

HUBUNGAN PERFEKSIONISME DAN *BURNOUT* PADA ATLET WANITA

Tsaniya Putri Kusmaghassani¹, Herman Subarjah², Sandey Tantra Paramitha³

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

e-mail: tsaniyaputri@upi.edu, hermansubarjah@upi.edu, sandeytantra18@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2342>

ABSTRACT

The aim of this research is to prove the existence of a relationship between perfectionism and burnout in female athletes. The research method uses a correlation study with a quantitative approach. The population in this study was 72 people. The sampling technique used purposive sampling to produce 60 research samples with the criteria of female athletes aged 17-21 years. The instruments used were the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Based on the results of research using the Mann-Whitney U test, data on perfectionism results obtained Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.135, this shows that there is no significant difference between the two groups in terms of the level of perfectionism. Meanwhile, the results of the burnout research show that the significance value obtained is 0.766 (>0.05), this shows that there is no significant difference in the level of burnout between female athletes in martial art and non-martial art sports.

Keywords : Perfectionism, Burnout, Female athlete

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* pada atlet wanita. Metode penelitian menggunakan studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 72 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dihasilkan 60 sampel penelitian dengan kriteria atlet wanita yang berusia 17-21 tahun. Instrumen yang digunakan adalah instrument *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji mann-whitney u test, data hasil perfeksionisme memperoleh hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.135 > 0.05, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal tingkat perfeksionisme. Sedangkan hasil penelitian *burnout* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.766 (>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *burnout* antara atlet wanita dalam olahraga beladiri dan non-beladiri.

Kata kunci: Perfeksionisme, *Burnout*, Atlet wanita

1. Pendahuluan

Peningkatan prestasi atlet perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi terbaik, antara lain faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholichah & Dwi, 2020). Kebanyakan atlet hanya fokus pada aspek teknik, taktik, dan fisik. Tetapi dari aspek mental kurang diperhatikan. Pada saat bertanding, aspek-

aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Aliyyah et al., 2020). Oleh karena itu, faktor psikologis memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang tinggi, karena 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil

pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis (Herman, 2011). Aspek psikis menjadi penentu dan berperan penting sehingga apabila tidak pernah dilatih dapat menyebabkan menurunnya aspek fisik, teknik dan taktik (Effendi, 2016). Oleh karena itulah, untuk mencapai prestasi yang optimal, atlet harus mempunyai keseimbangan antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikis (Gucciardi et al., 2008).

Dalam olahraga, mental sama pentingnya dengan latihan fisik karena performa atlet sangat bergantung pada faktor psikologis (Miadinar & Supriyanto, 2021), yang sering kali menyebabkan penurunan performa atlet, seperti kebosanan, kelelahan, frustrasi, stres, kecemasan, takut gagal, ledakan emosi, dan kurang kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka (Algani et al., 2018). Menurut (Gunarsa, 2004) penilaian terhadap prestasi atlet tidak hanya sebatas pada pencapaian penghargaan, melainkan juga memperhatikan kondisi psikologis atlet. Beberapa gejala psikologis seperti mendapat tekanan, kejenuhan terhadap latihan, kelelahan, stres, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan dapat mempengaruhi kinerja atlet yang berdampak negatif, termasuk penurunan performa fisik dan psikologis, kurangnya konsentrasi, serta ketidakfokusan (Utomo et al., 2022). Dalam konteks pertandingan, stres yang tidak terkendali bisa menyebabkan kesalahan, reaksi emosional, dan agresivitas terhadap lawan, bahkan hingga pelanggaran, khususnya dalam olahraga beladiri, yang melibatkan kontak fisik langsung, emosi antar atlet dapat dengan mudah terlibat (Steffen & Engebretsen, 2010). Dalam situasi ini, target prestasi dapat menimbulkan tekanan tambahan bagi atlet untuk mencapainya, ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan atlet dapat memicu gejala stres yang ditandai oleh kemunculan perasaan bosan, kelelahan, dan stres akibat

latihan yang monoton dan berat (Utomo et al., 2022).

