

BURNOUT DITINJAU DARI OPTIMISME PADA ATLET BULUTANGKIS DI KOTA MEDAN

Stephen¹, Djorkaeff Sutanto², Jessica Nauli³

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

monicahts14@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Optimisme dengan *Burnout*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*, dengan asumsi semakin tinggi Optimisme, maka semakin rendah *Burnout* dan sebaliknya semakin rendah Optimisme, maka semakin tinggi *Burnout*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis di kota Medan sebanyak 60 orang yang dipilih dengan metode *total sampling*. Data diperoleh dari skala untuk mengukur Optimisme dan *Burnout*. Perhitungan dilakukan dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* melalui bantuan program *SPSS 20.00 for Windows*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,533 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel Optimisme terhadap *Burnout* adalah sebesar 28,4 persen, selebihnya 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*, dapat diterima.

Kata Kunci : *Burnout*, Optimisme, Atlet Bulutangkis

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Atlet merupakan salah satu jenis profesi yang tergolong berat. Hal ini disebabkan atlet dituntut untuk senantiasa

meningkatkan profesionalisme. Kualitas profesionalisme yang dimaksud antara lain keahlian, konsentrasi yang tinggi, pengetahuan, mampu bersikap profesional ketika dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan rekan kerja, pelatih, keluarga dan lawananding. Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental (Nelistya, 2010).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang mengandalkan koordinasi gerak dasar atletik. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan (Werdihartohadi, 2009). Olahraga badminton sangat populer dikalangan masyarakat dan berkembang di Negara manapun. Kemudian dibentuklah organisasi tingkat dunia yang dinamakan IBF (*International Badminton Federation*) yang didirikan pada 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliasi pada tahun 1936. Pada IBF *Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama *International Badminton Federation* menjadi *Badminton World Federation* (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir (Yuliawan, 2017).

Dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi diantara atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan antara atlet dengan klub lainnya menimbulkan dampak pada kondisi psikologis tertentu. Kondisi-kondisi tersebut dapat menimbulkan *pressure* sehingga individu akan rentan mengalami stres. Stres yang

dialami dalam jangka waktu yang pendek dengan intensitas yang optimal sesuai kapasitas si atlet akan mampu meningkatkan motivasinya. Jika seorang atlet mengalami stres dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi maka akan menyebabkan kondisi tubuhnya tidak fit sehingga akan menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Padahal seorang atlet harus memiliki kondisi tubuh yang fit dan energi yang cukup (<https://www.bulutangkis.com/>). Faktor internal dan eksternal menjadi penyebab munculnya tekanan yang dapat menyebabkan kelelahan.

Adapun sebuah kasus seorang mahasiswi yang bernama Whitney Myers di Universitas Arizona yang berprofesi sebagai atlet renang. Myers adalah perenang kelas dunia yang memenangkan berbagai kejuaraan tingkat internasional. Pada tahun 2006 dia memenangkan serangkaian penghargaan seperti juara 1 renang jarak 200 meter di kejuaraan Pan Pacific. Dia juga memenangkan kejuaraan N.C.A.A jarak 200 dan 400 yar. Pujian berdatangan, Myers dijuluki *all-American* di beberapa event dan di N.C.A.A. Myers juga mendapatkan predikat *Breakout Performer of the Year*. Namun setahun kemudian dia merasakan keterpurukan. Dia merasa buruk secara mental maupun fisik. Ketika berdiri di landasan blok kolam renang dia berpikir dia seharusnya tidak berada disana. Lalu, ia tergelepar dalam event kejuaraan beruntun yang membuatnya hanya mampu mencapai final 1 kali saja (www.nytimes.com).

Kasus lainnya adalah seorang atlet remaja yang berumur 16 tahun. Berawal dari ibunya yang kaget dan terkejut mendengar anaknya ingin berhenti. Menurut penuturan ibunya, anaknya tersebut sangat berbakat dan memiliki rangking tingkat nasional dan internasional. Ibunya kebingungan karena tidak menyangka anaknya yang sering memberitahunya betapa dia menyukai olahraga dan memiliki tujuan kedepan yang ingin dicapainya tiba-tiba ingin berhenti begitu saja. Dia memberi tahu ibunya kalau dia sudah tidak peduli lagi dan ingin mencoba hal lain. Atlet yang memperlihatkan kondisi psikologis tersebut di atas dikatakan tengah mengalami *burnout* (www.competitivedge.com).

