

## **BURNOUT PADA ATLET USIA DINI**

Setiyawan  
Universitas PGRI Semarang  
second.setiyawan@gmail.com

### **Abstrak**

Pembinaan olahraga prestasi dapat mencapai hasil yang maksimal apabila dilakukan secara profesional, berjenjang, sistematis dan memperhatikan berbagai macam faktor yang dapat menghambat prestasi atlet. Pembinaan olahraga prestasi bisa dimulai dari proses pembinaan olahraga pada anak usia dini. Partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin terlihat dengan adanya sekolah khusus olahraga. Tuntutan dan harapan pada atlet usia muda sebagai ujung tombak pembinaan prestasi membuat munculnya berbagai macam faktor penghambat prestasi yang berupa kelelahan fisik dan psikis. *Burnout* merupakan bagian dari kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan oleh kepenatan dalam situasi kerja dengan jangka waktu yang lama dan tuntutan secara emosional. Kejenuhan (*burnout*) dalam olahraga dan latihan adalah suatu sindrom psikologis yang berhubungan dengan kelelahan secara fisik, emosional, dan mempunyai efek pada devaluasi olahraga. Kejenuhan dan kebosanan dapat menghambat suatu prestasi seseorang. Dalam dunia olahraga prestasi, kebosanan menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan mengingat bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang akan diraih seorang atlet. *Situational demands, cognitive appraisal, physiological, dan behavioral responses* merupakan tahapan dalam *burnout*. Peranan pelatih dalam mengetahui, mengidentifikasi dan mengatasi *burnout* sangat diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi pada atlet terlebih pada atlet usia muda mengingat belum matangnya aspek psikologis atlet pada usia muda. Penanganan pelatih secara tepat dalam mengetahui, mengidentifikasi, dan mengatasi *burnout* diharapkan mampu membantu proses pencapaian prestasi secara maksimal sesuai dengan tujuan pembinaan olahraga prestasi.

**Kata kunci:** *burnout*, atlet usia dini

### **Pendahuluan**

Pada umumnya, setiap atlet pernah mengalami perasaan tertekan, bosan atau sampai terakumulasi pada kejenuhan (*burnout*). Tidak ada atlet yang tidak pernah mengalami kejenuhan dalam rutinitas sebagai seorang atlet. Cara individu dalam mensikapi kondisi *burnout* ketika latihan pasti berbeda antara individu yang satu dengan yang lain. Hal ini tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadian, dan kondisi lingkungan hidupnya. Penyebab terjadinya *burnout* bisa disebabkan oleh faktor dari dalam individu maupun dari faktor luar individu.

Kejenuhan (*burnout*), dalam dunia olahraga telah menjadi perhatian para pakar psikologi. Khusus dalam dunia olahraga *burnout* menjadi kajian para pakar psikologi olahraga, tujuannya agar para atlet tidak terganggu penampilan (*performance*) saat bertanding sehingga mampu menampilkan dan mendapatkan prestasi yang optimal. *Burnout* muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya atlet yang mengalami *burnout* akan terganggu siklus kehidupannya dan tidak merasakan ketidaknyamanan dalam latihan. Bahkan, *burnout* yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga atlet perlu memahami indikasi gejala *burnout*, mengetahui penyebab *burnout* dan cara mengatasi *burnout*. Tulisan ini mencoba menguraikan masalah *burnout* agar para pembaca dapat mengenali dan mengatasinya.

### **KAJIAN TEORI**

#### **Pengertian *Burnout***

Ada beberapa definisi kebosanan menurut para ahli, Menurut Weinberg & Gould (2003: 471), *burnout* adalah suatu proses yang menyertakan fisiologis, psikologis, dan komponen tingkah laku yang perkembangannya dalam keadaan yang dapat diramalkan pada perubahannya, masing-masing komponen ini dipengaruhi oleh tingkat kepribadian dan motivasi. Menurut Ellis cashmore (2008: 66), kebosanan (*burnout*) adalah sebuah bagian dari kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan oleh kepenatan dalam situasi kerja dengan jangka waktu yang lama dan tuntutan secara emosional. Kejenuhan (*burnout*) dalam olahraga dan latihan adalah suatu sindrom psikologis tentang emosional/ kelelahan fisik, pengurangan perhatian dalam pencapaian, dan devaluasi olahraga (Richard H. cox, 2007: 427). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *kebosanan* adalah gangguan perasaan, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Menurut Gunarsa (2004), *burnout* adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh

rasa jenuh sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia. Dalam dunia olahraga, *burnout* merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan prestasi menurun). Kebosanan membuat adanya rasa partisipasi dalam diri yang kurang. Pada umumnya perasaan yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya, kehilangan harapan, kehilangan semangat dan atensi pada suatu hal.

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa meningkatkan kualitas profesionalisme disamping meningkatnya prestasi dalam setiap kejuaraan. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan sesama atlet, pelatih, keluarga dan lawan tanding. Kondisi tersebut tentunya dapat menimbulkan tekanan sehingga atlet akan rentan mengalami kejenuhan psikis. Jika seorang atlet mengalami kejenuhan dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi maka akan menyebabkan kondisi tubuhnya tidak fit sehingga akan menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

### **Teori *Burnout***

Menurut Weinberg & Gould (2003: 471) ada empat tahap tingkatan mengenai kejenuhan (*burnout*) yaitu:

1. *First stage. Situational demands*, Tuntutan yang tinggi terhadap atlet, seperti volume latihan, latihan fisik yang tinggi atau tekanan berlebihan untuk menang. Proses harapan yang tinggi terhadap suatu hasil dapat mendorong terjadinya *burnout* pada atlet.
2. *Second stage. Cognitive appraisal*, Kondisi lingkungan dan kondisi individu lain yang selalu sama bisa menyebabkan kondisi *burnout*.
3. *Third stage. Physiological*, tekanan yang terus menerus mengakibatkan proses kelelahan psikologi, dalam hal ini kelelahan bisa berupa individu mudah marah, tersinggung dan bisa terakumulasi menjadi kejenuhan.
4. *Fourth stage, Behavioral responses*, Kepribadian dan motivasi bisa menjadi salah satu terciptanya *burnout*. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda, tipe kepribadian ini bisa meningkatkan atau mengantisipasi tingkat *burnout*.

<b>Factor Related to Athlete Burnout</b>				
<b><i>Situational demands</i></b>	<b><i>Cognitive appraisal of the situation</i></b>	<b><i>Physiological/ psychological responses</i></b>	<b><i>Behavioral responses</i></b>	<b><i>Personality And motivational factors</i></b>
<i>High conflicting demands</i>	<i>Perceived overload</i>	<i>Decreased motivation</i>	<i>Physical withdrawal</i>	<i>High trait anxiety</i>
<i>Lack of control/ powerlessness, dependency</i>	<i>Few meaningful accomplishments</i>	<i>fatigue</i>	<i>Emotional withdrawal</i>	<i>Low self-esteem and low perceived competence</i>
<i>High expectations on part of self and others</i>	<i>Lack of meaning and devaluation of activity</i>	<i>Decreased concentration</i>	<i>Psychological withdrawal</i>	<i>Competitive orientations: fear of failure, fear of evaluation</i>
<i>Low social support</i>	<i>Lack of enjoyment</i>	<i>Weight gain or loss</i>	<i>Decreased performance</i>	<i>Unidimensional self-concept</i>
<i>Excessive demands on time</i>	<i>Chronic stress</i>	<i>Illness or injury susceptibility</i>	<i>Giving up during play, tanking</i>	<i>High need to please others</i>
<i>Limited social relationships</i>	<i>Learned helplessness</i>	<i>Moodiness and impatience</i>	<i>Rigid, inappropriate behavior</i>	<i>Low assertiveness</i>
<i>Parental involvement: inconsistent feedback, negative feedback</i>	<i>Decreased life satisfaction</i>	<i>Poor sleep</i>	<i>Interpersonal difficulties</i>	<i>Self-critical</i>

<i>Coach involvement: inconsistent feedback, negative feedback injuries</i>	<i>Identity crisis</i>	<i>Anger; irritability</i>	<i>Lowered school performance</i>	<i>Perfectionism</i>
	<i>Stifled; trapped</i>	<i>Muscle soreness</i>	-	<i>Low perceived control</i>
<i>Training loads: repetitive, high volume, number of competitions</i>	-	<i>boredom</i>	-	<i>Low frustration</i>

*Adopted from Weinberg & Gould (2003:474)*

### **Penyebab Burnout**

Beberapa ahli juga memberikan penjelasan mengenai penyebab kejenuhan. Menurut Kaplan dalam Tarigan (2003) faktor-faktor yang dihubungkan dengan penyebab kejenuhan dapat dibagi atas tiga faktor yaitu: faktor biologi, faktor genetik dan faktor psiko sosial. Ketiga faktor tersebut dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

#### 1. Faktor Biologi

Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan keadaan psikis. Beberapa peneliti juga menemukan bahwa gangguan psikis melibatkan patologik dan sistem limbik serta ganglia basalis dan hypothalamus.

#### 2. Faktor Genetik

Data genetik menyatakan bahwa faktor yang signifikan dalam perkembangan gangguan psikis adalah genetik.

#### 3. Faktor Psikososial

Mungkin faktor inilah yang banyak diteliti oleh ahli psikologi. Faktor psikososial yang menyebabkan terjadinya kebosanan antara lain;

##### a. Peristiwa kehidupan dan stress lingkungan.

Suatu pengamatan menyatakan bahwa peristiwa atau kejadian dalam kehidupan yang penuh ketegangan menjadi penyebab gangguan psikis.

##### b. Faktor kepribadian Premorbid.

Tidak ada satu kepribadian atau bentuk kepribadian yang khusus sebagai predisposisi terhadap kebosanan. Semua orang dengan ciri kepribadian manapun dapat mengalami kejenuhan, walaupun tipe-tipe kepribadian seperti *oral dependen*, obsesi kompulsif, histerik mempunyai risiko yang besar mengalami kejenuhan dibandingkan dengan lainnya.

##### c. Faktor Psikoanalitik dan Psikodinamik

Sigmund Freud memperkenalkan model struktur kepribadian yang meliputi: *das es (id)*, *das ich (ego)*, dan *das ueber ich (super ego)*. *Id* berisi tentang hal-hal yang *instinctive*, berasal dari faktor bawaan dan berfungsi sebagai pertahanan terhadap konstansi. *Ego* berasal dari hasil interaksi dengan lingkungan. *Ego* mencakup aspek psikologis yang mengarahkan individu pada suatu realitas. *Super ego* berasal internalisasi nilai dari figur yang berpengaruh, *super ego* mencakup aspek sosiologis yang berfungsi mengarahkan *id* dan *ego* kepada perilaku yang lebih bermoral. Menurut Freud yang sudah dibuktikan oleh Erwin Aptsch mekanisme pertahanan ego (*ego defence mechanism*) dapat digunakan untuk mencegah kemungkinan menghadapi tekanan dengan tujuan kecemasan dan stress yang dialami individu dapat dikurangi. Mekanisme Pertahanan ego menurut Freud (Koeswara, 2001), yaitu:

- 1) Represi, yaitu mekanisme yang dilakukan ego untuk meredakan kecemasan dengan cara menekan dorongan yang menjadi penyebab kecemasan tersebut ke dalam tidak sadaran.
- 2) Sublimasi, adalah mekanisme pertahanan ego yang ditujukan untuk mencegah atau meredakan kecemasan dengan cara mengubah dan menyesuaikan dorongan primitif *Id* yang menjadi penyebab kecemasan ke dalam bentuk tingkah laku yang bisa diterima dan dihargai lingkungan.
- 3) Proyeksi, adalah pengalihan dorongan, sikap, atau tingkah laku yang menimbulkan kecemasan

kepada individu lain.

- 4) *Displacement*, yaitu pengungkapan dorongan yang menimbulkan kecemasan kepada obyek atau individu yang kurang berbahaya dibanding individu semula.
- 5) Rasionalisasi, menunjuk kepada upaya individu memutar balikkan kenyataan, dalam hal ini kenyataan yang mengancam ego melalui pemikiran yang seakan-akan masuk akal.
- 6) Pembentukan reaksi, adalah upaya mengatasi kecemasan karena individu memiliki dorongan yang bertentangan dengan norma dengan cara berbuat sebaliknya.
- 7) Regresi, adalah upaya mengatasi kecemasan dengan bertingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Menurut Gunarsa (2004), *burnout* dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:

1. Menurunnya motivasi.

Menurut Herzberg ada 2 macam motivasi yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari keinginan seseorang itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah pencapaian prestasi, pengakuan, tanggung jawab, kemajuan, dan kemungkinan untuk berkembang dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi intrinsik maka akan menghasilkan kinerja yang lebih baik jika faktor penunjang tersebut ada. Tetapi kalau faktor tersebut tidak ada maka tidak akan berpengaruh pada kinerjanya. Motivasi ekstrinsik adalah sumber motivasi yang berasal dari luar seseorang. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah gaji, kondisi kerja, status, kebijakan organisasi, kualitas kepemimpinan, dan hubungan interpersonal dalam organisasi. Seseorang yang dominan pada motivasi ekstrinsik tidak akan selalu dapat meningkatkan kinerjanya walau faktor penunjang tersebut ada. Namun jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan merasa tidak puas. Berdasarkan teori tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet yang lebih dominan pada motivasi ekstrinsik akan lebih cenderung mengalami *burnout* daripada atlet dengan motivasi intrinsik. Ini disebabkan atlet yang dominan pada motivasi intrinsik akan dengan senang hati berlatih dan berjuang demi menjadi yang terbaik.

2. Kelelahan.

Jika beban latihan lebih berat daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi kelelahan yang bisa terakumulasi menjadi *burnout*.

3. Komunikasi

Komunikasi menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia olahraga yang merupakan miniatur kehidupan. Bartono PH dan Ruffino EM (2007: 10) menyatakan bahwa komunikasi adalah transaksi dua pihak tentang suatu bahan informasi yang dibagi untuk diketahui bersama-sama, menyatakan suatu proses untuk memahami dan saling mengirim pesan. Komunikasi yang sehat antara atlet dan pelatih bisa merupakan salah satu bentuk dukungan sosial. Jika komunikasi antara atlet dan pelatih kurang maka dapat meningkatkan *burnout*. Proses komunikasi yang sehat dapat mengurangi beban atlet terhadap target yang akan dicapai.

4. Prosedur dan aturan yang kaku

Aturan dan prosedur yang kaku akan menghambat seseorang yang emosional untuk mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik sehingga seringkali mereka merasa kesal.

5. Kurangnya *reward*

Kurang *reward* atau penghargaan bisa memacu ketidakpuasan dan merasa kurang adanya perhatian. Hal ini dapat memicu *burnout*.

6. Terasing dari komunitas

Seseorang yang emosional akan cenderung merasa tidak ada semangat tim, frustrasi, marah, merasa terasing sehingga kurang adanya komunikasi sosial.

7. Jenis Kelamin

Biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional.

### **Gejala-gejala kejenuhan (*burnout*)**

Menurut Weinberg & Gould (2003:477) dan gejala *burnout* atau kejenuhan adalah

1. Rendahnya motivasi atau energi
2. Konsentrasi bermasalah
3. Kehilangan gairah untuk bertanding/ bermain
4. Kekurangan kepedulian
5. Gangguan tidur
6. Kelelahan fisik dan mental
7. Penghargaan diri menurun

8. Pengaruh negatif terhadap orang lain
9. Perubahan suasana hati
10. Perubahan nilai dan kepercayaan
11. Keterpurukan emosional
12. Peningkatan kecemasan

Sedangkan Menurut Richard H. Cox (2007:427) adanya kejenuhan (*burnout*) dalam olahraga yaitu:

1. Kelelahan mental
2. Penurunan ketertarikan dalam olahraga
3. Penurunan penampilan/ prestasi

Richard H. Cox membagi menjadi dua gejala-gejala terjadinya *burnout*, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik merupakan gejala yang terlihat dari keadaan fisik seseorang, sedangkan gejala psikis merupakan gejala yang ada dalam diri atau mental seseorang.

Menurut Richard H. Cox (2007:435) gejala fisik terjadinya *burnout* yaitu:

1. Peningkatan denyut jantung istirahat.
2. Peningkatan tekanan darah sistolik istirahat
3. Peningkatan rasa sakit pada otot dan kelelahan otot yang kronis
4. Kurang atau susah tidur.
5. Penurunan berat tubuh.
6. Penurunan kekuatan maksimal aerobik.
7. Penurunan glikogen otot.
8. Penurunan libido dan selera.

Menurut Richard H. Cox (2007:435) gejala psikis terjadinya *burnout* yaitu:

1. Peningkatan gangguan suasana hati
2. Peningkatan persepsi dari kelelahan fisik, kelelahan mental dan kelelahan emosi
3. Penurunan penghargaan diri
4. Perubahan negatif dalam kualitas interaksi diri dengan orang lain
5. Penumpukan reaksi negatif pada stres kronis yang dapat menyebabkan stress akut

Orang yang terkena *burnout* akan mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional (Pines dan Aronson dalam Firdaus, 2005) yaitu:

1. Kelelahan fisik (*physical exhaustion*) seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), ngilu, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, mual-mual dan gelisah.
2. Kelelahan emosional (*emosional exhaustion*) seperti merasa tak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, acuh tak acuh, selalu menyalahkan, kurang toleran, konsep diri rendah.
3. Kelelahan mental (*mental exhaustion*) misal rasa bosan, mudah tersinggung, mengeluh, meratap, suka marah, tak peduli dengan orang lain, putus asa.

Pada atlet, reaksi terhadap kejenuhan dan kebosanan terbagi dalam 2 kelompok yaitu gangguan kefaalan dan gangguan psikologis. Gangguan kefaalan yaitu:

1. Berat badan turun
2. Kekuatan turun
3. Cepat lelah
4. Denyut nadi meningkat
5. Otot-otot melemas
6. Gangguan pencernaan
7. Gangguan tidur

Gangguan psikologis yaitu:

1. Minat latihan menurun
2. Motivasi menurun
3. Perubahan sikap
4. Bosan dan gelisah

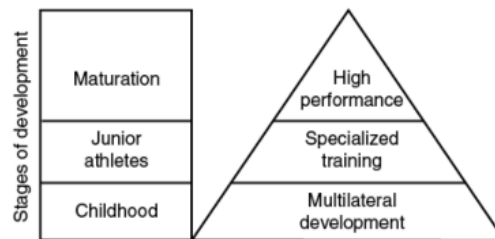
### **Olahraga Usia Dini**

Penelusuran bakat memiliki andil agar anak dapat berlatih olahraga dan mengembangkan prestasi di bidang olahraga sesuai potensinya. Karakteristik anak menurut Bloom (KONI, 2000: 58), karir olahraga seorang anak terbagi dalam tiga tahap, yaitu: (1) tahap awal, karakteristik pada tahap awal ini dapat diketahui dari sifat anak saat diberi latihan performa anak selalu merasa gembira, senang, semangat, merasa spesial. Dengan demikian pelatih dapat memprediksi tingkat kemampuan anak latihnya dilihat dari proses latihan. (2) tahap perkembangan, karakteristik anak pada tahap ini sudah mulai terlihat ketika anak mulai tergila-gila pada cabang olahraga yang ditekuninya, orientasi anak latih adalah pencapaian prestasi dan memperdalam minatnya. (3) tahap kesempurnaan, karakteristik anak pada tahap

kesempurnaan ini adalah anak latih mulai bertanggungjawab terhadap cabang olahraganya. Oleh karena itu olahraga sebagai bagian dari kehidupannya, sehingga anak berusaha mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Dalam pembinaan olahraga, biasa mengikuti tahap-tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida. Pembinaan adalah segala usaha, pekerjaan dan kegiatan yang berhubungan dengan perencanaan, penyusunan, pembangunan, pengembangan, pengarahan, penggunaan serta pengendalian secara berdaya guna dan berhasil guna. Pembinaan meliputi pelaksanaan kegiatan secara tertib sesuai rencana, ketentuan, petunjuk, norma, sistem, dan metode secara efektif dan efisien dalam rangka mencapai hasil yang diharapkan secara maksimal.

Berdasarkan konsep piramida pembinaan olahraga yang bertahap, berjenjang dan berkesinambungan, maka jangkauan pembinaan olahraga yang terbesar populasinya, sasarannya adalah: kegiatan olahraga masyarakat yang bersifat 5 - M (murah, meriah, massal, menarik dan manfaat). Menurut teori piramida emas bahwa dalam olahraga taekwondo dalam pembinaan pada atlet sebaiknya dimulai sesuai dengan kelompok usia kecabangan yang didasarkan pada teori piramida emas.



**Gambar 1. Sistem Pembinaan Olahraga Usia Dini**

Ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Adapun kegiatan-kegiatan tersebut secara berurutan sebagai berikut: (1) pemassalan, (2) pembibitan, (3) pemanduan bakat, (4) pembinaan dan (5) sistem latihan. Dalam prakteknya para pelatih olahraga secara langsung melakukan kegiatan pembinaan tanpa melalui perencanaan, sehingga kurang kemantapannya. Hampir semua negara di dunia mempunyai sistem pembinaan olahraga berdasarkan piramida. Sistem pembinaan berdasarkan piramida adalah suatu pembinaan yang berjenjang dari lapisan bawah (pemassalan), kemudian dilanjutkan secara berkesinambungan ke lapisan tengah (pembibitan) terus berjenjang ke atas ke puncak piramida (pembinaan prestasi).

#### **Pencegahan dan Mengatasi *Burnout* Pada Atlet Usia Dini**

Perlakuan dan pencegahan *burnout* menurut Weinberg & Gould (2003:482) yaitu:

1. Merancang secara tepat program latihan jangka pendek untuk kompetisi dan latihan
2. Komunikasi yang intens atlet dan pelatih.
3. Belajar mengatur kemampuan diri
4. Menjaga pada pemikiran yang positif
5. Memanajemen emosi setelah kompetisi.
6. Menjaga kondisi fisik dengan baik.

Selain hal-hal yang tersebut di atas, kejenuhan (*burnout*) seorang atlet dapat ditanggulangi dan dicegah dengan mempertahankan motivasi intrinsik. Mempertahankan keberadaan motivasi intrinsik bukanlah suatu pekerjaan mudah. Namun, hal ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Seorang atlet sebaiknya memiliki rasa percaya diri yang kuat sehingga akan mampu merencanakan sasaran yang tinggi.
2. Atlet harus menetapkan sasaran yang spesifik dan tingkat kesulitan dari sasaran yang ingin dicapai. Sebaiknya atlet memilih sasaran yang tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah. Hal ini akan membuatnya merasa tertantang dan berusaha untuk mencapai sasaran tersebut.
3. Atlet harus membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang atas sasaran yang telah ditetapkan. Ini berarti atlet harus membuat batu loncatan agar mampu meraih sasaran yang lebih tinggi. Caranya adalah dengan berusaha mengikuti kompetisi secara rutin dengan jenjang yang semakin tinggi. Selain itu *feedback* yang diberikan oleh pelatih sebaiknya disikapi oleh atlet sebagai salah satu sarana untuk meminimalisir kekurangan yang ada pada dirinya.
4. *Self talk*, Ucapkan kata-kata dalam hati yang dapat menumbuhkan kembangkan optimisme dalam diri. *Self talk* ini berguna untuk memperkuat keyakinan atlet ketika sebelum dan saat bertanding.