Dalam konteks kesehatan mental, perfeksionisme dapat dianggap sebagai sifat yang adaptif dan dapat mendorong seseorang untuk meraih prestasi yang tinggi (Aditomo & Retnowati, 2004). Menurut Adler (dalam Rice et al., 1998), mengatakan bahwa perfeksionisme dapat menjadi masalah ketika seseorang menetapkan standar superioritas yang tidak realistis dalam mencapai tujuan atau targetnya. Menurut (Hewitt et al., 2017), individu yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung untuk melakukan perilaku ekstrim dan tidak sehat ketika berusaha mencapai tujuannya (Paramitha et al., 2022).

Permasalahan tersebut menimbulkan frustrasi, dan kurangnya motivasi bagi para atlet (Fitri et al., 2020). Situasi ini mengancam harga diri mereka karena *burnout* terjadi ketika atlet merasa tidak bisa lepas dari situasi tersebut (Lemyre et al., 2008). Atlet yang memiliki standar sangat tinggi yang sulit dicapai mungkin mengalami stress dan kelelahan yang berlebihan akibat upaya keras mereka untuk mencapai standar tersebut (Flett & Hewitt, 2006). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* pada atlet wanita untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat.

Dalam olahraga individu, keterampilan dan performa atlet sangat bergantung pada kemampuannya sendiri. Di sisi lain, dalam olahraga tim, kinerja tergantung pada keterlibatan dan kontribusi bersama rekan satu tim. Atlet dalam olahraga tim cenderung lebih terlibat dalam interaksi tim, menghabiskan banyak waktu berlatih bersama rekan satu tim, sementara atlet dalam olahraga individu cenderung menghabiskan waktu sendirian dalam sesi latihan mereka (Hadyansah, 2019). Dalam beberapa olahraga individu, atlet memiliki kesempatan lebih banyak

untuk melatih keterampilan mental di lingkungan yang tenang, sementara dalam olahraga tim seringkali ada gangguan dan potensi kehilangan konsentrasi. Di sisi lain, dalam olahraga tim, hasil akhir bergantung pada kontribusi seluruh tim, sedangkan dalam olahraga individu, atlet memiliki tanggung jawab penuh terhadap hasil tersebut (Nia & Ali Besharat, 2010).

Dalam Studi sebelumnya membahas tentang hubungan antara perfeksionisme

2. Metode

Metode penelitian menggunakan studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 72 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dihasilkan 60 sampel penelitian yang meliputi olahraga beladiri dengan total sampel 30 atlet dan olahraga non-beladiri dengan total sampel 30 atlet. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yang meliputi:

1. Atlet wanita yang berusia 17-21 tahun.
2. Pernah mengikuti kejuaraan minimal tingkat Kabupaten/Kota, dalam olahraga beladiri dan non-beladiri.

Instrumen yang digunakan adalah instrument *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ). Instrumen yang digunakan untuk mengukur perfeksionisme adalah *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) oleh (Hewitt & Flett, 1991). Pada Studi (Christy et al., 2022) Instrumen tersebut terdiri dari 45 item dengan tiga subskala sifat yang mengukur perfeksionisme berorientasi diri, perfeksionisme berorientasi lain dan perfeksionisme yang ditentukan secara sosial, dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=0,830$). Skoring MPS dilakukan dengan skala Likert 7 poin. Maka hasil dari penelitian MPS valid dan

dan *burnout* pada atlet, menyatakan bahwa tidak ada penelitian yang khusus dilakukan hanya pada atlet wanita di antara artikel yang telah dipilih (Yang et al., 2023). Maka pada penelitian ini peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* pada atlet wanita dalam olahraga beladiri dengan olahraga non-beladiri.

dapat digunakan untuk mengukur perfeksionisme. Kemudian untuk mengukur *burnout* menggunakan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) oleh (Raedeke & Smith, 2001), yang terdiri terdiri dari 15 item dengan mengukur tiga dimensi yaitu kelelahan emosional-fisik (*physical/ emotional exhaustion*), berkurangnya rasa pencapaian (*reduced sense of accomplishment*), dan devaluasi olahraga (*sport devaluation*) dengan 5 item masing-masing menggunakan skala Likert 5 poin.

