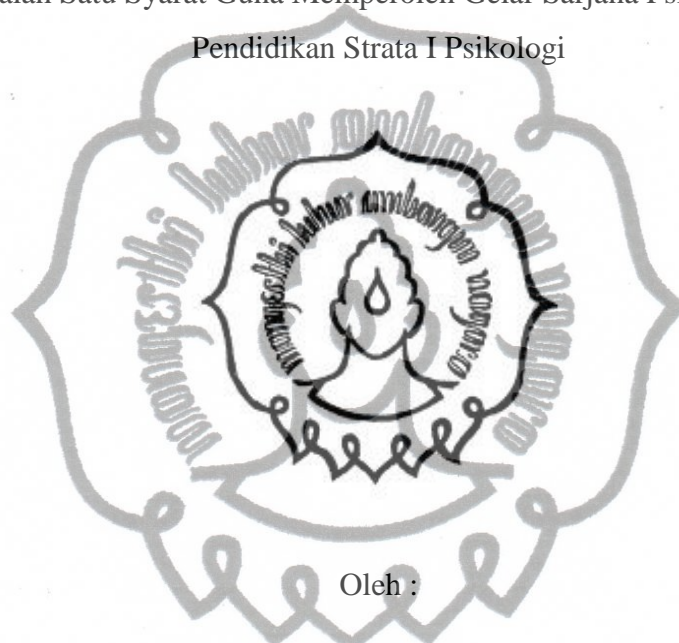


**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN ADVERSITAS DAN REGULASI  
DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA (KKO) SMP NEGERI 1 SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program  
Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh :

Theresia Elasari Krisnadi

G0116107

Pembimbing :

Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog

Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

2021

*commit to user*

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN ADVERSITAS DAN REGULASI  
DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA (KKO) SMP NEGERI 1 SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program  
Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh :  
Theresia Elasari Krisnadi  
G0116107

Pembimbing :  
Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog  
Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA

2021

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas dan  
Regulasi Diri dengan *Burnout* pada Atlet Kelas Khusus  
Olahraga (KKO) SMP Negeri 1 Surakarta  
Nama Peneliti : Theresia Elasari Krisnadi  
NIM : G0116107  
Tahun : 2021

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan pembimbing dan penguji skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret  
Pada hari : Kamis, 21 Januari 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog

Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 195901191989031002

NIK. 1981122120161001

Koordinator Skripsi



Pratista Arya Satwika, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIK. 1986103120130201

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul:

**Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas dan Regulasi Diri dengan *Burnout* pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 1 Surakarta****Theresia Elasari Krisnadi, G0116107, Tahun 2021**Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi Program Studi  
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret SurakartaPada Hari : Jumat  
Tanggal : 19 Februari 2021**Ketua Sidang**Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog  
NIP. 195901191989031002**Sekretaris Sidang**Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIK. 1981122120161001**Anggota Penguji :**

Penguji Utama

Arista Adi Nugroho, S.Psi., M.M.  
NIP. 198007022005011001

Penguji Pendamping


Selly Astriana, S.Psi., M.A.  
NIK. 1982010420130202

Surakarta, Februari 2021

Kepala Program Studi

  
Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi, M.Si  
NIK. 1986103120130201

Koordinator Skripsi

  
Pratista Arya Satwika, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197810222005011002

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul "Hubungan antara Kecerdasan Adversitas dan Regulasi Diri dengan *Burnout* pada Atlet Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 1 Surakarta" merupakan karya yang saya tulis sendiri dan tidak memuat karya orang lain kecuali yang telah disebutkan dalam daftar pustaka sebagaimana layaknya karya ilmiah. Jika terdapat hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia dicabut keserjanaan saya.

