 2015).

Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011) mengemukakan bahwa optimisme mampu memberikan harapan positif pada individu dalam melakukan pekerjaan, mampu menghadapi kondisi sulit, dan membuat individu memiliki kepercayaan diri dalam pekerjaan. Atlet bersemangat, percaya diri, dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki agar menampilkan kemampuan terbaik dan meraih prestasi. Individu dengan sikap

optimis tidak mudah menyerah dengan peristiwa yang terjadi meskipun dihadapkan pada kegagalan dan hambatan (Lipowski, 2012). Berengüi, Ruiz, Montero, Marcos, dan Gullón (2013) melakukan penelitian terhadap 227 atlet di Spanyol memperoleh hasil bahwa optimisme memiliki korelasi terhadap *burnout*.

Atlet yang dapat menunjukkan optimisme yang tinggi akan mengalami kelelahan emosi yang rendah, depersonalisasi yang rendah, dan persepsi terhadap pencapaian yang lebih baik. Data penelitian tersebut mengindikasikan hubungan antara optimisme dan *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Gustaffson dan Skoog (2011) menunjukkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*. Atlet yang optimis menunjukkan tingkat kelelahan emosi dan fisik yang rendah, tingkat devaluasi olahraga yang rendah, serta perasaan kurang pencapaian yang rendah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimisme, yaitu sikap dan pandangan positif atlet terhadap kemampuan diri, lingkungan, dan harapan atlet berupa kejadian baik yang akan terjadi pada aktivitas latihan dan kompetisi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *burnout*, yaitu rasa jenuh yang dirasakan atlet ditandai dengan terjadinya kelelahan fisik dan emosi, devaluasi, serta berkurangnya rasa pencapaian pribadi yang terjadi karena tuntutan dari aktivitas latihan dan kompetisi.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga dayung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena sampel dalam penelitian ini memiliki kriteria khusus sesuai dengan kriteria yang dibuat oleh peneliti dan subjek tidak mudah didapatkan. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu atlet usia 16-18 tahun, aktif melakukan latihan, dan telah mengikuti kompetisi.

Data dikumpulkan menggunakan skala optimisme dan skala *burnout*. Model skala yang digunakan yaitu model skala *likert*. Skala optimisme mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2006) yang terdiri dari tiga aspek yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Skala *burnout* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Raedeke (1997) yang terdiri dari tiga aspek yaitu kelelahan fisik dan emosi, devaluasi, serta berkurangnya rasa pencapaian pribadi. Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validasi dalam penelitian ini menggunakan rumus rasio validitas isi Lawshe's CVR. Validasi skala melalui analisis empat *Subject Matter Experts* (SME) yang diminta untuk menilai apakah suatu aitem esensial dan relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala.

- a. Hasil SME yang diperoleh seluruh aitem yaitu 1, sehingga skala variabel optimisme valid untuk digunakan. Skala optimisme terdiri dari 19 aitem, setelah melakukan uji coba tersisa 16 aitem. Nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,721. Nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas cukup bagus.
Berdasarkan
- b. Hasil SME yang diperoleh seluruh aitem yaitu 1, sehingga skala variabel *burnout* valid untuk digunakan. Skala *burnout* terdiri dari 24 aitem, setelah melakukan uji coba tersisa 21 aitem. Nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,908. Nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas sangat bagus. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *Spearman's Rank Correlation Coefficient* untuk mengetahui hubungan antara variabel

bebas dengan variabel terikat. Data diolah menggunakan bantuan SPSS 21 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dari optimisme pada atlet dayung menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat optimisme yang berada pada kategori sedang. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil skor subjek penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 4 atlet berada pada kategori optimisme tinggi dengan persentase 20%, 12 atlet berada pada kategori optimisme sedang dengan persentase 60%, dan 4 atlet berada pada kategori optimisme rendah dengan persentase 20%.

