

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT* TERHADAP  
*COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET BULU TANGKIS DI SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**AMELIA KHARISMA PUTRI**

11040122137

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Burnout* Terhadap *Competitive Anxiety* Atlet Bulutangkis di Sidoarjo” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 8 Desember 2025



Amelia Kharisma Putri

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT* TERHADAP  
*COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET BULUTANGKIS DI SIDOARJO**

Oleh

**Amelia Kharisma Putri**

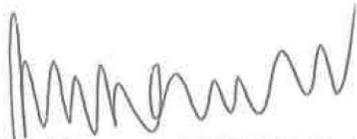
**11040122137**

Telah disetujui untuk Diajukan pada seminar Skripsi

Surabaya, 24 Desember 2025

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197910012006041005



Abdul Haris Fitri Anto, S.Psi., M.Si  
NIP. 198506242020121003

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT* TERHADAP  
*COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET BULU TANGKIS DI SIDOARJO

Yang disusun oleh

Amelia Kharisma Putri

11040122137

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 5 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. phil. Khoirun Niam

NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog

NIP. 197910012006041005

Penguji II ✓

Abdul Haris Fitri Anto, S.Psi., M.Si

NIP. 198506242020121003

Penguji III

Dr. dr. Hj Siti Nur Asiyah., M.Ag

NIP. 197209271996032002

Penguji IV

Muhammad Syifaul Muntafi, M. Sc

NIP. 199211142020121016



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amelia Kharisma Putri  
NIM : 11040122137  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : ameliakharismaputri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain ( ..... )  
yang berjudul :

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Burnout* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Bulu Tangkis di Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2026

Penulis

( Amelia Kharisma Putri )  
nama terang dan tanda tangan

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
INTISARI .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II .....	12
LANDASAN TEORI .....	12
A. <i>Competitive Anxiety</i> .....	12
1. Pengertian <i>Competitive Anxiety</i> .....	12
2. Dimensi <i>Competitive Anxiety</i> .....	14
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Competitive Anxiety</i> .....	16
B. Dukungan Sosial .....	19
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	19

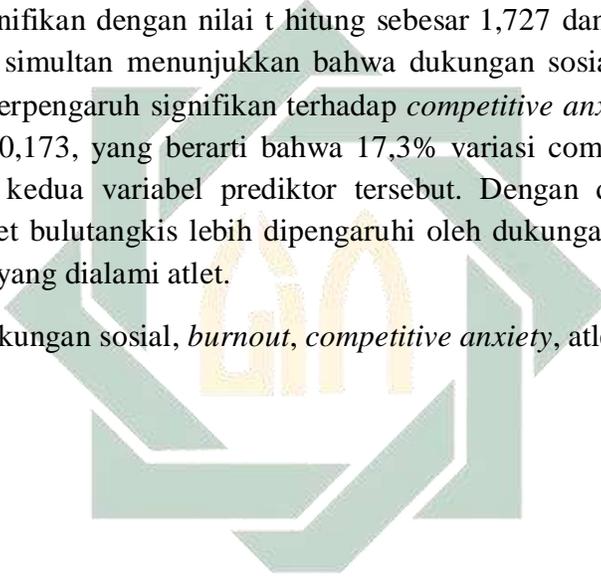
2.	Aspek Dukungan Sosial.....	21
3.	Fungsi Dukungan Sosial.....	23
4.	Dimensi Dukungan Sosial .....	24
C.	<i>Burnout</i> .....	25
1.	Pengertian <i>Burnout</i> .....	25
2.	Aspek-aspek <i>Burnout</i> .....	27
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	29
D.	Hubungan Antar Variabel .....	30
1.	Hubungan Antar Dukungan Sosial Terhadap <i>Competitive Anxiety</i> .....	30
2.	Hubungan Antara <i>Burnout</i> Terhadap <i>Competitive Anxiety</i> .....	31
3.	Hubungan Antar Dukungan Sosial dan <i>Burnout</i> Terhadap <i>Competitive Anxiety</i> .....	32
E.	Landasan Teoritis.....	33
F.	Hipotesis.....	35
BAB III .....		37
METODE PENELITIAN .....		37
1)	Definisi Operasional dan Identifikasi Variabel .....	37
A.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	39
1.	Populasi.....	39
2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	39
B.	Teknik Pengumpulan Data .....	42
1.	Data Primer.....	42
2.	Data Sekunder .....	42
C.	Instrumen Penelitian .....	43
1.	Instrumen Pengukuran Dukungan Sosial (X1).....	44
2.	Instrumen Pengukuran <i>Burnout</i> (X2) .....	45
3.	Instrumen Pengukuran <i>Competitive Anxiety</i> (Y).....	46
D.	Validitas dan Reliabilitas Data.....	47
E.	Analisis Data .....	52