Surakarta, Januari 2021



Theresia Elasari Krisnadi

## MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

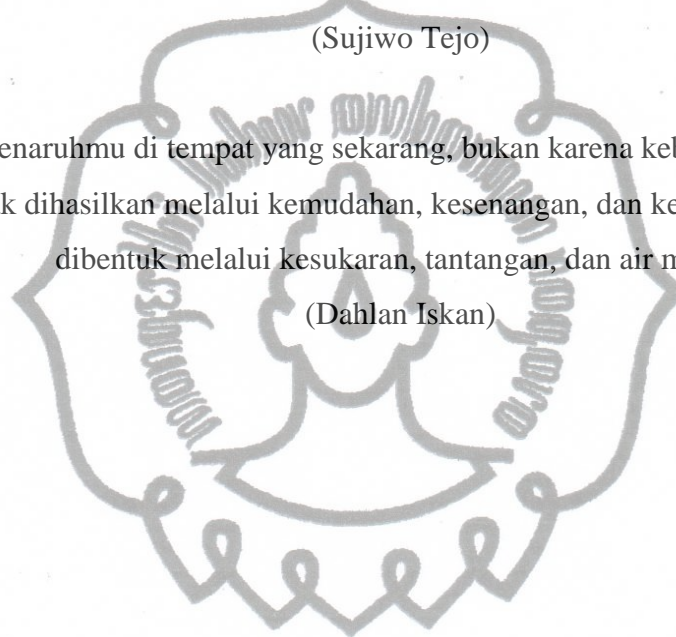
(Terjemahan QS. Al-Baqarah : 153)

“Naskah Sutradara kita tahu di depan, naskah Tuhan kita tahu di belakang”

(Sujiwo Tejo)

“Tuhan menaruhmu di tempat yang sekarang, bukan karena kebetulan. Orang yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Mereka dibentuk melalui kesukaran, tantangan, dan air mata.”

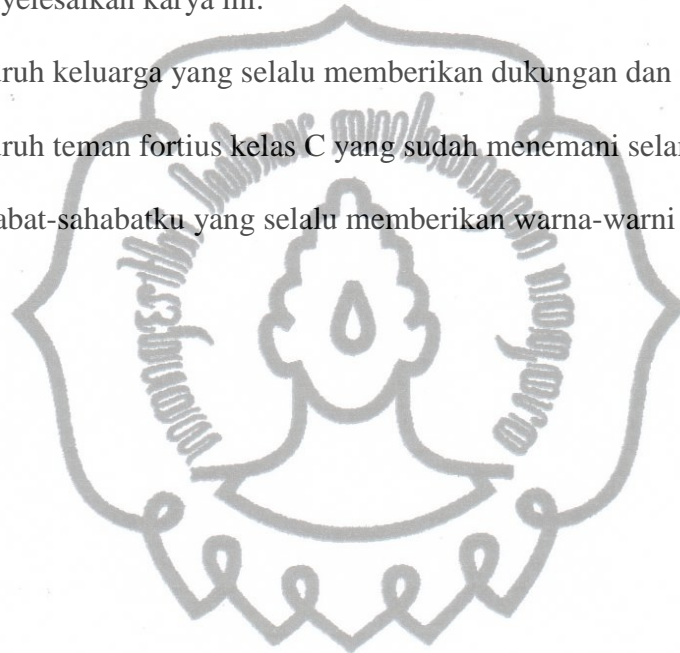
(Dahlan Iskan)



## PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ini kepada :

1. Ayah, Ibu dan Adik tercinta yang selalu sabar, memberikan doa yang tiada henti dan selalu memberikan semangat untukku agar pantang menyerah menyelesaikan karya ini.
2. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa.
3. Seluruh teman fortius kelas C yang sudah menemani selama perkuliahan.
4. Sahabat-sahabatku yang selalu memberikan warna-warni dalam hidupku.



## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji Syukur penulis panjatkan atas segala limpahan rahmat dan hidayat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Adversitas dan Regulasi Diri dengan *Burnout* Pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 1 Surakarta”.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. dr. Revino, Sp.P (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
2. Bapak Dr. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dan kritik yang bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Afia Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dan kritik yang bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.