Tabel 1. Kategorisasi skor optimisme pada atlet dayung

Interval	Frekuensi	Persentase
$70,81 \leq X$	4	20%
$55,59 < X \leq 70,81$	12	60%
$X \leq 55,59$	4	20%
Jumlah	20	100%

Hasil analisis dari *burnout* pada atlet dayung menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *burnout* yang berada pada kategori sedang. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil skor subjek penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 3 atlet berada pada kategori *burnout* tinggi dengan persentase 15%, 14 atlet berada pada kategori *burnout* sedang dengan persentase 70%, dan 3 atlet berada pada kategori *burnout* rendah dengan persentase 15%.

Tabel 2. Kategorisasi skor burnout pada atlet dayung

Interval	Frekuensi	Persentase
$70,83 \leq X$	3	15%
$48,17 < X \leq 70,83$	14	70%
$X \leq 48,17$	3	15%
Jumlah	20	100%

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi antara variabel optimisme dengan variabel *burnout* menunjukkan angka 0,000. Kriteria yang digunakan yaitu jika nilai signifikansi dibawah 0,01 ($p < 0,01$), maka hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi menunjukkan angka -0,880, yang artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara variabel optimisme dan variabel *burnout*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diterima pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan *burnout* pada atlet cabang olahraga dayung

Tabel 3. Uji hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Signifikansi	N
Optimisme <i>Burnout</i>	-0,880	0,000	20

Berdasarkan data hasil analisis, optimisme pada atlet dayung termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 60%. Lightman (2004) mengemukakan bahwa optimisme merupakan kecenderungan untuk mengharapkan hasil terbaik dan

fokus terhadap hal yang sangat diharapkan. Makin optimis individu, maka makin banyak kesuksesan dan kesejahteraan yang datang dalam hidup karena pikiran, perasaan, dan tindakan bekerja sama untuk menghasilkan pengalaman, serta peluang positif.

Hasil yang didapatkan dari aspek *permanence* menunjukkan bahwa 15% atlet berada pada kategori optimisme tinggi, 55% atlet berada pada kategori optimisme sedang, dan 30% atlet berada pada kategori optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki optimisme yang sedang dengan persentase sebesar 55%. Atlet yakin bahwa hal positif terkait aktivitas latihan dan kompetisi akan berlangsung secara terus menerus atau menetap, sedangkan hal negatif hanya berlangsung sementara, sesuai dengan yang dikemukakan oleh MacDonald (2018) bahwa individu yang bersifat optimis akan percaya bahwa efek positif dalam suatu kejadian akan berlangsung lama atau permanen.

Hasil yang didapatkan dari aspek *pervasiveness* menunjukkan bahwa 25% atlet berada pada kategori optimisme tinggi, 60% atlet berada pada kategori optimisme sedang, dan 15% atlet berada pada kategori optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki optimisme yang sedang dengan persentase sebesar 60%. Atlet yakin bahwa keberhasilan yang diperoleh akan berdampak positif terhadap aktivitas selanjutnya. Atlet yakin bahwa latihan yang maksimal membuat atlet dapat menampilkan performa terbaik saat berkompetisi. Menampilkan performa terbaik dan keberhasilan mampu membuat atlet menjalani aktivitas latihan kedepannya dengan lebih maksimal sebagai persiapan diri menghadapi kompetisi- kompetisi selanjutnya. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh MacDonald (2018) bahwa individu yang bersifat optimis percaya bahwa efek positif suatu kejadian akan berlangsung lama dan percaya bahwa aspek lain dalam hidupnya akan dipengaruhi secara positif oleh kejadian baik yang dialaminya.

Hasil yang didapatkan dari aspek *personalization* menunjukkan bahwa 10% atlet berada pada kategori optimisme tinggi, 70% atlet berada pada kategori optimisme sedang, dan 20% atlet berada pada kategori optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki optimisme yang sedang dengan persentase sebesar 70%. Atlet yakin bahwa hal baik dan keberhasilan yang diperoleh karena faktor internal. Dengan kemampuan yang dimiliki, atlet yakin dapat tampil dengan maksimal dan mampu menghadapi lawan. Atlet juga yakin bahwa dengan kemampuan yang dimiliki dapat membuat atlet bertahan dalam cabang olahraga dayung dan mengntarkannya pada kesuksesan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh MacDonald (2018) bahwa individu yang bersifat optimis percaya bahwa hal baik yang terjadi dalam suatu situasi yang dialami berasal dari dirinya sendiri.