Kasus serupa yang dialami oleh Timnas Indonesia yakni Sekjen PSSI Ratu Tisha Destria menilai kelelahan yang dialami Timnas Indonesia sebagai perang mental jelang pertempuran melawan Thailand di laga kedua Grup B Piala AFF 2018 di Stadion Rajamangala Padatnya jadwal turnamen dan kompetisi berimbas kepada kebugaran pemain Tim Merah Putih, terutama di Piala AFF 2018. Pasalnya, sebelum tampil di turnamen level Asia Tenggara ini, sebagian pemain lebih dulu bermain di Asian Games 2018. Jelang pertandingan krusial melawan Thailand penyerang Timnas Indonesia Beto Goncalves sempat mengeluhkan dirinya dan rekan setim merasa kelelahan karena jadwal kompetisi serta turnamen yang padat di Indonesia. (articles.cnnindonesia.com).

Berdasarkan hasil wawancara pada anggota UKMBT-USU (Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas Sumatera Utara) belakangan ini terjadi kegagalan dalam kompetisi Indonesia IMT-GT *Versity Carnival*, dimana UKMBT-USU kalah di babak semifinal melawan Tim bulu Tangkis UMSU. Dari kejadian ini beberapa anggota Tim UKMBT-USU merasa selama ini tekanan untuk menang dari pelatih semakin membebani mereka. Ditambah lagi volume latihan fisik yang tinggi sebelum menghadapi kompetisi mencapai dua kali lipat dari jam latihan biasanya ini membuat masing-masing anggota merasa jenuh dan mengalami kelelahan. Beberapa pendapat dari anggota Tim UKMBT-USU mengatakan bahwa saat mengalami kekalahan, tim mengaku kelelahan karena memang ketika menghadapi Surabaya, mereka lawan yang kuat secara fisik dan lainnya. Tim UKMBT-USU juga mengaku bahwa mereka memiliki jadwal yang padat sehingga mengalami kelelahan. Ada beberapa juga dijumpai bahwa para atlet kurang dukungan dari keluarga, teman, atau dari orang-orang terdekat. Salah satu dari anggota tim juga ada yang sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena individu tersebut merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik, dan individu tersebut merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi perlombaan. Kondisi-kondisi tersebut membuat individu merasa tertekan tentunya dapat menimbulkan *pressure*.

Beberapa kasus di atas menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami oleh pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Dan dari ketiga kasus tersebut yakni memiliki satu kesamaan yaitu awalnya atlet merasakan gairah ataupun semangat yang membara, namun lambat laun semua itu hilang bagaikan api lilin yang semakin lama semakin meredup. Permasalahan yang berasal dari dalam diri sendiri ditambah kebosanan menghadapi rutinitas kerja yang terus-menerus akan dengan mudah memunculkan *burnout*. Saat ini *burnout* menjadi masalah krusial di dunia atlet, karena seringkali menghambat laju kinerja para atlet yang akhirnya merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Seringkali awal dari *burnout* adalah suatu perasaan bahwa dirinya mengalami kelelahan emosional terhadap apa yang dikerjakan, jika diminta menjelaskan apa yang dirasakan, seorang atlet yang lelah secara emosional akan mengatakan bahwa dirinya kehabisan tenaga dan lelah secara fisik (Lubis, 2009).

KERANGKA TEORITIS

Burnout

Valente, dkk., (dalam Bahrer & Kohler, 2013) mendefinisikan *burnout* adalah sindrom psikologis yang meningkatkan terjadinya insiden kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan. Kondisi ini dikaitkan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental dan dapat menyebabkan berkurangnya pencapaian kinerja, yang dapat mempengaruhi aktivitas kerja. Saleh (2018) mendefinisikan *burnout* adalah kondisi tubuh yang benar-benar lelah secara fisik dan mental, dimana gejala ini dapat muncul tanpa ada gangguan psikologis sebelumnya dan awal dirasakannya seorang individu ialah munculnya perasaan emosional berupa stres dan tidak dapat melakukan sesuatupun terkait dengan pekerjaan yang dijalani.

Ada beberapa aspek *burnout* yang dialami individu (Lubis, 2009) yaitu:

a. Membuat lebih banyak ekspresi dan lebih dapat menikmati sesuatu (walaupun sedikit energi untuk melakukan pekerjaan tersebut).