Reliabilitas dari skala pengukuran *Athlete Burnout Questionnaire* menunjukkan nilai alpha Cronbach sebesar 0.928 setelah dilakukan pembuangan butir. *Athlete burnout questionnaire*, dilakukan pembuangan butir pada butir 1 dan 14 karena CITC yang menunjukkan nilai CITC yang sangat rendah (-0.483 dan 0.442) dan nilai alpha cronbach setelah pembuangan butir menunjukkan kenaikan yang signifikan (>0.05) (Moza et al., 2021). Maka hasil dari penelitian ABQ valid dan dapat digunakan untuk mengukur *burnout*. Hal ini dilakukan penulis dengan membagikan kuesioner melalui media *google form* kepada sampel yang sudah ditentukan untuk mengisi kuesioner.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1 Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penjumlahan dari 60 orang atlet wanita dengan

menggunakan kuesioner *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) diperoleh hasil dalam variabel perfeksionisme adalah nilai minimal = 104 dan nilai maksimal 249 dengan nilai rata-rata = 201.47 serta nilai standar deviasi = 20.979.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Perfeksionisme Atlet Wanita

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	27	45%
Tinggi	33	55%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa variabel perfeksionisme memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori rendah berjumlah 27 responden dan jika di presentasekan sebesar 45%. Skor yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 33 responden dan jika di presentasekan sebesar 55%.

Berdasarkan hasil penjumlahan dari 60 orang atlet wanita dengan menggunakan kuesioner *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) diperoleh hasil dalam variabel *burnout* adalah nilai minimal = 18 dan nilai maksimal 48 dengan nilai rata-rata = 33.50 serta nilai standar deviasi = 6.853.

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Burnout* Atlet Wanita

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	29	48%
Tinggi	31	52%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa variabel *burnout* memiliki dua kategorisasi skor, yaitu kategori rendah berjumlah 29 responden dan jika di presentasekan sebesar 48%. Skor yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 31 responden dan jika di presentasekan sebesar 52%.

2 Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan akan dianalisis berada pada taraf distribusi

normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas data menentukan dalam penentuan langkah analisis data selanjutnya, apakah analisis data menggunakan parametrik ataupun non parametrik. Jika berdistribusi normal, maka analisis data selanjutnya menggunakan metode parametrik, sedangkan jika data berdistribusi tidak normal maka analisis data selanjutnya menggunakan metode non-parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk			Hasil
	Statisti	df	Sig.	
Perfeksio nisme	0.884	60	0.000	Tidak Normal
<i>Burnout</i>	0.987	60	0.773	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai variabel perfeksionisme $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan nilai distribusi variabel tersebut berdistribusi tidak normal. Sedangkan variabel *burnout* $0.022 < 0.05$ yang menunjukkan nilai berdistribusi normal.

3 Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas, untuk melakukan uji asumsi selanjutnya melakukan uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

	Levene	df	df	Sig.	Hasil
	Statistic	1	2		
Perfeksio nisme	0.340	1	58	0.562	Homogen
<i>Burnout</i>	0.040	1	58	0.842	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diketahui pada perfeksionisme nilai Sig. sebesar $0.562 > 0.05$ dan *burnout* nilai Sig. sebesar $0.842 > 0.05$ yang menunjukkan nilai berdistribusi homogen.

4 Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uji normalitas data yang sudah dilakukan sebelumnya, terdapat data yang tidak berdistribusi normal, yaitu perfeksionisme. Dibawah ini merupakan hasil pengujian statistika non parametrik menggunakan uji Mann-Whitney U Test

dan Korelasi Spearman pada IBM SPSS versi 26.