1. Uji Prasyarat .....	52
2. Uji Hipotesis .....	57
BAB IV .....	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	58
A. Hasil Penelitian .....	58
1. Deskripsi Subjek .....	60
2. Data Tabulasi Silang .....	66
B. Uji Hipotesis .....	71
1. Analisis Regresi Linier Berganda .....	71
2. Uji T (Parsial) .....	73
3. Uji F (Simultan) .....	75
4. Analisis Koefisien Determinasi .....	76
C. Pembahasan .....	77
1. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Competitive Anxiety</i> pada atlet Bulutangkis di Sidoarjo .....	77
2. Pengaruh <i>Burnout</i> terhadap <i>Competitive Anxiety</i> pada atlet Bulutangkis di Sidoarjo .....	80
3. Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Burnout</i> terhadap <i>Competitive Anxiety</i> pada atlet Bulutangkis di Sidoarjo .....	84
BAB V .....	87
PENUTUP .....	87
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN .....	96

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *burnout* terhadap *competitive anxiety* pada atlet bulutangkis di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 120 atlet yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *competitive anxiety* dengan nilai t hitung sebesar 4,670 dan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Sebaliknya, *burnout* tidak berpengaruh signifikan dengan nilai t hitung sebesar 1,727 dan signifikansi 0,087 ( $> 0,05$ ). Hasil uji simultan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *burnout* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *competitive anxiety*. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,173, yang berarti bahwa 17,3% variasi *competitive anxiety* dapat dijelaskan oleh kedua variabel prediktor tersebut. Dengan demikian, *competitive anxiety* pada atlet bulutangkis lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial dibandingkan tingkat *burnout* yang dialami atlet.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, *burnout*, *competitive anxiety*, atlet bulutangkis

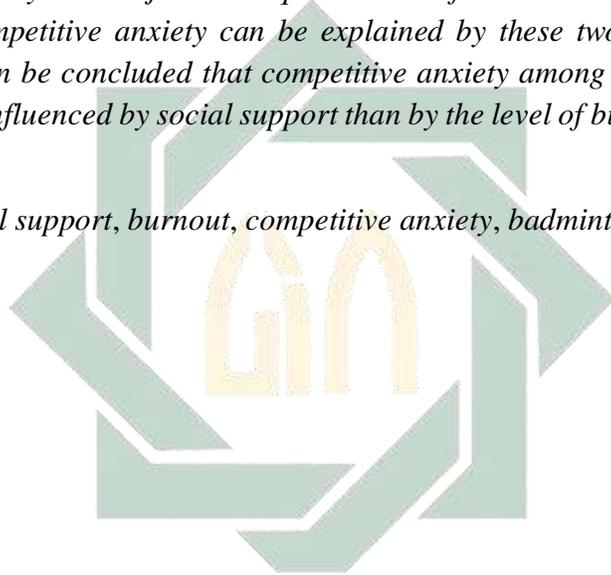


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of social support and burnout on competitive anxiety among badminton athletes in Sidoarjo. This quantitative research involved 120 athletes selected using proportional random sampling. Data were analyzed using multiple linear regression. The partial test results showed that social support had a significant effect on competitive anxiety, with a t-value of 4.670 and a significance value of 0.000 ( $< 0.05$ ). In contrast, burnout did not show a significant effect, indicated by a t-value of 1.727 and a significance value of 0.087 ( $> 0.05$ ). The simultaneous test revealed that both social support and burnout together significantly influenced competitive anxiety. The Adjusted R Square value of 0.173 indicates that 17.3% of the variance in competitive anxiety can be explained by these two predictor variables. Therefore, it can be concluded that competitive anxiety among badminton athletes is more strongly influenced by social support than by the level of burnout experienced by the athletes.*

**Keyword:** *Social support, burnout, competitive anxiety, badminton athletes.*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Instrumen Dukungan Sosial .....	44
Tabel 2 Blueprint Instrumen <i>Burnout</i> .....	45
Tabel 3 Blueprint Instrumen <i>Competitive Anxiety</i> .....	47
Tabel 4 Uji Validitas <i>Competitive Anxiety</i> .....	48
Tabel 5 Uji Validitas Dukungan Sosial.....	49
Tabel 6 Uji Validitas <i>Burnout</i> .....	50
Tabel 7 Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 8 Uji Normalitas.....	53
Tabel 9 Uji Heteroskedastisitas .....	55
Tabel 10 Uji Multikolinearitas .....	56
Tabel 11 Data Karakteristik Responden .....	61
Tabel 12 Deskriptif Variabel .....	63
Tabel 13 Pedoman Hasil Pengukuran Kategorisasi .....	64
Tabel 14 Kategorisasi Variabel .....	64
Tabel 15 Tabulasi Silang Pendidikan dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	66
Tabel 16 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	67
Tabel 17 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	68
Tabel 18 Tabulasi Silang Tingkat Kompetisi dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	69
Tabel 19 Tabulasi Silang Status Pemulihan dengan <i>Competitive Anxiety</i> .....	70
Tabel 20 Uji T (Parsial) .....	73
Tabel 21 Uji F (Simultan) .....	75
Tabel 22 Koefisien Determinasi .....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritik Penelitian .....	35
Gambar 2 Histogram Uji Normalitas .....	54



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Demografi Responden .....	96
Lampiran 2 Kuisisioner Skala Dukungan Sosial (X1).....	97
Lampiran 3 Kuisisioner Skala Burnout (X2) .....	98
Lampiran 4 Kuisisioner Skala Competitive Anxiety (Y) .....	99
Lampiran 5 Lampiran Tabulasi Data Dukungan Sosial (X1) .....	101
Lampiran 6 Lampiran Tabulasi Data Burnout (X2).....	105
Lampiran 7 Lampiran Tabulasi Data Competitive Anxiety (Y) .....	109
Lampiran 8 Lampiran Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial (X1) .....	113
Lampiran 9 Lampiran Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial (X1) .....	118
Lampiran 10 Lampiran Hasil Uji Validitas Burnout (X2).....	119
Lampiran 11 Lampiran Hasil Uji Reliabilitas Burnout (X2).....	124
Lampiran 12 Lampiran Hasil Uji Validitas Competitive Anxiety (Y) .....	125
Lampiran 13 Lampiran Hasil Uji Reliabilitas Competitive Anxiety (Y) .....	130
Lampiran 14 Lampiran Hasil Uji Data Demografi .....	131
Lampiran 15 Lampiran Hasil Uji Deskriptif Variabel .....	132
Lampiran 16 Lampiran Hasil Uji Kategorisasi Variabel .....	133
Lampiran 17 Lampiran Hasil Uji Tabulasi Silang .....	134
Lampiran 18 Lampiran Hasil Uji Normalitas .....	136
Lampiran 19 Lampiran Hasil Uji Heteroskedastitas .....	138
Lampiran 20 Lampiran Hasil Uji Multikolinearitas.....	138
Lampiran 21 Lampiran Hasil Uji T.....	139
Lampiran 22 Lampiran Hasil Uji F.....	139
Lampiran 23 Lampiran Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	139

## DAFTAR PUSTAKA

- Ailsa, P., & Afif, K. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball U-23 Jawa Timur. *Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Aji, S. K., Endang Rini Sukamti, & Tomoliyus Tomoliyus. (2025). Survey of anxiety and self-confidence levels of badminton athletes before competing in the Riau Kejurpov Championship: Anxiety and self-confidence or psychology. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 4(4). <https://doi.org/10.55227/ijhess.v4i4.1397>
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arizka, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Atlet Taekwondo Senior. *Universitas Negeri Jakarta, Thesis*.
- Asnawi, N. (2009). *Social support and behavior toward others (Dukungan Sosial dan Perilaku Terhadap Orang Lain)*. Suatu Tinjauan Psikologi. <http://natsirasnawi.blogspot.com/2009/03/social-support-and-behavior-toward.html>
- Athira, N. R., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(2), 181–188. <https://doi.org/10.31599/b5pn7583>
- Azwar. (2018). *4 Pilar Jurnalistik Pengetahuan Dasar Belajar Jurnalistik*. Prenadamedia Group.
- Cobb, S. (2003). *Social Support as Moderator of live Stress Psychosomatic Medicine: Vol. Vol 38 No 5*. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). *Positive Events and social support as buffers of life change stress: Vol. 13(2)*. *Journal of Applied Psychology*.

- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). *Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (Vol. 25). *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- DeFreese, J. D., & Barczak, N. (2017). *A Pilot Study of Trait Emotional Intelligence as a Moderator of the Associations Among Social Perceptions, Athlete Burnout, and Well-Being in Collegiate Athletes: Vol. 9(6)*. *Athletic Training & Sports Health Care*. <https://doi.org/10.3928/19425864-20171010-01>
- Farhan, S., Ferdy, M., & Ditta, F. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol 2 No 11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15576625>
- Fartahdilla, P. (2020). *Survei Nielsen Pastikan Badminton Jadi Olahraga Terpopuler Di Indonesia, Kalahkan Sepak Bola Kompas Media*. <https://www.kompas.com/Sports/Read/2020/09/25/10000058/Survei-nielsen-pastikan-badminton-jadi-olahraga-terpopuler-di-indonesia?Page=all>
- Freeman, P. (2020). Social Support in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (1st ed., pp. 447–463). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch21>
- Freudenberger, H. J. (1974). *Staff burnout: Vol. 30(1)*. *Journal of Social Issues*. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gunarsa, D., & Singgih, A. (2009). *Psikologi Olahraga*. PT BPK Gunung Mulia.
- Gustafsson, H., Kentta, G., & Hasssmen, P. (2007). *Athletes' experiences of burnout: A qualitative study: Vol. 29(4)*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Haidarsyah, M. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet. *UINSA*.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.

- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.43462>
- Isnanda, N., & Miftakhul, J. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 9 No 3, 23–33. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.45824>
- Ivan, I. (2024). Pengaruh Burnout Terhadap Performa Bermain Atlet Sepak Bola SSB Persopi Elang Timur Usia 15 Tahun. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Izdihar, S. D. (2020). Hubungan kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertandin pada atlet baseball Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 302–308.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa Press.
- Kasyfillah, M. H. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan competitive anxiety pada atlet. *UIN Sunan Ampel Surabaya, Undergraduate thesis*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lestari, S., & Rachmasari, P. (2021). Pengaruh Kompensasi Dan Motivasi Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Paperclip Cabang Kota Kasablanka. *Kinerja: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, Vol.3 No. 2. <https://doi.org/10.34005/kinerja.v3i02.1548>
- Liu, Z., Zhao, X., Zhao, L., & Zhang, L. (2023). Relationship between perceived social support and mental health among Chinese college football athletes: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(1), 329. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01357-2>
- Luo, J., Du, R., Wang, X., & Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1642886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>
- Ma, Q.-S., Chun, B.-O., & Yao, S.-J. (2025). Associations between life stress and athlete burnout: The chain mediation role of mindfulness and cognitive emotion regulation strategies. *BMC Psychology*, 13(1), 382. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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>
- Muhammad Rizky Putra Hadi, Rahmadi, & Abd. Hamid. (2024). Efforts To Overcome Training Burnout Among Badminton Athletes: A Quantitative Analysis. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(3), 298–309. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i3/56>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Zifatama Publishing.
- Nasution, M. K. M. (2017). *Cara Menulis Karya Ilmiah* (Teknik Penulisan Karya Ilmiah).
- Noviansyah, & Jannah. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 No 8, 85–91.
- Nurchayadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 12(2), 229–237. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4661>
- Pellerone, M. (2021). Self-perceived instructional competence, self-efficacy and burnout during the covid-19 pandemic: A study of a group of italianschool teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Putri, J., Zainur, H., Harwanto, & Eka, K. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Rasa Burnout Pada Atlet Bulutangkis. *Journal of Physical Activity (JPA)*, Vol 6 No 1.
- 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>

- Roberts, Albert, R., & Gilbert, J. (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Gunung Mulia.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health biopsychosocial interaction (7th Edition)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8 (1), 36–50.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT Alfabet.
- Syifa, C., & Umar, Y. S. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Competitive Anxiety pada Atlet Bulu Tangkis Klub SGS PLN Dago. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, Vol. 2 No. 2, 569–5745. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3147>
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widya, D., & Fransisca, J. (2025). Hubungan Antara Tingkat Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Bulu Tangkis PB Suryanaga Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol 8 No 5.
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C. J. (2022). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*, 41(12), 8345–8353.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)