- b. Jarang kehilangan berat badan, menjadi lamban, atau melaporkan keinginan bunuh diri.
- c. Memiliki perasaan yang lebih realistis mengenai rasa bersalah jika mereka bersalah.
- d. Cenderung menganggap kesulitan mengambil keputusan karena capai (lelah) daripada karena penyakit.
- e. Kesulitan untuk tidur, sedangkan pada kasus depresi seseorang cenderung bangun terlalu pagi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu:

a. Optimisme

Penelitian yang dilakukan oleh Caleb (2014) juga menunjukkan hasil penelitian adanya hubungan negatif antara optimisme dengan *burnout*

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rothmann (2007) menjelaskan bahwa optimisme dengan *burnout* memiliki hubungan negatif,

b. Efikasi Diri

Burnout telah lama dianggap sebagai perwujudan dari rendahnya Efikasi diri (*self efficacy*). Hal ini dibuktikan Puspitasari (2014) dalam penelitiannya Hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan *burnout*. Semakin keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengorganisir dan mengerakkan sumber-sumber tindakan yang dibutuhkan untuk mengelola situasi-situasi yang akan datang, maka akan semakin kecil kemungkinan terjadinya *burnout* pada individu. Jika seseorang tidak mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal kemungkinan besar akan menimbulkan *burnout* pada dirinya sendiri.

c. Beban Kerja

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014), menunjukkan hasil analisa data menunjukkan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan *burnout*. Semakin tinggi tingkat beban kerja perawat maka semakin tinggi *burnout*nya. Sebaliknya semakin rendah tingkat beban kerja perawat maka semakin rendah *burnout*nya.

d. Iklim Organisasi

Penelitian yang dilakukan oleh Sahrah (2017), dimana peneliti menggunakan perawat perempuan sebanyak 40 orang, penelitian ini

menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara persepsi terhadap iklim organisasi dengan *burnout*, dapat diartikan bahwa semakin perawat mempersepsi iklim organisasi Rumah Sakit tempat mereka bekerja positif, maka semakin rendah kecenderungan perawat mengalami *burnout*, dan sebaliknya semakin karyawan mempersepsi iklim organisasi Rumah Sakit tempat mereka bekerja negatif, maka semakin tinggi kecenderungan perawat mengalami *burnout*.

Optimisme

Ubaedy (2008) mendefinisikan bahwa optimisme memiliki dua pengertian. Pertama optimisme adalah doktrin hidup yang mengajari individu untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik (memiliki harapan). Orang optimis adalah orang yang yakin (dengan alasan-alasan yang dimilikinya) bahwa ada kehidupan yang lebih baik dari hari esok. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa, atau hasil yang lebih baik. Optimisme berarti menjalankan apa yang kita yakini atau apa yang dibutuhkan oleh harapan individu.

Menurut Golden (2003) optimisme memiliki tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

a. *Permanence*

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat permanen yang disebabkan oleh kemampuan mereka. Sedangkan terhadap kejadian yang buruk, mereka akan mempersepsikan hal tersebut sebagai hal yang sifatnya temporer/sementara dan bisa dihindari di masa mendatang.

b. *Pervasiveness*

Individu yang optimis akan memberikan penjelasan atas kejadian menimpa mereka dengan pandangan yang spesifik, dan bukan sebuah generalisasi. Penjelasan yang bersifat spesifik membuat seseorang mampu melihat bahwa sesungguhnya tidak semua aspek dalam suatu kejadian itu merugikan. Orang optimis akan berfikir bahwa peristiwa baik akan terjadi pada semua yang akan dilakukan.

c. *Personalization*

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari dalam diri mereka sendiri (internal) dan menganggap kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari luar diri mereka (eksternal). Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan membuat mereka tidak akan kehilangan harga diri ketika hal buruk menimpa mereka, sehingga tidak akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga dan tidak berbakat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme adalah antara lain:

- a. Penerimaan Diri
- b. Kepribadian Hardiness
- c. Self-Esteem
- d. Adversity Quotient

METODE PENELITIAN

Menurut Danim (2002), populasi adalah *universum*. *Universum* itu dapat berupa benda, gejala, peristiwa atau wilayah yang ingin diketahui oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis di kota Medan. Arikunto (2010) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti dan mewakili karakteristik populasi. Apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini atlet bulutangkis di kota Medan sebanyak 60 orang.

Pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala optimisme dan *burnout*. Kedua skala ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable dengan empat alternatif jawaban untuk setiap empat butir pernyataan. Kriteria penilaian aitem favourable berdasarkan skala likert. Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari *pearson* dengan menggunakan program *SPSS 20.0 for windows*.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisis korelasi *Product Moment*, data yang terkumpul terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas. Dari uji normalitas dan

linearitas diketahui bahwa hasilnya diketahui bahwa hasilnya memenuhi uji asumsi tersebut. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	SD	KS-Z	Sig. (1 arah)	P	Keterangan
<i>Burnout</i>	16,5	1,018	0.125	p>0.05	Sebaran normal
<i>Optimisme</i>	26,3	1,082	0.096	p>0.05	Sebaran normal

Uji normalitas pada variabel *optimisme* diperoleh koefisien KS-Z = 1,082 dengan sig sebesar 0.192 untuk uji 2 (dua) arah. Karena hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bersifat 1 (satu) arah, maka sig 1 (satu) arah dari variabel *optimisme* sebesar 0.096 (p>0.05), yang berarti bahwa data pada variabel *optimisme* memiliki sebaran atau terdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Burnout Optimisme</i>	23,052	0.000	Linear

Berdasarkan tabel 2 tersebut, dapat dikatakan bahwa variabel *optimisme* dan variabel *Burnout* memiliki hubungan linear. Hal ini terlihat dari nilai sig sebesar 0.000 maka p<0.05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear dan telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis *Pearson Product Moment Correlation*.

Tabel 3.
Korelasi antara Optimisme dengan Burnout

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	- 0.533	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara *optimisme* dengan *Burnout*, diperoleh koefisien korelasi *Pearson Product Moment* sebesar - 0.533 dengan sig sebesar p=0.000 (p<0.05). Hal ini

menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan antara *optimisme* dengan *burnout* sehingga dikategorikan hubungan yang kuat (Priyatno, 2011). Dari hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara *optimisme* dengan *burnout* pada atlet diterima dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *optimisme* dengan *burnout*.

Tabel 4.
Model Summary Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,533 ^a	,284	,272	14,14286

Berdasarkan tabel 4 Model *Summary Sumbangan Efektif* tersebut, dapat disimpulkan dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0.284. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan 28,4 persen *optimisme* mempengaruhi *burnout* dan selebihnya sebesar 71,6persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti disiplin, mandiri, religiusitas, dan peran keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil uji Pearson Product Moment Correlation pada hipotesis membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan burnout dengan koefisien korelasi Pearson Product Moment sebesar -0,533 dan dengan $p=0.000$ ($p<0.05$), dan nilai R square (R^2)= 0.284.
 2. Mean dari burnout pada subjek penelitian para atlet bulutangkis di PBSI Sumatera Utara secara keseluruhan menunjukkan bahwa burnout subjek penelitian lebih rendah daripada populasi pada umumnya. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean empirik sebesar 74 lebih rendah dari nilai mean hipotetik yaitu 100. Berdasarkan kategori, maka dapat dilihat bahwa 46 subjek atau 76,67 persen subjek memiliki burnout yang rendah, 14 subjek atau 23,33 persen subjek memiliki burnout yang sedang, dan tidak ada subjek memiliki burnout yang tinggi.
 3. Mean dari optimisme pada subjek penelitian para atlet bulutangkis di PBSI Sumatera Utara secara keseluruhan menunjukkan bahwa optimisme subjek penelitian lebih tinggi daripada populasi pada umumnya. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean empirik sebesar 120,9 lebih tinggi dari nilai mean hipotetik yaitu 105. Berdasarkan kategori, maka dapat dilihat bahwa bahwa 9 subjek atau 15 persen subjek memiliki optimisme yang rendah, 19 subjek atau 31,67% persen subjek memiliki optimisme yang sedang, 32 subjek atau 53,33 persen subjek memiliki optimisme yang tinggi.
 4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif sebesar 28,4 persen optimisme memengaruhi Burnout dan selebihnya sebesar 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti disiplin, mandiri, religiusitas, dan peran keluarga.
1. Saran bagi Para Atlet PBSI di kota Medan
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi masukan yang berguna bagi para atlet agar mereka dapat lebih optimis dalam latihan bulutangkis. Hal ini dapat dilakukan dengan semangat latihan yang tinggi, tidak menunda waktu latihan, lebih memusatkan perhatian saat latihan, dan optimis akan keberhasilan di masa yang akan datang.
 2. Saran bagi PBSI di kota Medan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi PBSI, khususnya pihak pengurus, pengawas, dan pimpinan PBSI agar dapat lebih memahami para atlet yang mulai merasa burnout pada saat latihan ataupun pertandingan. Kiranya pengurus, pengawas, dan pimpinan PBSI aktif dalam mengadakan beberapa kegiatan-kegiatan yang menghibur para atlet dalam selingan waktu di jam latihan ataupun melakukan liburan ke luar kota bagi para atlet yang memenangkan kompetisi agar lebih semangat lagi.
 3. Saran bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain, seperti konsep diri, religiusitas, kecerdasan sosial, dukungan keluarga, kepribadian introversi, penggunaan internet, kualitas komunikasi, presentasi diri, kecerdasan sosial, dan dukungan keluarga yang dapat berpengaruh terhadap burnout.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidina, W., Nisa, H., & Sulistyani, A. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Optimisme Menghadapi Masa Depan Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika* Vol. VI No. 2. 2013 ISSN No. 1979-0341. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: https://www.researchgate.net/profile/Haiyun_Nisa/publication/325944169