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney U Test

	Ranks		
	Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks
Perfeksionisme	Bela Diri	33.87	1016.00
	Non Bela Diri	27.13	814.00

Dari tabel 5, diketahui pada perfeksionisme, kelompok "Beladiri" memiliki mean rank yang lebih tinggi sebesar 33.87 daripada kelompok "Non-Beladiri" sebesar 27.13. Ini menunjukkan bahwa rata-rata peringkat tingkat perfeksionisme dalam kelompok "Beladiri" lebih tinggi daripada kelompok "Non-Beladiri". Selain itu, sum of ranks kelompok "Beladiri" juga lebih tinggi (1016.00) dibandingkan dengan kelompok "Non-Beladiri" (814.00). Ini menunjukkan bahwa total peringkat individu dalam kelompok "Beladiri" lebih tinggi daripada kelompok "Non-Beladiri".

Tabel 6. Hasil Uji Mann-Whitney U Test

	Test Statistics	
	Asymp. Sig. (2-tailed)	Hasil
Perfeksionisme	0.135	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan hasil pada pengujian uji mann-whitney u test, data hasil perfeksionisme memperoleh hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.135 > 0.05, maka tidak ada cukup bukti statistik untuk menolak hipotesis nol. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal tingkat perfeksionisme.

Berdasarkan uji normalitas dan homogenitas data yang sudah dilakukan sebelumnya, terdapat data yang berdistribusi normal dan homogen, yaitu *burnout*. Dibawah ini merupakan hasil pengujian statistika parametrik menggunakan uji Independent Samples T-Test pada IBM SPSS versi 26.

Tabel 7. Hasil Uji Independent Samples T-Test pada variabel *burnout*

Kelompok	Mean	Sig. (2-tailed)	Hasil
Bela Diri	33.77	0.766	Tidak ada perbedaan
Non Bela Diri	33.23		

Nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel *burnout* adalah 0.766 (>0,05). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *burnout* antara atlet wanita dalam olahraga beladiri dan non-beladiri.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Spearman

	Sig. (2-tailed)	Hasil
Perfeksionisme dengan <i>burnout</i>	0.193	Tidak berkorelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman, diketahui pada perfeksionisme dengan *burnout*, nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.193 > 0.05, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah diuraikan terlihat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan yang ditemukan antara kedua kelompok, yaitu atlet dalam olahraga beladiri dan non-beladiri, dalam hal perfeksionisme dan *burnout*. Temuan ini menyoroti kesamaan dalam profil perfeksionisme antara atlet dalam olahraga beladiri dan non-beladiri, yang menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi tingkat perfeksionisme pada kedua kelompok tersebut. Hal ini menegaskan kompleksitas dalam memahami faktor-faktor yang

memengaruhi perfeksionisme di kalangan atlet, dan menunjukkan bahwa olahraga beladiri atau non-beladiri mungkin tidak menjadi faktor penentu utama. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis olahraga tidak secara signifikan mempengaruhi tingkat *burnout* pada atlet wanita. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa faktor-faktor di luar aktivitas olahraga memiliki peran yang lebih signifikan dalam menghasilkan *burnout*.

Dalam variabel perfeksionisme, ditemukan bahwa kelompok "Beladiri" memiliki mean rank yang lebih tinggi (33.87) daripada kelompok "Non-Beladiri" (27.13), serta sum of ranks kelompok "Beladiri" juga lebih tinggi (1016.00) dibandingkan dengan kelompok "Non-Beladiri" (814.00) (Tabel 5). Ini menunjukkan bahwa atlet dalam olahraga beladiri cenderung memiliki tingkat perfeksionisme yang sedikit lebih tinggi daripada atlet dalam olahraga non-beladiri. Namun, perbedaan ini tidak mencapai tingkat signifikansi statistik. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan ditemukan antara kedua kelompok dalam hal perfeksionisme dan *burnout*, penelitian ini masih memiliki nilai penting dalam konteks manajemen dan pengembangan atlet. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan individual dan intervensi yang disesuaikan secara spesifik dengan kebutuhan atlet mungkin lebih relevan daripada mengkategorikan atlet berdasarkan jenis olahraga mereka.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan Uji Korelasi Spearman menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *burnout*, ditunjukkan dengan nilai sig. >