Berdasarkan data hasil analisis, *burnout* pada atlet dayung termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 70%. Berdasarkan survei pada data awal menunjukkan bahwa terdapat atlet yang merasa lelah dan kurang bersemangat ketika menjalani aktivitas latihan, merasa belum meraih banyak prestasi, serta kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Atlet merasa kemampuan yang dimiliki masih kurang sehingga atlet merasa perlu meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Vealey dan Chase (2016) bahwa *burnout* merupakan keadaan psikologis dan fisik yang tidak mendukung yang disebabkan perasaan muda merasa lelah, kurang mampu menampilkan performa terbaik, dan penurunan minat dalam berolahraga.

Hasil yang didapatkan dari aspek kelelahan fisik dan emosimenunjukkan bahwa 10%

atlet berada pada kategori *burnout* tinggi, 75% atlet berada pada kategori *burnout* sedang, dan 15% atlet berada pada kategori *burnout* rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki *burnout* yang sedang dengan persentase sebesar 75%. Berdasarkan hasil survei pada data awal menunjukkan bahwa atlet menjalani aktivitas latihan selama 6 hari dalam satu pekan dengan durasi waktu latihan yaitu 2 jam perhari. Aktivitas latihan atlet ketika menjelang kompetisi dilakukan selama 6 hari dalam satu pekan dengan tambahan durasi latihan menjadi 3 hingga 4 jam perhari. *Burnout* dapat terjadi karena dipengaruhi oleh tuntutan pelatihan yang meningkat terkait partisipasi atlet dalam olahraga (Raedeke & Smith, 2001). Latihan yang meningkat membuat atlet merasa jenuh karena latihan dilakukan secara terus menerus.

Hasil yang didapatkan dari aspek devaluasi menunjukkan bahwa 20% atlet berada pada kategori *burnout* tinggi, 60% atlet berada pada kategori *burnout* sedang, dan 20% atlet berada pada kategori *burnout* rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki *burnout* yang sedang dengan persentase sebesar 60%. Hasil pada aspek devaluasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat atlet yang kurang memiliki kepedulian terhadap performa saat melakukan latihan atau saat berkompetisi, sesuai dengan Raedeke (1997) yang mengemukakan bahwa devaluasi yang dialami atlet ditandai dengan sikap negatif atlet terhadap olahraga yang digeluti. Sikap negatif berupa penarikan diri sejenak dari aktivitas dan keterlibatan dalam olahraga.

Hasil yang didapatkan dari aspek berkurangnya rasa pencapaian pribadi menunjukkan bahwa 15% atlet berada pada kategori *burnout* tinggi, 70% atlet berada pada kategori *burnout* sedang, dan 15% atlet berada pada kategori *burnout* rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga dayung memiliki *burnout* yang sedang dengan persentase sebesar 70%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasa kemampuan yang dimiliki masih kurang dan merasa ragu dapat meraih prestasi dengan kemampuan yang dimiliki saat ini. Survei data awal menunjukkan bahwa terdapat atlet yang merasa belum meraih banyak prestasi, merasa belum sukses dikarenakan lawan yang memiliki kemampuan lebih, dan merasa kemampuan yang dimiliki masih kurang, sehingga atlet merasa perlu meningkatkan kemampuannya. Sesuai dengan Vealey dan Chase (2016) yang mengemukakan bahwa berkurangnya rasa pencapaian merupakan perasaan kurang berhasil, kinerja yang tidak konsisten, dan persepsi atlet terhadap diri sendiri bahwa performa yang ditampilkan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Spearman's Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi antara optimisme dengan *burnout* sebesar $r = -0,880$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara optimisme dengan *burnout* pada atlet dayung. Makin rendah optimisme atlet, maka *burnout* yang dialami makin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Gustaffson dan Skoog (2011) menunjukkan hasil bahwa optimisme memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*. Atlet yang optimis menunjukkan tingkat kelelahan emosi dan fisik yang rendah, tingkat devaluasi olahraga yang rendah, dan perasaan kurang pencapaian yang rendah. Data penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat negatif antara variabel optimisme dan variabel *burnout*. Optimisme menjadi faktor yang dapat melindungi atlet dari *burnout*, sehingga optimisme dapat menghindari atlet dari *burnout*. Atlet yang optimis cenderung lebih sedikit mengalami kelelahan dan menganggap bahwa partisipasinya dalam olahraga merupakan suatu pengalaman yang berharga (Chen, Kee, & Tsai, 2008). Penelitian terkait optimisme dengan *burnout* juga dilakukan oleh Defreese dan Smith (2014) yang menunjukkan hasil bahwa optimisme berpengaruh signifikan sebagai faktor yang

