



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Burnout dan Self-Determination sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Softball Kota Semarang dalam menghadapi event PORPROV Jawa Tengah ke XIV Tahun 2023

Adiska Rani Ditya Candra¹, Gustiana Mega Anggita², Eni Rindi Antika³, Sobihin⁴, Rizam Ahada Nur Ulinnuha⁵, Calvin Zefanya⁶, Muhammad Khorul Huda⁷, Indriani Novelia Sugiyono⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

Email: adiska_rani@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Seorang atlet didalam dirinya sering terjadi proses persepsi kognitif. Proses kognitif yang dimaksud yakni meliputi persepsi, antisipasi, niat serta proses pengambilan keputusan. Proses kognitif ini memainkan peran penting saat atlet dituntut untuk menunjukkan kinerja tingkat tinggi. Seringnya atlet remaja, dan pra-senior menunjukkan rasa sedih, apatis, terasing, tidak bersemangat, lelah, jenuh dalam proses berlatih khususnya ini didalam olahraga permainan sangat terasa dan mempengaruhi performa olahraga dan menjadi tanda-tanda mengalami *Burnout*. Olahraga permainan yang cenderung berkaitan dengan olahraga tim dan membutuhkan penguasaan teknik yang cenderung rumit, dari permasalahan psikologis tersebut mendorong atlet untuk kehilangan motivasi dan kepercayaan dirinya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk dapat mengetahui tingkat *Burnout* atlet softball dalam menghadapi kejuaraan PORPROV ke XVI tahun 2023 dan juga mengenalkan self-determination bagi atlet agar atlet mampu berfikir secara logis dan terarah sehingga dia akan paham bagaimana dia akan bertindak, bagaimana dia akan mengambil keputusan, apa yang di rasakan, apa yang membuat dia tidak nyaman dan bagaimana cara mengatasinya. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu tercapaiannya pemahaman yang berkaitan dengan *Burnout* yang dialami atlet dan cara menanggulangi dengan latihan keterampilan mental sehingga atlet pun siap untuk lebih dapat siap berlatih dan berlaga dilapangan.

Kata Kunci: Burnout, Self-Determination, Kepercayaan Diri, Atlet Softball

ABSTRACT ENGLISH

The process of cognitive perception typically occurs in athletes. Perception, expectation, purpose, and decision-making are among the cognitive processes in issue. When athletes are expected to perform at a high level, these cognitive processes become crucial. Youth and pre-senior athletes frequently display feelings of melancholy, apathy, alienation, lack of passion, exhaustion, and boredom during training and competitions. These sentiments are quite noticeable, have an impact on athletic performance, and are indicative of *Burnout*. Games that are frequently associated with team sports and necessitate the mastery of challenging tactics might cause athletes to become demotivated and insecure due to these psychological issues. In addition to introducing self-determination for athletes so that they are able to think strategically and

purposefully so that they will understand how they will act and make decisions, this activity aims to determine the *Burnout* level of softball athletes as they prepare for the XVIth PORPROV championship in 2023. Self-determination is crucial for athletes in an indirect sense. The accomplishment of this service activity's goal is the attainment of an understanding of athlete *Burnout* and how to handle mental skills training so that athletes are more prepared to train and compete on the field.

Keywords: Burnout, Self-Determination, Self-Confidence, Softball Athletes

PENDAHULUAN

Proses pelaksanaan latihan olahraga sering dikaitkan dengan kemampuan mental olahragawan dalam mencapai kinerja olahraga yang maksimal. Hal ini dipengaruhi oleh keterampilan perseptual-kognitif yang mengacu kepada struktur kognitif yang memungkinkan proses strategis dan optimal dari informasi tugas yang relevan (Vealey, 2012). Atlet yang sangat terampil dalam mengelola perseptual kognitif akan menunjukkan keahlian dalam pengetahuan taktis/strategis dan keterampilan perseptual dan pengambilan keputusan dalam olahraga. Selain itu termasuk daya ingat dan pengenalan pola permainan yang unggul, deteksi lebih cepat, perilaku dan antisipasi visual yang lebih efisien dan sesuai dan antisipasi yang lebih baik terhadap peristiwa yang mungkin terjadi dalam olahraga spesifik mereka (Hodges et al., 2012).

Pentingnya untuk mengidentifikasi keterampilan mental utama terkait dengan kesuksesan kinerja untuk memandu pengembangan intervensi pelatihan mental olahraga. Model keterampilan latihan mental menjelaskan bahwa keterampilan mental olahraga penting untuk kesuksesan dan kesejahteraan atlet dan pelatih termasuk pondasi kinerja, pengembangan pribadi dan keterampilan tim (Vealey, 2012). Sejalan dengan hal tersebut pelatih National Collegiate Athletic Association (NCAA) diwawancarai mengenai keyakinan mereka tentang pentingnya dan penerapan pelatihan keterampilan mental. Meskipun 100% pelatih yang diwawancarai setuju bahwa keterampilan mental sama pentingnya dengan mengembangkan keterampilan fisik atletnya, hanya 9% yang menanggapi bekerja dengan atletnya untuk mengembangkan keterampilan mentalnya (Shannon Norman, 2012).

Mengacu kepada kondisi psikologis atlet pada dekade-dekade belakangan ini, teridentifikasi adanya atlet-atlet yang mengalami kelelahan atau berada pada kondisi *burnout*. Kelelahan tersebut memiliki kaitan dengan partisipasi olahraga yang dimana hal

tersebut mengacu kepada dampak dari psikologis maladaptif (Smith, 1986). Hal ini masih berkesinambungan hingga saat ini, study menyebutkan bahwa *burnout* menciptakan kebingungan dalam mengani sifat kelelahan. Berdasarkan teori yang disampaikan oleh (Raedeke & Smith, 2001) yang menyatakan bahwa kelelahan yang terjadi pada atlet dapat diidentifikasi sebagai sindrom yang ditandai dengan: i) kelelahan secara emosional dan fisik, ii) devaluasi olahraga, iii) berkurangnya rasa pencapaian (Cresswell & Eklund, 2007). Kelelahan emosional dan fisik dapat dikaitkan terjadi akibat tingginya intensitas latihan yang dijalani serta merasakan kelelahan fisik (fatigue) pada seluruh tubuh atau sebagian tubuh yang berlebih (*overused*). Sedangkan devaluasi olahraga mengacu terhadap berkurangnya atau hilangnya gairah, sikap tidak peduli, atau ketidakpuasan terhadap performa olahraga. Berkurangnya rasa pencapaian merujuk kepada perasaan inefficacy dimana kondisi individu merasakan dirinya tidak berguna yang dikibatkan oleh tidak/belum tercapainya target seseorang serta performa yang tidak sesuai dengan ekspektasi awal (Maslach & Jackson, 1981). Hal ini menjadi masalah utama dalam pengembangan perseptual *cognitive psikologis* yang berpengaruh terhadap *burnout / kelelahan atlet* (Gustafsson et al., 2008). Study mengungkapkan prevalensi *burnout* adalah 1%-9% pada atlet wanita dan 2%-6% pada atlet pria (Gustafsson et al., 2007a). Studi telah menunjukkan bahwa kelelahan dapat menyebabkan beberapa mental dan konsekuensi perilaku seperti berkurangnya kesejahteraan psikologis (De Francisco et al., 2016), depresi, kesulitan interpersonal, resiko putus sekolah (Isoard-Gauthier et al., 2016), dan mempengaruhi motivasi olahraga (Lonsdale et al., 2009).

Burnout adalah salah satu bentuk kondisi sindrom dalam psikologi, berdasarkan pada study-study terdahulu *burnout* memiliki definisi dan pengertian yang bervariasi. Berdasarkan studi sebelumnya oleh smiths mendefinisikan *burnout* merupakan kondisi keletihan atau kelelahan secara emosional, psikologis, dan fisik yang menyebabkan sebuah tindakan menarik diri dari sebuah kegiatan yang dahulu menyenangkan namun sekarang menjadi sumber stress berlebih (Smith, 1986; Wilczyńska et al., 2022). Sedangkan menurut pendapat lain menyebutkan bahwa hal-hal yang mengacu kepada komitmen olahraga, *burnout* adalah sebuah kondisi stress kronis yang disebabkan oleh penurunan hasil akhir yang tidak sesuai dengan pengorbanan atau perjuangan yang telah dilakukan (Berengüí et al., 2013). Pada studi lainnya menyatakan bahwa *burnout*

merupakan gabungan dari meningkatnya beban latihan, sedikitnya waktu *recovery*, dan meningkatnya stress dalam skala kompetitif. Dapat disimpulkan menjadi satu bahwa *burnout* merupakan tahap akhir dari tingkat stress berlebih yang berkelanjutan. *Burnout* memiliki beberapa karakteristik yang terbentuk pada penderitanya seperti: terjadinya kecemasan berlebih, amotivasi, tidak dapat mengambil keputusan sendiri, ketidakstabilan emosional, serta stress berlebih (Robert C. Eklund & J. D. DeFreese, 2015). *Burnout* dapat berdampak pada berkurangnya motivasi, meningkatnya frekuensi mengalami cedera, progress latihan menurun, dan hilangnya gairah serta menyebabkan atlet pension dini (Groenewal et al., 2021; Sarmiento et al., 2021).

Melalui ciri-ciri atau karakteristik dan dampak dari *burnout* terhadap atlet, menunjukkan pentingnya tim kepelatihan atau pelatih untuk mengukur dan mengontrol tingkat *burnout* atletnya. Hasil studi sebelumnya menyatakan bahwa deteksi pada sindrom *burnout* merupakan hal yang vital, dalam mendeteksi *burnout* pada atlet disarankan untuk mengidentifikasi serta mengukur 3 hal pokok yaitu tingkat kelelahan, tingkat sinisme, dan profesional efikasi (Gustafsson et al., 2007b). Berdasarkan studi dan fakta-fakta yang telah diuraikan sebelumnya, menjadi landasan kuat dalam mendukung tujuan dari kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pengabdian yang utama yakni untuk memberikan sosialisasi dan juga mengenalkan apa itu istilah *burnout* dan *self-determination* pada atlet, dan bagaimana *burnout* terjadi pada atlet serta perspektif kognitif sebagai cara pandang dan pola pikir dan mampu mengenali dirinya sendiri untuk dapat berfikir secara logis dan terarah sehingga dia akan paham bagaimana dia akan bertindak, bagaimana dia akan mengambil keputusan, apa yang di rasakan, apa yang membuat dia tidak nyaman dan bagaimana cara mengatasinya

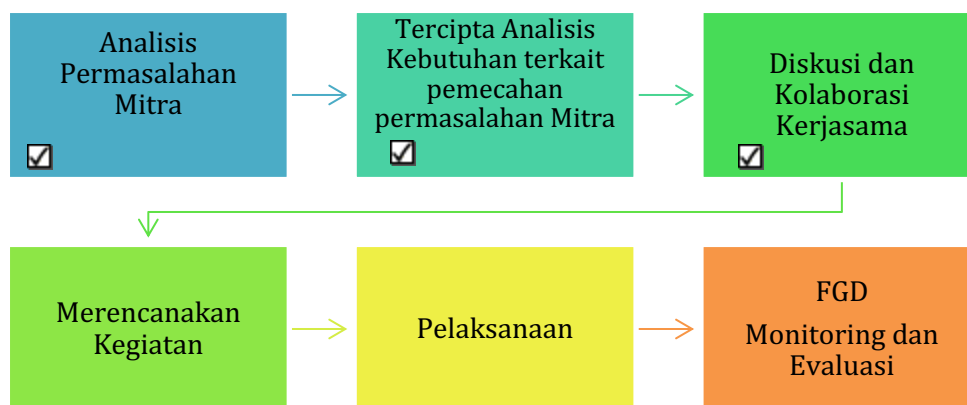
METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini merujuk pada kegiatan yang melibatkan partisipasi dari mitra Pengprov Perbasasi Jawa Tengah. Sasaran dari penelitian ini yaitu Atlet dan Pelatih. Kegiatan pengabdian yang dilakukan ini ditujukan sebagai persiapan Kejuaraan terbesar daerah di Provinsi Jawa Tengah yaitu Porprov Jawa Tengah tahun 2023.

Kegiatan dimulai dari persiapan merupakan kegiatan bersama antara tim dengan Mitra untuk menentukan jenis kegiatan dan proses kegiatan yang akan dilaksanakan

dengan merumuskan tujuan menyusun alur kegiatan berdasarakan hasil analisis yang telah disesuaikan dengan permasalahan dan potensi yang ada pada mitra.

Prosedur yang dilakukan dimulai dari tahap perencanaan menggunakan observasi, berdiskusi dan mempersiapkan alat dan kebutuhan. Selanjutnya pelaksanaan meliputi kegiatan pengabdian yang terdiri dari pengukuran *Burnout*, pengelana *Burnout* dan determinasi diri. Tahap pelaksanaan pengabdian dapat dilihat dalam diagram berikut :



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan pengabdian

Hasil dari analisis awal menghasilkan kegiatan dengan tema Self-determination untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri atlet softball dengan menerapkan perceptual-cognitive sport psychology, kegiatan meliputi Sosialisasi, Pengukuran *Burnout* pada Atlet dan Diskusi Bersama atlet dan Pelatih .

Pengukuran *Burnout* pada atlet menggunakan Kuesioner ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*) yang dikembangkan oleh (Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith, 2001). Pada akhir kegiatan pengabdian atlet akan mendapatkan informasi dan perubahan pola pikir terkait *Burnout* dan juga mengatasi *Burnout* dengan sosialisasi yang telah diberikan tentunya melalui pendekatan kognitif melalui materi self-determination.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kota Semarang, lebih tepatnya berada di Area Universitas Negeri Semarang yang menjadi lokasi pengabdian. Pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan atlet Softball Kota Semarang yang menjadi atlet dalam persiapan PORPROV Tahun 2023 di Pati Raya Jawa Tengah. Kegiatan dilakukan pada tanggal 24-25 Juni 2023.

Tema dari pengabdian yang dilakukan meliputi pengenalan konsep *Burnout* pada atlet dan pelatihan menggunakan *Self-Determination* pada diri atlet sebagai metode latihan dengan menekankan pemahaman atlet bahwa seorang atlet memerlukan pengakuan baik kepada dirinya sendiri maupun kepada pelatih dan sadar apa yang menjadi tanggungjawabnya dia menjadi seorang atlet. Selain itu *self-determination* menggunakan pendekatan perspektual-kognitif dimana hal ini berpengaruh terhadap pola pikir dan berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan. Kegiatan pengabdian ini memiliki tema “*Self-Determination Untuk Membangun Dan Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Softball Dengan Menerapkan Perceptual-Cognitive Sport Psychology*”.

Seperti yang sudah dijabarkan jenis kegiatan dan rincian kegiatannya, selain sosialisasi dan pemaparan materi, kegiatan ini juga melakukan pengisian kuesioner untuk dapat melihat sejauh mana tingkat *Burnout* pada atlet dan *self-determination* yang sudah berlaku pada atlet. Karakteristik atlet softball bervariasi yaitu meliputi bagian dari posisi masing-masing atlet dalam, karakteristik atlet dapat dilihat dari table 7 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik dan Demografi atlet Softball Putri Jawa Tengah

Karakteristik (Posisi Pemain)	Usia	n	n total	Mean(%)
Pitcher	18-19 tahun	3	35	8.57
Catcher	20-22 tahun	5	35	14.29
First Base	19-20 tahun	3	35	8.57
Second Base	16-19 tahun	3	35	8.57
Third Base	16-18 tahun	7	35	20.00
Shortstop	17 tahun	3	35	8.57
Outfielder	16-23	11	35	31.43

Pada table no.1 dapat dilihat bahwa karakteristik atlet softball putri Kota Semarang bervariasi, usia meliputi dari usia 16 tahun s.d 23 tahun. Olahraga Softball dalam mengikuti event sudah memiliki kategori usia yang dapat mengikuti pertandingan sehingga batas minimal adalah 16 tahun dan maksimal 24 tahun. Dari masing masing posisi dapat dipetakan menjadi 7 posisi dimana masing masing posisi memiliki prosentase jumlah yang berbeda-beda.

Pada kegiatan ini juga melibatkan pengukuran *Burnout*. Hasil pengukuran *burnout* menggunakan kuesioner ABQ (*Athlete Burnout Questionnaire*). Dari 35 atlet dapat diketahui bahwa hasil pengukuran *burnout* pada atlet cukup perhatian bahwa masih terdapat atlet yang mengalami *Burnout* dalam aktivitas latihan. Data dapat dilihat dalam table berikut :

Tabel 2. Pengukuran *Burnout* pada atlet Softball Putri

KATEGORI	INTERVAL	ABQ TEST	
		F	%
SANGAT TINGGI	40-47	5	14.29
TINGGI	48-55	12	34.29
RENDAH	56-63	11	31.43
SANGAT RENDAH	64-71	6	17.14
TOTAL		35	100

Berdasarkan tabel no.2 didapatkan hasil bahwa tingkat *Burnout* atlet Softball Putri berbeda-beda atau bervariasi mulai dari sangat tinggi hingga sangat rendah. Kategori sangat tinggi menandakan bahwa *Burnout* yang dialami atlet sangat tinggi, dan sebaliknya jika atlet dalam kategori sangat rendah maka *Burnout* atlet juga sangat rendah. Data menunjukkan sebanyak 5 atlet mengalami *Burnout* dengan kategori sangat tinggi. 12 Atlet dengan kategori tinggi. Selanjutnya 11 atlet mengalami *Burnout* dalam kategori rendah dan sisanya sebanyak 6 Atlet memiliki tingkat *Burnout* sangat rendah.