5. Bapak Arista Adi Nugroho, S.Psi., M.M. selaku penguji I yang telah memberikan saran, dan kritik yang bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Selly Astriana, S.Psi., M.A. selaku penguji II yang telah memberikan saran, dan kritik yang bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh staf Program Studi Psikologi yang telah membantu penulis dalam mengurus administrasi penelitian
8. Bapak Sugeng selaku pengelola kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Surakarta sekaligus pembimbing penelitian yang sudah membantu peneliti dalam mengambil data penelitian.
9. Seluruh staf pengelola kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Surakarta yang sudah membantu peneliti dalam mengambil data penelitian
10. Seluruh pelatih kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Surakarta yang sudah membantu peneliti dalam mengambil data penelitian
11. Seluruh siswa atlet kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Surakarta yang sudah bekerjasama dengan baik dalam penelitian ini.
12. Berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam penelitian ini

Surakarta, Januari 2021

Penulis

Theresia Elasari Krisnadi

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN ADVERSITAS DAN REGULASI DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) SMP NEGERI 1 SURAKARTA**

Theresia Elasari Krisnadi  
G0116107

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

**ABSTRAK**

*Burnout* merupakan keadaan psikologis seseorang yang disebabkan karena tekanan dan tuntutan pada situasi tertentu dalam jangka waktu cukup lama yang akan menimbulkan kelelahan, hilangnya semangat, serta menurunnya motivasi untuk berprestasi. Seorang atlet usia pelajar sangat rentan mengalami *burnout*, karena atlet selalu berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, serta banyaknya tuntutan dari lingkungan latihan dan sekolah. Untuk mengurangi terjadinya *burnout* pada atlet, maka diperlukan tingkat kecerdasan adversitas dan kemampuan regulasi diri yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bukti empiris hubungan antara kecerdasan adversitas dan regulasi diri dengan *burnout* pada atlet kelas khusus olahraga (KKO) SMP Negeri 1 Surakarta. Responden dalam penelitian ini berjumlah 114 atlet kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Surakarta angkatan 2018-2019. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *burnout* ( $r=0,877$ ), skala kecerdasan adversitas ( $r=0,776$ ), dan skala regulasi diri ( $r=0,843$ ). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecerdasan adversitas dan regulasi diri dengan *burnout* ( $p=0,000$ ;  $t_{hitung}$  kecerdasan adversitas =  $-4,847$ ;  $t_{hitung}$  regulasi diri =  $-6,212$ ). Semakin tinggi kecerdasan adversitas dan regulasi diri yang dimiliki atlet, maka semakin rendah *burnout* yang dialami atlet, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan adversitas dan regulasi diri yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami atlet. Sumbangan efektif variabel kecerdasan adversitas terhadap *burnout* sebesar 30,7%, sedangkan sumbangan efektif variabel regulasi diri terhadap *burnout* sebesar 40,5%.

**Kata Kunci :** *burnout, kecerdasan adversitas, regulasi diri, atlet, kelas khusus olahraga (KKO)*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT AND SELF  
REGULATION WITH BURNOUT ON SPECIAL SPORT CLASS  
ATHLETE (KKO) SMP NEGERI 1 SURAKARTA**

Theresia Elasari Krisnadi  
G0116107

*Psychology, Faculty of Medicine  
Sebelas Maret University*

**ABSTRACT**

*Burnout is a person's psychological condition caused by pressure and demands on certain situations for a long time which will cause fatigue, loss of enthusiasm, and decreased motivation to achieve. A student athlete is very prone to burnout, because athletes are always achievement-oriented, highly committed, and there are many demands from the training and school environment. To reduce burnout in athletes, a good level of adversity quotient and self-regulation ability is needed.*

*This study aim to determine the relation between adversity quotient and self regulation with burnout in special sport class athlete of SMP Negeri 1 Surakarta. The populations in this study were athletes in the special sport class of SMP Negeri 1 Surakarta with a total sampel of 114 respondents. The sample were taken using purposive sampling. Data collection instrument used were burnout scale ( $r=0,877$ ), adversity quotient scale ( $r=0,776$ ), and self regulation scale ( $r=0,843$ ). Analysis of data using multiple linear regression analysis.*

*Based on the results of multiple linear regression analysis, it is known that there is a significant and negative relationship between adversity quotient and self-regulation with burnout ( $p = 0,000$ ; tcount adversity quotient =  $-4,847$ ; tcount self-regulation =  $-6,212$ ). The higher the adversity quotient and self-regulation of the athlete, the lower the burnout experienced by the athlete, and conversely, the lower the adversity quotient and self-regulation of the athlete, the higher the burnout experienced by the athlete. The effective contribution of the adversity quotient variable to burnout was 30.7%, while the effective contribution of the self-regulation variable to burnout was 40.5%.*

**Keyword :** *burnout, adversity quotient, self regulation, athletes, sports special class (KKO)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II. LANDASAN TEORI.....</b>	<b>14</b>
A. <i>Burnout</i> .....	14
1. Pengertian <i>Burnout</i> .....	14
2. Aspek <i>Burnout</i> .....	17
3. Faktor-Faktor <i>Burnout</i> .....	19
B. Kecerdasan Adversitas.....	24
1. Pengertian Kecerdasan Adversitas.....	24
2. Aspek Kecerdasan Adversitas.....	25

C. Regulasi Diri .....	27
1. Pengertian Regulasi Diri .....	27
2. Aspek Regulasi Diri .....	29
D. Kelas Khusus Olahraga.....	30
1. Pengertian Kelas Khusus Olahraga.....	30
2. Tujuan Kelas Khusus Olahraga.....	32
E. Hubungan Antar Variabel .....	34
1. Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas dengan <i>Burnout</i> .....	34
2. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan <i>Burnout</i> .....	35
3. Hubungan antara Kecerdasan Adversitas, Regulasi Diri, dan <i>Burnout</i> .....	36
F. Kerangka Pemikiran.....	37
G. Hipotesis.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN.....	39
A. Identifikasi Variabel .....	39
B. Definisi Operasional.....	39
1. <i>Burnout</i> .....	39
2. Kecerdasan Adversitas.....	40
3. Regulasi Diri .....	40
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
1. Skala <i>Burnout</i> .....	43
2. Skala Kecerdasan Adversitas .....	44
3. Skala Regulasi Diri .....	45
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	46

F. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Persiapan Penelitian .....	51
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	51
2. Persiapan Administrasi.....	52
3. Persiapan Alat Ukur .....	54
a. Skala Burnout .....	54
b. Skala Kecerdasan Adversitas .....	55
c. Skala Regulasi Diri .....	56
4. Pelaksanaan Uji Coba Skala .....	56
5. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala .....	57
a. Skala Burnout.....	58
b. Skala Kecerdasan Adversitas .....	59
c. Skala Regulasi Diri .....	62
6. Penyusunan Alat Ukur Untuk Penelitian .....	64
B. Pelaksanaan Penelitian.....	66
1. Pengumpulan Data Penelitian .....	66
2. Pelaksanaan Skoring .....	67
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	67
1. Analisis Deskriptif.....	67
2. Uji Prasyarat Analisis.....	70
3. Uji Hipotesis.....	75
4. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif .....	78
5. Analisis Tambahan .....	79
D. Pembahasan.....	84
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>91</b>
A. Simpulan .....	91

B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA .....	95
LAMPIRAN.....	101