mempengaruhi penurunan *burnout* pada atlet. Atlet yang memiliki tingkat optimisme tinggi akan berpengaruh terhadap peningkatan *well-being*, sehingga dapat mencegah terjadinya *burnout*.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *burnout* yaitu dukungan sosial, Romadhoni, Asnomy, dan Suryatni (2015) mengemukakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan *burnout* pada individu. Dukungan sosial yang diperoleh atlet salah satunya dari pelatih. Berdasarkan wawancara singkat terhadap atlet berinisial ARZ mengatakan bahwa mendapatkan dukungan dari pelatih yang membuat atlet tidak mudah menyerah saat berkompetisi dan merasa mampu menghadapi lawan. Dukungan yang diberikan pelatih berupa kata-kata positif yang membuat atlet menjadi bersemangat saat menjalani latihan dan kompetisi. Dukungan sosial yang diperoleh membuat atlet mampu mengontrol diri ketika berada dalam kondisi sulit, karena tingginya dukungan sosial yang diterima individu dapat meningkatkan optimisme (Chang, 2001). Optimisme memberikan harapan positif pada individu sehingga individu mampu menghadapi kondisi sulit dan membuat individu memiliki kepercayaan diri (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011).

Atlet diharapkan menampilkan performa terbaik agar dapat meraih prestasi. Menampilkan performa terbaik cenderung sulit dilakukan apabila atlet mengalami *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Karamil, Aghajari, Kazemi, dan Beldaji (2015) menunjukkan hasil bahwa *burnout* berkorelasi negatif dengan performa, maka meningkatnya *burnout* berdampak pada menurunnya performa individu. Peningkatan performa dapat dilakukan salah satunya dengan cara meningkatkan optimisme individu. Hasil penelitian Mishra, Patnaik, dan Mishra (2016) menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi positif terhadap performa, sehingga optimisme yang tinggi dapat meningkatkan performa individu.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara optimisme dengan *burnout* pada atlet dayung. Atlet dayung yang menunjukkan optimisme rendah cenderung mengalami *burnout* yang tinggi.

REFERENSI

- Berengüí, R., Ruiz, E. J., Montero, F.J. O., Marcos, R. d. V., & Gullón, J. M. L. (2013). Optimism and burnout in competitive sport. *Psychology, 4*(9A2): 13-18.
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington DC: American Psychological Association.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y.M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and Motor Skills, 106*: 693-698.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*: 619-630.
- DeFreese, J. D., Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2015). *Athlete burnout: an individual and organizational phenomenon*, hlm.1-35.

- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2011). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 1-17.
- Karamil, M., Aghajari, M., Kazemi, S., & Beldaji, A. A. (2015). The relationship between burnout and performance of physical education teachers in kermanshah. *International Interdisciplinary Journal of Scholarly Research*, 1(3): 10-12.
- Lightman, D. (2004). *Power optimism: Enjoy the life you have create the success you want*. Abington: LLC.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Med Sci Monit*, 18(1): 39-43.
- MacDonald, L. (2018). *Be your best self: You can be an optimist*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Mishra, U. S., Patnaik, S., & Mishra, B. B. (2016). Role of optimism on employee performance and job satisfaction. *Indian Journal of Management*, 9(6): 35-46.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2): 126-132.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? a sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19: 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23: 281-306.
- Romadhoni, L. C., Asnomy, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh beban kerja, Lingkungan kerja, dan dukungan sosial terhadap burnout pustakawan di kota Mataram. *Khizanah Al-Hikmah*, 3(2): 125-145.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Best practice for youth sport*. United States: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics.