

GAMBARAN *BURNOUT* PADA KOMUNITAS PELARI REKREASIONAL

Rifqi Rahmat Albari¹, Umi Anugerah Izzati²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

rifqi.22276@mhs.unesa.ac.id¹, umianugerah@unesa.ac.id.²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menggambarkan fenomena *burnout* pada komunitas pelari rekreasional di Surabaya. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan melibatkan enam partisipan yang terdiri atas ketua komunitas, dua pelatih, dan tiga anggota komunitas melalui wawancara mendalam serta observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* muncul dalam tiga manifestasi utama yang merefleksikan dimensi umum *burnout*, yaitu kelelahan emosional, penarikan diri dari kegiatan komunitas, dan penurunan perasaan pencapaian pribadi. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan berdampak pada motivasi, konsistensi latihan, serta keterlibatan sosial pelari dalam komunitas. Penelitian ini menegaskan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional merupakan fenomena psikologis yang kompleks yang dipengaruhi oleh tuntutan aktivitas, tekanan sosial, dan persepsi terhadap performa diri. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi komunitas olahraga untuk mengembangkan strategi pendukung dan pengelolaan beban latihan guna mencegah *burnout* pada pelari non-profesional. Simpulan, penelitian ini berhasil menggambarkan fenomena *burnout* sebagaimana tujuan yang ditetapkan, yaitu mengidentifikasi bentuk pengalaman *burnout* yang dialami pelari rekreasional dalam aktivitas komunitasnya.

Kata Kunci: *burnout*, pelari rekreasional, kelelahan emosional, komunitas olahraga, motivasi.

ABSTRACT

This study aims to describe the phenomenon of burnout within a recreational running community in Surabaya. A descriptive qualitative approach was employed involving six participants—one community leader, two coaches, and three members—through in-depth interviews and participatory observations. The findings indicate three key manifestations of burnout that align with commonly recognized dimensions: emotional exhaustion, social withdrawal from community activities, and reduced personal accomplishment. These aspects are interrelated and influence runners' motivation, training consistency, and social engagement within the community. The study highlights that burnout among recreational runners is a complex psychological phenomenon shaped by training demands, social pressures, and self-perceived performance. The findings offer practical implications for running communities to develop supportive structures and training load management strategies to prevent burnout among non-professional runners. In conclusion, this study successfully describes the burnout phenomenon as stated in the objectives, namely identifying the forms of burnout experiences experienced by recreational runners in their community activities

Keywords: *burnout*, *recreational runners*, *emotional exhaustion*, *sports community*, *motivation*.

PENDAHULUAN

Olahraga lari rekreasional menjadi salah satu aktivitas fisik yang semakin diminati di berbagai kota besar, termasuk Surabaya. Fenomena ini terlihat dari berkembangnya komunitas lari seperti Surabaya *Runners*, *IndoRunners* Surabaya, dan beberapa kelompok lari kampus yang secara rutin mengadakan latihan bersama di kawasan Taman Bungkul, Stadion Gelora 10 November, atau area jalan raya saat *car free day*. Selain itu, berbagai event lari berskala lokal hingga nasional—seperti Surabaya Marathon, Semen Indonesia Run, dan Run *For* Indonesia—mengalami peningkatan partisipasi setiap tahunnya. Aktivitas komunitas yang intens, budaya latihan terjadwal, serta ekspektasi capaian performa yang cukup kompetitif dalam komunitas-komunitas tersebut menunjukkan bahwa Surabaya memiliki ekosistem lari rekreasional yang dinamis.

Dengan tingginya frekuensi latihan kelompok, dorongan untuk mengikuti event, dan kecenderungan menjadikan perbaikan performa sebagai indikator keberhasilan, pelari rekreasional di Surabaya berpotensi mengalami tekanan baik fisik maupun psikologis. Situasi ini menciptakan kondisi yang memungkinkan munculnya *burnout*, terutama ketika pelari merasa harus menyeimbangkan komitmen latihan dengan tuntutan pekerjaan, studi, atau aktivitas lainnya. Oleh karena itu, konteks lokal Surabaya tidak hanya memperlihatkan meningkatnya minat terhadap lari rekreasional, tetapi juga menyediakan lingkungan yang relevan untuk meneliti bagaimana *burnout* terbentuk dan dialami oleh pelari rekreasional dalam komunitas-komunitas tersebut.