Hasil yang ditampilkan bahwa masih ada yang memiliki tingkat *Burnout* sangat tinggi. Atlet mengalami *Burnout* sebenarnya merupakan hal yang wajar, Dimana hal ini mengartikan kemungkinan besar *burn out* melibatkan elemen-elemen yang merupakan hasil proses yang beralngasung seiring berjalannya waktu (Gould & Whitley, 2009). *Burn out* juga sering di kaitkan dengan kelelahan yang ditarik garis besarnya ditunjukkan apda kelelahan fisik, emosional dan sosial dari aktivitas olahraga yang dilakukan sebelumnya (Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith, 2001).

Disisi lain menurut Weinberg and Gould, *Burnout* dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara apa yang dirasakan dan terjadi sebelumnya. Ketidakseimbangan ini mengacu kepada apa yang diharapkan atlet secara fisik, psikologis dan social serta kemampuan responnya serta orientasi terhadap perubahan pada atlet tersebut (Weinberg & Daniel, 2015).

Ada beberapa istilah lain yang muncul dari literature fisik yang berhubungan dengan kelelahan ini, termasuk pelatihan berlebih, *overtraining*, dan *overreaching*. Sebagai bagian dari latihan fisik normal, pelatih diajarkan untuk membebani atletnya secara berlebihan (memberi mereka volume latihan lebih banyak dari biasanya) diikuti dengan periode istirahat di mana tubuh beradaptasi dengan peningkatan beban. Proses peningkatan beban latihan dan kemudian memberikan periode pemulihan berlangsung seiring berjalannya waktu, dan atlet mampu meningkatkan kondisi fisiknya. Sayangnya, *overtraining* bisa terjadi jika beban latihan terlalu tinggi atau periode pemulihan tidak memadai. Hal ini serupa dengan kegiatan pengabdian kali ini yang melibatkan atlet dalam persiapan porprov yang dalam hal ini telah masuk kedalam fase pra kompetisi. Dalam fase latihan pra kompetisi latihan sudah memiliki pembebanan yang tinggi dan cenderung akan mengalami stress dan kelelahan. Temuan ini dikemukakan oleh Lin *et,al* menjelaskan bahwa tuntutan lingkungan dan pribadi dapat memicu stress yang berbeda (Lin et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini melibatkan atlet softball yang berusia 16 s.d 23 tahun ini bertujuan untuk menanggulangi terjadinya *Burnout* atlet agar tidak terlalu berdampak pada psikologis atlet secara berkelanjutan. Hal ini juga disampaikan oleh Lu dan lain lain, bahwa dalam penelitiannya menemukan korelasi stress dan kelelahan atlet berusia 19-22 tahun lebih tinggi dan cenderung lebih besar mengalami *Burnout* (Lu et al., 2012),