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan akan berguna untuk kelanjutan studi ini.

- Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. 2015. Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahdidz Di Pondok Pesantren AL MUAYYAD Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Indigenus* Vol. 13, No. 2, November 2015: 1-8. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2018 dari: <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenus/article/viewFile/2598/1706>
- Amin, Z. 2011. Dampak burnout terhadap kualitas kehidupan bekerja pada pekerja public service. *Prosiding Seminar Ilmiah Dies Natalis USU Ke-59.* (pp.338-245). Medan: Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/50537/full.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar S. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bahrer, S. & Kohler. 2013. *Burnout for Experts, 2th Ed.* New York: Heidelberg Dordrecht London. Diakses pada tanggal 08 Oktober 2018 dari: <https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-1-4614-4391-9>
- Berengüí, R., Ruiz, E.J.G.F. Montero, F.J.O.M., Marcos, R.V., & Gullón, J.M.L. 2013. Optimism and Burnout in Competitive Sport. Vol.4, No.9A2, 13-18 Published Online September 2013 in *SciRes*. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2018 dari: <file:///C:/Users/Rich/Downloads/OptimismandBurnoutinCompetitiveSport.pdf>
- Caleb, T. H. 2014. Optimism, Stress, Life Satisfaction, and Job Burnout in Restaurant Managers. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* Volume 141. Diakses pada tanggal 07 Nopember 2018 dari: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JRLP.141.6.565-580>
- Casserley, T. & Megginson, D. (2009). *Learning From Burnout*. UK : Elsevier Ltd. Diakses pada tanggal 07 Nopember 2018 dari: <https://radar.brookes.ac.uk/radar/file/6ede46b8-fc11-4163-8fe9-914801a7e522/1/vol07issue1-bookreview-03.pdf>
- Charis, J. 2015. *Kunci Sukses Masa Depan*. Jakarta: Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 13 Nopember 2018 dari: https://books.google.co.id/books?id=TYIKDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Kunci+Sukses+Masa+Depan&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjtrKn_5bgAhUEVhUIHeEjCkAQ6AEIKTAA
- Danim, S. 2002. *Riset Keperawatan. Sejarah dan Metodologi*. Jakarta : IKAPI. Diakses pada tanggal 12 Nopember 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=X6wxBcnxxeQC&printsec=frontcover&dq=Riset+Keperawatan.+Sejarah+dan+Metodologi.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiR5YCohJfgAhUsSBUIHetPB48Q6AEIKTAA>
- Davis, S.F., & Buskist, W. 2008. *21st Century Psychology*. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=tMv1EbXGen4C&printsec=frontcover&dq=21st+Century+Psychology.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjuopyGuYPgAhXKbn0KHT4WAiwQ6AEIKTAA>

- Stephen, et al : *Burnout Ditinjau dari Optimisme*
- Dwiyogo, W. D. 2009. *Olahraga dan Pembangunan*. Perpustakaan Nasional. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan. diakses pada tanggal 12 Nopember 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=KJlaDwAAQBAJ&pg=PT218&pg=PT218&dq>
- Efklides, A. 2013. *A Positive Psychology Perspective On Quality Of Life*. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=4mkKsliwkowC&printsec=frontcover&dq=A+Positive+Psychology+Perspective+On+Quality+Of+Life.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwig0baOuoPqAhXOfysKHRtLBUwQ6AEILDAA>
- Ekawanti, S. & Mulyana, O. P. (2016). *Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru*, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 6, No. 02, diakses pada tanggal 06 Nopember 2018 dari: https://www.academia.edu/34963147/Regulasi_Diri_dengan_Burnout_pada_Guru
- Enzmann, D., & Schaufeli, W. 1998. *The burnout companion to study and practice*. CRC Press, Nov 17, 1998 - 224 pages. diakses pada tanggal 9 Nopember 2018 dari: https://books.google.com/books/about/The_Burnout_Companion_To_Study_And_Pract.html?id=cL88XbNVv8QC
- Fauz, Ahmad. 2012. *Rahasia Mempercepat Kepastian Sukses Dalam Karir dan Keluarga*. Jakarta: Kultum Media. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2018 dari: <https://trove.nla.gov.au/work/15969531?selectedversion=NBD13241490>
<https://books.google.co.id/books?id=xEhGAgAAQBAJ&pg=PR4&dq=Rahasia+Mempercepat+Kepastian+Sukses+Dalam+Karir+dan+Keluarga.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwiA2uSfxpTfAhUBtHEKHTwHAJQQ6AEIJTAA>
- Gayo, I. 2008. *Buku Pintar Seri Junior*. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=Xxp5E9tHELUC&printsec=frontcover&dq=buku+pintar+seri+junior&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwik37bHtYPgAhVIX30KHb9-AcQQ6AEIKTAA>
- Golden, B. 2003. *Healty Anger. How To Help Children And Teens Manage Their Anger*. diakses pada tanggal 16 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=nR9nDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Hanifah, E. 2011. *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: Sarana Bangun Pustaka. Diakses pada tanggal 06 Nopember 2018 dari: https://books.google.co.id/books?id=dJw2DwAAQBAJ&pg=PA24&dq=id&sa=X&ved=0ahUKEwiZ_PTeJHGAhVB7eAKHSzeBKwQ6AEILjAB
- Henderson, G., & Bryan, W.V. 2011. *Psychosocial Aspects of Disability*. Springfield, diakses pada tanggal 26 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=mR-uNC7rll0C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Ide, P. 2008. *Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*. Jakarta : Alec Media Komputindo, diakses pada tanggal 16 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=2n1cDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Gaya+Hidup+PENGHambat+Alzheimer.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwiZxYq1iY3fAhWlu48KHwYyBlwQ6AEIJTAA>
- Iskandar, A. 2017. *Breaking Your Criminal Minds*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=Rel8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Breaking+Your+Criminal+Minds&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwjy1K2dx5TfAhUTThUIHQO Ae4Q6AEIJTAA>

- Stephen, et al : *Burnout Ditinjau dari Optimisme*
- Iskandar, R.Y. 2010. *Seri Olahraga Anak Bulu Tangkis*. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=aPSlsp9d83wC&printsec=frontcover&dq=Seri+Olahraga+Anak+Bulu+Tangkis.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKUwJ9NSXuIPgAhWCfn0KHefQDv0Q6AEIKTAA>
- Lopez, S.L. 2009. *The Encyclopedia Of Positive Psychology*. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=ntxUuBtSwzsc&printsec=frontcover&dq=The+Encyclopedia+Of+Positive+Psychology.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwigpunDuoPgAhWTaCsKHZNWDxQQ6AEILDAA>
- Ismail, F. 2018. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta : Prenadamedia. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=D9B1DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Statistika+Untuk+Penelitian+Pendidikan+dan+Ilmu-ilmu+Sosial&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiUr8uvipfgAhUltHdUUDg8Q6AEIKTAA>
- Lopez, S.L., dan Snyder. 2009. *The Oxford Handbooks of Positive Psychology*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2019 dari: <https://books.google.co.id/books?id=ntxUuBtSwzsc&printsec=frontcover&dq=The+Encyclopedia+Of+Positive+Psychology.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwigpunDuoPgAhWTaCsKHZNWDxQQ6AEILDAA>
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R., & Matteson. M.T. 2006. *Perilaku dan Manajemen*. diakses pada tanggal 18 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=uunajnum4cgC&printsec=frontcover&dq=Perilaku+dan+Manajemen.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjK9uadu4PgAhXUANIKHT5dDMEQ6AEIKTAA>
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Penerbit Kencana. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2018 dari: https://books.google.co.id/books?id=p_pDDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Depresi+Tinjauan+Psikologis&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwjl8eerx5TfAhVRRxUIHY8fAqsQ6AEIJTAA
- Leiter, M.P., & Maslach, C. 2005. *Banishing Burnout*. diakses pada tanggal 28 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=lktCQkxhTZUC&printsec=frontcover&dq=banishing+burnout&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwin8pHPs9zfAhWGWisKHZ9RBwMQ6AEILDAA>
- Lubis, N.L. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Dalam *Teori dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Kencana. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=XdxDDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Memahami+Dasar-dasar+Konseling.+Dalam+Teori+dan+Praktik.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwjSnb22x5TfAhXDShEKHUHC DuIQ6AEIJTAA>
- Leiter, M.P., Bakker, AB., & Maslach, C. 1998. *Burnout At Work*. diakses pada tanggal 20 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=c6JwAwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Career+Burnout:+Causes+And+Cures+pdf&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjF6pr1vNPfAhULLI8KHRUQB0YQ6AEISDAF>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 1997. *The Truth About Burnout (How Organization Cause Personal Stress and What To Do About It)*. San Francisco : Jossey-Bass A Wiley Brand. Diakses pada tanggal 09 Oktober 2018 dari: <https://trove.nla.gov.au/work/15969531?selectedversion=NBD13241490>

- Margono. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nastiti, R.F., dan Prakoso, H. 2018. Hubungan Optimisme dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol.4. No.1. ISSN: 2460-6448, diakses pada tanggal 03 Oktober 2018 dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15724>
- Nelistya, A. 2010. *Menjadi Juara Atletik*. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=wsNdCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Menjadi+Juara+Atletik.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiTpvbXt4PgAhWJfH0KHROKDQYQ6AEIKTAA>
- Niemiee, R.M., & Wedding, D. 2014. *Positive Psychology At The Movies 2*. Canada: Hogrefe. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: https://books.google.co.id/books?id=qPpeBwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Positive+Psychology+at+the+movies+2&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwi97_GLrNzfAhXMfSsKHc5NBx0Q6AEILDAA
- 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* Vol. 10, No.2, Oktober 2011. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2018 dari: <https://undip.ac.id/>
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. 2004. *Character Strengths And Virtues A Handbook And Classification*. USA: Oxford University Press. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=QqPiF1C7cy4C&printsec=frontcover&dq=Character+Strengths+And+Virtues+A+Handbook+And+Classification&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjRkZKbqZPgAhWJe30KHavWB9wQ6AEILTAA>
- Pines, A.M. 1996. *Couple Burnout: Causes And Cures*. Free Press: New York, diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=3p41UVU1RxsC&printsec=frontcover&dq=Career+Burnout:+Causes+And+Cures+pdf&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjF6pr1vNPfAhULLI8KHRuQB0YQ6AEIMDAB>
- Puspitasari, D. A. 2014. Hubungan Tingkat Self-Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 3, 59-67. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2018 dari: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp2a9996ff38full.pdf>
- Rothmann, S. 2007. Job Characteristic, Optimism, Burnout, and Ill Health of Support Staff in a Higher Education Institution in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 37(1). Diakses pada tanggal 7 Februari 2019 dari: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.463.2282&rep=rep1&type=pdf>
- Sahrah, A. 2017. *Burnout Perawat Perempuan Ditinjau Dari Iklim Organisasi*. *Psyco Idea*, Tahun 15. No.2, Juli 2017, ISSN 1693-1076. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2018 dari: <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/2448>
- Saleh. L. M. 2018. *Man Behind The Scene Aviation Safety*, diakses pada tanggal 28 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books?id=6otLDwAAQBAJ&pg=PA14&dq=burnout+adalah+suatu+kondisi+kelelahan+fisik+schabracq&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwi3vfX6kI3fAhWM48KHa-5CdUQ6AEIJTAA>