Meski demikian, partisipasi dalam komunitas lari juga dapat memunculkan tekanan tersendiri, seperti tuntutan progres latihan dan ekspektasi performa yang muncul dari dinamika kelompok. Studi (Rosenkrantz & Schuurman, 2024) menunjukkan bahwa anggota komunitas pelari sering merasakan dorongan untuk mengikuti standar kecepatan atau jarak tertentu demi menyesuaikan diri dengan kelompok. Hal serupa ditemukan oleh (Partyka, 2024), di mana pelari maraton dan ultramaraton menggambarkan tekanan internal maupun eksternal untuk terus meningkatkan performa sebagai bagian dari budaya komunitas. Selain itu, penelitian (Yang et al., 2022; Id et al., 2022), menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam komunitas lari dapat menjadi sumber motivasi sekaligus stres, terutama ketika pelari merasa tertinggal atau tidak berkembang seperti anggota lainnya. Ilustrasi empiris ini memperlihatkan bahwa komunitas pelari dapat menjadi ruang yang mendukung, namun juga menghadirkan tuntutan yang berpotensi memicu kelelahan emosional. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan emosional dan psikologis yang dikenal sebagai *burnout*.

Secara teoretis, *burnout* dipahami sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang muncul akibat tekanan berkelanjutan dalam suatu aktivitas. Meskipun konsep asli *burnout* dikembangkan dalam konteks pekerjaan, sejumlah peneliti olahraga telah mengadaptasi kerangka ini untuk memahami *burnout* pada atlet dan pelaku olahraga non-profesional. Adaptasi ini terutama menekankan kelelahan fisik dan emosional akibat latihan, kurangnya rasa pencapaian terhadap performa olahraga, serta sikap menjauh dari aktivitas latihan atau lingkungan sosial olahraga (Nicholls et al., 2020; Qi et al., 2022).

Fenomena *burnout* dalam olahraga menunjukkan bahwa tekanan latihan, tuntutan performa, serta dinamika sosial dalam tim atau komunitas dapat memunculkan gejala yang sejajar dengan tiga dimensi *burnout* versi *Maslach*, namun dengan konteks stresor yang berbeda. Pada pelari rekreasional, misalnya, tekanan tidak hanya berasal dari tuntutan peningkatan performa, tetapi juga dari kombinasi antara komitmen pribadi, peran

ganda di luar olahraga, serta ekspektasi sosial dalam komunitas (Grebner et al., 2024; Yang et al., 2022). Dengan demikian, penggunaan teori *burnout* di bidang olahraga memerlukan pemahaman bahwa konsep tersebut mengalami perluasan makna dari konteks kerja menuju konteks aktivitas fisik dan sosial.

Penelitian sebelumnya menyoroti bahwa rutinitas latihan yang monoton, kurangnya dukungan sosial, performa yang tidak berkembang, serta tekanan lingkungan kelompok berkontribusi pada meningkatnya risiko *burnout* pada pelari (Rosenkrantz & Schuurman, 2024; Partyka, 2024). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa *burnout* juga dapat dipengaruhi oleh strategi *coping*, identitas atletik, dan tuntutan psikologis dalam komunitas olahraga (Cui et al., 2025; Stavitz et al., 2025). Pada komunitas pelari rekreasional, faktor-faktor tersebut muncul secara unik karena anggota komunitas biasanya menjalankan peran ganda sebagai pekerja, mahasiswa, maupun individu dengan berbagai kewajiban lain, sehingga beban fisik dan emosional dapat semakin tinggi (Francisco et al., 2020; Graña & Francisco, 2021).

Walaupun fenomena *burnout* dalam olahraga telah banyak diteliti, studi yang secara khusus menggambarkan pengalaman *burnout* pada pelari rekreasional di Surabaya masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada atlet profesional atau pelari kompetitif, sehingga pengalaman pelari rekreasional yang memiliki dinamika berbeda karena menjalani peran ganda sebagai pekerja, mahasiswa, atau individu dengan komitmen non-olahraga, belum terdokumentasikan secara memadai. Selain itu, Surabaya merupakan salah satu kota dengan komunitas lari terbesar dan aktivitas latihan yang intensif, namun belum terdapat penelitian yang mengeksplorasi bagaimana tekanan sosial, struktur komunitas, dan ekspektasi performa di kota besar tersebut berkontribusi terhadap *burnout* pada pelari. Kondisi ini menciptakan *research gap* penting, yakni kurangnya pemahaman berbasis konteks lokal mengenai bagaimana pelari rekreasional mengalami dan memaknai *burnout* dalam kehidupan sehari-hari (Jonge et al., n.d.; Id et al., 2022).