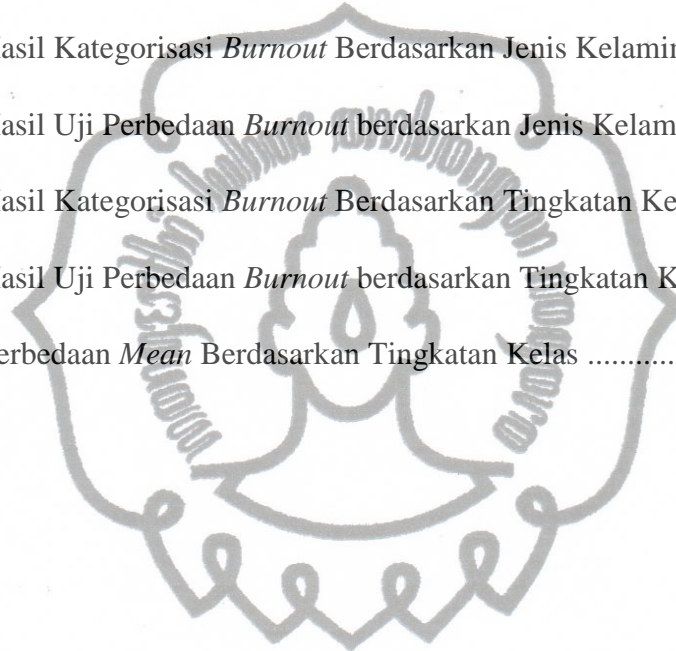


**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Penilaian Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	43
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i> .....	44
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Adversitas .....	45
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri .....	46
Tabel 5. Distribusi Skala <i>Burnout</i> sebelum uji coba.....	55
Tabel 6. Distribusi Skala Kecerdasan Adversitas sebelum uji coba .....	55
Tabel 7. Distribusi Skala Regulasi Diri sebelum uji coba .....	56
Tabel 8. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Burnout</i> .....	59
Tabel 9. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecerdasan Adversitas .....	61
Tabel 10. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Regulasi Diri.....	63
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala <i>Burnout</i> Untuk Penelitian.....	64
Tabel 12. Sebaran Aitem Skala Kecerdasan Adversitas Untuk Penelitian .....	65
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Untuk Penelitian .....	66
Tabel 14. Deskripsi Data Penelitian.....	68
Tabel 15. Kategorisasi Berdasarkan Rumus Standar Deviasi .....	68
Tabel 16. Hasil Kategorisasi .....	69
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas .....	71
Tabel 19. Hasil Uji Autokorelasi .....	72



Tabel 20. Hasil Uji Multikolinearitas .....	74
Tabel 21. Hasil Uji t Parsial .....	75
Tabel 22. Hasil Uji F Simultan .....	76
Tabel 23. Hasil Koefisien Determinasi (R Square) dan Koefisien Korelasi Ganda (R) .....	77
Tabel 24. Hasil Kategorisasi <i>Burnout</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	80
Tabel 25. Hasil Uji Perbedaan <i>Burnout</i> berdasarkan Jenis Kelamin .....	81
Tabel 26. Hasil Kategorisasi <i>Burnout</i> Berdasarkan Tingkatan Kelas.....	82
Tabel 27. Hasil Uji Perbedaan <i>Burnout</i> berdasarkan Tingkatan Kelas.....	83
Tabel 28. Perbedaan <i>Mean</i> Berdasarkan Tingkatan Kelas .....	83



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	73



**DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lampiran A. Jadwal Kegiatan .....	102
2. Lampiran B. Studi Pendahuluan .....	104
3. Lampiran C. Alat Ukur Uji Coba Penelitian.....	112
4. Lampiran D. Distribusi Nilai Skala Sebelum Aitem Gugur .....	121
5. Lampiran E. Hasi Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	151
6. Lampiran F. Skala Penelitian .....	157
7. Lampiran G. Distribusi Nilai Skala Setelah Aitem Gugur.....	165
8. Lampiran H. Jumlah Skor Penelitian .....	187
9. Lampiran I. Analisis Data Penelitian .....	191
10. Lampiran J. Administrasi Penelitian.....	198