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara atlet wanita dalam olahraga beladiri dan non-beladiri dalam hal perfeksionisme

0.05 (Tabel 8). Hasil ini berlawanan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh (Olsson et al., 2022), menyimpulkan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri (self-oriented) mencakup dorongan internal untuk mencapai standar tinggi dan yang ditentukan oleh sosial (socially prescribed) melibatkan dorongan eksternal untuk memenuhi ekspektasi orang lain memiliki hubungan positif sebagai prediktor terhadap *burnout* pada atlet.

Meskipun penelitian lain menyoroti hubungan tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi tingkat *burnout* di antara atlet wanita dalam olahraga beladiri dan non-beladiri. Hal ini menegaskan kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam kesejahteraan mental atlet dan menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam.

Selain itu, hasil ini menyoroti pentingnya pendekatan individual dan perawatan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dalam upaya untuk mengelola risiko *burnout*. Meskipun temuan ini menunjukkan tidak adanya hubungan langsung antara perfeksionisme dan *burnout*, penelitian masa depan dapat mengeksplorasi interaksi antara perfeksionisme dengan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, jenis olahraga yang dipraktikkan, atau pola latihan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesejahteraan mental atlet

dan *burnout*. Meskipun atlet dalam olahraga beladiri cenderung memiliki Tingkat perfeksionisme yang sedikit lebih tinggi, perbedaan ini tidak mencapai Tingkat signifikansi statistik. Temuan ini menyoroti kesamaan dalam profil

perfeksionisme antara kedua kelompok, menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi Tingkat perfeksionisme di antara atlet. Selain itu, tidak ditemukan hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* pada atlet wanita, dan menyoroti pentingnya pendekatan individual yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dalam mengelola risiko *burnout*.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih ditujukan kepada Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. dan Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd atas bimbingannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel penelitian ini. Terimakasih atas dorongan dan sumber daya yang diberikan oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Daftar Pustaka

Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir (Issue 1).

Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 2540–8291.

Aliyyah, Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080

Christy, F., Nono, S. &, & Yoenanto, H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137–145. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

Fitri, M., Novan, N. A., & Dewi, F. (2020). Motivation Levels for Youth Participation in Recreational Sports: Intrinsic and Extrinsic Influencing Factors.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on slade and owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472–495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>

Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Pestasi*. Jakarta : Bpk Gunung Mulia.

Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>

Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1–7.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social

- contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: a Relational Approach to Conceptualization, Assesment, and Treatment*. The Guilford Press.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to *burnout* in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 221–234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid – 19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21 Pada Atlet dan Non-Atlet). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.
- Moza, A. N., Sugoto, S., & Rasyida, A. (2021). Hubungan Antara Pola Asuh dengan School *Burnout* dan Sport *Burnout* Pada Atlet Renang. *Psycho Idea*, 19(02), 115–126.
- Nia, M. E., & Ali Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>
- Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2022). Do Athlete and Coach Performance Perfectionism Predict Athlete *Burnout*? *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1073–1084. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>
- Paramitha, S. T., Komarudin, K., Fitri, M., Anggraeni, L., & Ramadhan, M. G. (2022). Implementation of Healthy Gymnastics and Use of Technology as an Effort to Maintain Body Immunity during the Pandemic. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(2), 328–340. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2166>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete *Burnout* Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem as a Mediator between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Sholichah, I. F., & Dwi, A. (2020). Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet. *Psikosains*, 15(1), 91–99.
- Steffen, K., & Engebretsen, L. (2010). More data needed on injury risk among young elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44(7), 485–489. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.073833>
- Utomo, G. P., Purwanto, Bambang, Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 164–175.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>

Yang, J. H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C. H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis on *Burnout* Owing to Perfectionism in Elite Athletes Based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete *Burnout* Questionnaire (ABQ). In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 10). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>