- Sari, N. L. Y. D. 2015. Hubungan Beban Kerja, Faktor Demografi, Locus Of Control dan Harga Diri Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana IRD RSUP Sanglah. *Coping Ners Journal*, Vol. 03, No. 02, Diakses pada tanggal 03 Oktober 2018 dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15724>
- Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. 1993. *Professional Burnout*. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=FI2ADwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Professional+Burnout&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwj41eG5tdzfAhVMXn0KHTJoDN0Q6AEIKTAA>
- Seligman, M.E.P. 2006. *Learned Optimism: How To Change Your Mind and. Your Life*. New York: Pocket Books. http://repository.maranatha.edu/8864/9/0730253_full.pdf
- Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How To Change Your Mind and. Your Life*. New York: Pocket Books. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=lzQLYX55CL4C&dq=X&ved=0ahUKEwjYvvbX-ZPgAhWQXCsKHbT0Cx4Q6AEIKTAA>
- Soewadji, J. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media . Diakses pada tanggal 22 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=3ppLDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Learned+Optimism:+How+To+Change+Your+Mind+and.+Your+Life.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwjmz6ulyJTfAhViSBUIHTAUDewQ6AEIJTAA>
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister J.S. 2006. *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Tasya, D.M.P., & Qodariah, S. 2018. Hubungan Adversity Quotient dengan Optimisme pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome di Yayasan POTADS Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol.4. No.1. Diakses pada tanggal 7 Februari 2019 dari: <http://jurnalprosidingac.id/index.php/article/view/244338>
- Thomas, J.C., & Segal, D.L. *Comprehensive Handbook Of Personality And Psychopathology*. diakses pada tanggal 26 Nopember 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=5TOJcUO0s84C&printsec=frontcover&dq=Comprehensive+Handbook+Of+Personality+And+Psychopathology.&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwitqveFt4PgAhUPfX0KHZmFCkYQ6AEIKTAA>
- Ubaedy, AN. 2008. *Berkarir di Era Global*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=nNo6rItJsscC&printsec=frontcover&dq=Berkarir+di+Era+Global.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwjtGTYJTfAhXMVBUIHZ5nCCQoQ6AEIJTAA>
- Yudiantara, I Ketut Gede. 2008. *Semestinya Hidup Itu Bahagia*. Jakarta: Praninta Aksara. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=3L-ifX5HRyIC&printsec=frontcover&dq=Semestinya+Hidup+Itu+Bahagia.&hl=ban&sa=X&ved=0ahUKEwio-6eyJTfAhXzrnEKHUavCjwQ6AEIJTAA>
- Yulianti, N. 2008. *Menjadi Penulis Profesional. Kiat jitu Menembus Media Masa dan Penerbitan*. Yogyakarta: PT. Buku Kita. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2018 dari : <https://books.google.co.id/books>

Stephen, et al : Burnout Ditinjau dari Optimisme

- Yuliawan. D. 2017. Bulutangkis Dasar. Jakarta : Penerbit Deepublished. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=uUE9DwAAQBAJ&pg=PA6&dq>
- Werdihartohadi, F.A. 2009. Menjadi Juara Bulutangkis. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=OsddCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Adibfarhanalanwari.wordpress.com. Sejarah Badminton Indonesia. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2018 dari: <https://adibfarhanalanwari.wordpress.com/sejarah-badminton-indonesia/>
- Articles.latimes.com. Chris Kostoff pebasket di SMA Capistrano Valley. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2018 dari: <https://books.google.co.id/books?id=7sdGDwAAQBAJ&pg=PA120&lpg=PA120&dq=yang+memutuskan+berhenti+dari+dunianya+yaitu+bola+basket&source=bl&ots>
- Bulutangkis.com. Pedoman Bermain Bulutangkis. Diakses pada tanggal 11 Oktober 2018 dari: <http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle&artid=7173>
- Competitivedge.com. Kasus lainnya adalah seorang atlet remaja yang berumur 16 tahun. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2018 dari: <https://lifestyle.competitivedge.com/read/2015/12/22/161100023/>
- Kompasiana.com. Perlombaan Cabang Olahraga. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2018 dari: <https://www.kompasiana.com/mens-sana-in-corpore-sano>
- Nytimes.com. Pemain Bulutangkis. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 dari: <https://www.nytimes.com./jakartalebihbaik/552961f96ea83432088b4584/cosplay-dan-turunnya-mental?page=all>
- WHO. 2009. Report on Neglected Tropical Diseases, Working to Overcome the Global Impact of Neglected Tropical Diseases. World Health Organization. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2018 dari: HIPERLINK <http://www.who.int/>