Akhir dari kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan peningkatan perspektual kognitif atlet dalam memahami perasaan, keadaan dan yang dirasakan agar atlet dapat senantiasa memberikan informasi secara real tentang kondisi fisik, emosional, psikologis dan social yang dirasakan. Sehingga kelelahan dan stree yang dilakukan tidak berkepanjangan dan tidak menjadi hal yang berlarut-larut hingg menimbulkan *Burnout*. Kegiatan ini juga telah dilandasi oleh hasil rekomendasi penelitian oleh (Gould & Whitley, 2009), sebagai bentuk tindakan pencegahan dari konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari *Burnout*. Dan selanjutnya untuk pelatih dapat turut serta meningkatkan pengetahuan tentang topik *Burnout* ini dan jika pun terjadi sudah memiliki antisipasi dan metode yang tepat untuk menangani hal tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang burn out terutama dalam hal ini atlet Kota Semarang dalam menghadapi kejuaraan PORPROV ke XVI tahun 2023. Kegiatan pengabdian ini juga mengenalkan self-determination bagi atlet agar atlet mampu berfikir secara logis dan terarah sehingga dia akan paham bagaimana dia akan bertindak, bagaimana dia akan mengambil keputusan, apa yang di rasakan, apa yang membuat dia tidak nyaman dan bagaimana cara mengatasinya. Hasil dari kegiatan ini telah diketahui atlet yang mengalami burn out dengan tingkat sangat tinggi dan tinggi. Kegiatan ini juga menitik beratkan pada pemahaman tentang *Burnout* dan pencegahannya bagi atlet, bagi atlet yang mengalami *Burnout* berlebih akan diberikan konseling jika memang atlet membutuhkan tentu hal ini akan disiskusikan dengan pelatih terlebih dahulu. Selain itu sasaran kegiatan pengabdian ini akan meningkatkan pengetahuan pelatih dalam topic *Burnout* dan juga sebagai dasar untuk pelatih dalam menangani dan mencegah dengan metode yang tepat sesuai dengan kebutuhan atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kegiatan ini penulis mengahaturkan terima kasih kepada LPPM Unnes yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan olahraga di Indonesia. Khususnya dalam hal ini adalah pendampingan kepada atlet yang menjadi tujuan utama kami untuk mendampingi atlet dalam proses latihan olahraga untuk menuju prestasi yang tinggi. Pengabdian ini tak lepas dari dukungan dan juga peran dari semua tim pengabdian dan harapan dari kegiatan ini dapat bersinergi dan berkelanjutan di tahun dan periode selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berengüi, R., Ruiz, E. J. G. de los F., Montero, F. J. O., Marcos, R. de la V., & Gullón, J. M. L. (2013). Optimism and *Burnout* in Competitive Sport. *Psychology*, 04(09), 13–18. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49a2003>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete *burnout*: A longitudinal qualitative study. *Sport Psychologist*, 21(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1>
- De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. del P., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of *burnout* in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239–246. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and Consequences of Athletic *Burnout* among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16–30. <https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>

- Groenewal, P. H., Putrino, D., & Norman, M. R. (2021). *Burnout and Motivation in Sport. Psychiatric Clinics*, 44(3), 359–372. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.008>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of *burnout* in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007a). Prevalence of *burnout* in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007b). Prevalence of *burnout* in competitive adolescent athletes. *Sport Psychologist*, 21(1), 21–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21>
- Hodges, N. J., Starkes, J. L., & MacMahon, C. (2012). Expert Performance in Sport: A Cognitive Perspective. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, May, 471–488. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511816796.027>
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete *burnout*: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210–217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>
- Lin, C. H., Lu, F. J. H., Chen, T. W., & Hsu, Y. (2022). Relationship between athlete stress and *burnout*: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1295–1315. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987503>
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete *burnout* in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785–795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 254–267. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693371>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Robert C. Eklund, & J. D. DeFreese. (2015). Athlete *Burnout*: What We Know, What We Could Know, and How We Can Find Out More. *IJASS(International Journal of Applied Sports Sciences)*, 27(2), 63–75. <https://doi.org/10.24985/ijass.2015.27.2.63>
- Sarmiento, H., Frontini, R., Marques, A., Peralta, M., Ordoñez-Saavedra, N., Duarte, J. P., Figueiredo, A., Campos, M. J., & Clemente, F. M. (2021). Depressive symptoms and *burnout* in football players: A systematic review. *Brain Sciences*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci11101351>
- Shannon Norman. (2012). Mental Skills Training Experience of NCAA Division II Softball Catchers. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. UNIVERSITY OF MINNESOTA.
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic *Burnout*. *Jornal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
- Thomas D. Raedeke, & Alan L. Smith. (2001). Development and preliminary validation of an athlete *burnout* measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.

Burnout dan Self-Determination sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Softball Kota Semarang dalam menghadapi event PORPROV Jawa Tengah ke XIV Tahun 2023

Adiska Rani Ditya Candra¹, Gustiana Mega Anggita², Eni Rindi Antika³, Sobihin⁴, Rizam Ahada Nur Ulinuha⁵, Calvin Zefanya⁶, Muhammad Khorul Huda⁷, Indriani Novelia Sugiyono⁸

Vealey, R. S. (2012). Mental Skills Training in Sport. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*, 285–309. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>

Weinberg, R. S., & Daniel, G. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (Sixth Edit). Human Kinetics.

Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). *Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies*. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>