5. *Imagery training*, Biasanya seseorang akan membayangkan kalau dirinya akan menghadapi lawan berat dan sulit dikalahkan. Kondisi ini secara tidak langsung akan melemahkan motivasi atlet. Oleh karena itu, hal ini harus diubah. Caranya dengan membayangkan kekuatan diri dan menciptakan kondisi yang objektif. Artinya, atlet sebaiknya tahu kelebihan dan kelemahan lawannya sehingga menemukan teknik tertentu untuk menghadapi lawannya. Setelah menemukan teknik tersebut maka ia harus percaya diri.
6. Melakukan latihan dengan sepenuh hati. Hal ini berhubungan dengan motivasi atlet, jika atlet merasa latihan dengan terpaksa maka akan meningkatkan kelelahan psikologis. Hal ini dapat mempercepat proses terjadinya *burnout*.
- g. Menghentikan latihan ketika penampilan atlet menurun. Istirahat dalam waktu tertentu bisa memperbaiki penampilan, penurunan penampilan atlet bisa dikarenakan atlet kurang *recovery* dalam proses latihan.
- h. Berpikir positif, Dengan berpikir positif maka akan memunculkan rasa percaya diri, dan meningkatkan motivasi.
- i. Membuat *mental log*. *Mental log* merupakan catatan harian yang ditulis oleh setiap atlet setelah selesai melakukan latihan, pertandingan, atau *event* yang berkaitan dengan olahraga. Sehingga dapat memberi gambaran bagaimana cara atlet dalam berpikir dan bertindak, termasuk ketika mengalami kekalahan. Dengan *mental log* maka atlet dapat mengetahui mana pikiran dan perasaan negatif yang harus diubah menjadi pikiran dan perasaan positif.
- j. Berkomunikasi dengan pelatih maupun rekan atlet. Kejenuhan dapat dikurangi dengan adanya komunikasi dengan pelatih maupun atlet yang lain. Dengan bercerita maka atlet dapat mengurangi beban masalah yang atlet rasakan.
- k. Lakukan relaksasi secara rutin. Relaksasi dapat membantu untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kinerja seseorang.
- l. Konsumsi makanan yang sehat. Makanan yang sehat dapat membantu tubuh untuk melepaskan diri dari stres. Selain itu, hindari kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, maupun menggunakan narkoba.

Untuk mengatasi atlet yang mengalami kejenuhan emosional dapat dilakukan beberapa hal, antara lain:

1. Melakukan pendekatan pribadi. Pendekatan ini merupakan sebuah konsultasi psikologis untuk memahami dan memberi kesempatan kepada atlet untuk mengungkapkan apa yang atlet pikirkan dan rasakan, termasuk uraian mengenai sebab-sebabnya.
2. Bersama-sama atlet menentukan jadwal latihan dan pertandingan serta melakukan olahraga yang bersifat rekreatif.

Untuk mengatasi kondisi kebosanan dan kejenuhan atlet upaya-upaya yang dilakukan antara lain:

1. Memberi variasi program latihan.
2. Menghentikan program latihan untuk sementara jika terjadi gejala kejenuhan
3. Mengubah suasana tempat latihan
4. Mengubah pola latihan
5. Melakukan variasi dalam kehidupan sehari-hari
6. Mengembangkan keterampilan psikologis seperti relaksasi, latihan yoga, penentuan sasaran dan sugesti diri secara positif.

## SIMPULAN

Keberhasilan atlet memang dipengaruhi oleh banyak sekali faktor, baik fisik, teknik maupun mental. Tapi terkadang keberhasilan itu ditentukan dan dimulai dari motivasi yang membara dari diri sendiri. Dengan penjabaran tentang kejenuhan (*burnout*) diharapkan seorang atlet akan dapat mengetahui dengan benar apa itu kebosanan, apa yang menyebabkan kebosanan, bagaimana kebosanan bisa terjadi, gejala-gejala timbulnya suatu kebosanan, akibat dari kebosanan serta pengendalian dan pencegahan suatu kebosanan, sehingga seorang atlet mampu meminimalisir hal-hal terburuk yang akan terjadi jika atlet tersebut mengalami kebosanan

*Burnout* adalah hal yang sangat bisa dialami oleh atlet khususnya atlet usia dini sehingga setiap atlet maupun pelatih harus mampu mengenali penyebab *burnout* dan cara mengatasinya. Tujuannya agar atlet dalam proses latihan tidak terkena *burnout* yang dapat mengganggu pencapaian prestasi secara optimal. Untuk itu perlu menciptakan lingkungan latihan, lingkungan sosial, dan suasana yang harmonis serta kondusif agar atlet dapat menghindari *burnout*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cashmore, Ellis. (2008). *Sport and Exercise Psychology Second Edition*. New York: Routledge.
- Koeswara, E. (2001). *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: Eresco.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Richard H. Cox. (2007). *Sport Psychology Sixth Edition*. Columbia: University of Missouri.
- Weinberg & Gould, (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Third Edition*. United State Amerika: Human Kinetics.
- Weinberg & Gould. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Fourth Fdition*. United State Amerika: Human Kinetics