Pendekatan kualitatif sangat relevan untuk menggali pengalaman tersebut secara mendalam karena mampu menggali pengalaman subjektif pelari secara mendalam dan menangkap makna yang tidak dapat diungkap melalui metode kuantitatif. Menurut (Clarke, 2021), pendekatan kualitatif sangat sesuai untuk menelusuri fenomena psikologis yang kompleks seperti *burnout*, terutama ketika peneliti ingin memahami bagaimana individu menafsirkan pengalaman, tekanan, dan respons emosional mereka dalam konteks sosial tertentu. Dengan demikian, penggunaan metode kualitatif tidak hanya memberi ruang bagi narasi personal pelari rekreasional, tetapi juga memungkinkan identifikasi tema-tema yang muncul dari dinamika komunitas lari di Surabaya yang belum dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bentuk-bentuk pengalaman *burnout* yang dirasakan pelari rekreasional dalam aktivitas komunitas di Surabaya melalui wawancara dan observasi. Penelitian ini difokuskan pada bagaimana para pelari memaknai kelelahan emosional, kecenderungan menarik diri, serta perubahan persepsi terhadap pencapaian diri dalam konteks latihan komunitas. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kontekstual mengenai pengalaman *burnout* pelari rekreasional dan menjadi dasar bagi komunitas untuk merancang strategi pendukung yang lebih adaptif.

KAJIAN TEORI

Burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang timbul akibat stres yang terus menerus dan berkelanjutan. Dalam konteks olahraga, *burnout* muncul ketika individu tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan latihan dengan kapasitas pemulihan fisik maupun psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya motivasi, meningkatnya kejemuhan, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian terkini yang menyoroti kompleksitas *burnout* dalam olahraga rekreasional (Nicholls et al., 2020; Yang et al., 2022).

Secara teoretis, *burnout* dalam olahraga dapat dijelaskan melalui tiga dimensi utama. Dimensi pertama adalah *emotional exhaustion*, yang menggambarkan kondisi kelelahan emosional dan fisik akibat tekanan latihan dan tuntutan performa yang berlebihan. Pelari rekreasional yang mengalami *emotional exhaustion* cenderung merasa kehilangan energi, semangat, dan motivasi untuk berlatih. Penelitian (Qi et al., 2022) menegaskan bahwa kelelahan emosional berperan besar dalam melemahkan kestabilan mental atlet. Dimensi kedua adalah *depersonalization*, yaitu kecenderungan menarik diri secara emosional dari aktivitas atau lingkungan sosial yang berkaitan dengan olahraga. Pada komunitas pelari, depersonalisasi dapat tampak melalui perilaku menghindari latihan kelompok atau memilih berlari sendiri sebagai bentuk kejemuhan atau tekanan emosional (Stavitz et al., 2025). Dimensi ketiga, *reduced personal accomplishment*, berkaitan dengan menurunnya persepsi kompetensi dan keberhasilan pribadi. Pelari yang merasa performanya stagnan atau tidak menunjukkan perkembangan yang signifikan sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri, sebagaimana diungkapkan (Glandorf et al., 2024) yang menyatakan bahwa stagnasi performa merupakan salah satu faktor signifikan dalam menurunnya motivasi.

Dalam konteks pelari rekreasional, *burnout* menjadi fenomena yang semakin relevan mengingat kelompok ini menjalankan latihan di sela-sela peran lain seperti pekerjaan, studi, maupun tanggung jawab keluarga. Kondisi multitugas tersebut dapat meningkatkan beban fisik dan emosional, sehingga memperbesar risiko *burnout* (Francisco et al., 2020). Selain itu, tekanan dari komunitas, ekspektasi untuk progres performa, dan kebutuhan mempertahankan konsistensi latihan turut berkontribusi pada munculnya kelelahan emosional dan depersonalisasi. (Rosenkrantz & Schuurman, 2024) menemukan bahwa pelari rekreasional sering terpapar tekanan lingkungan yang memengaruhi motivasi dan keterlibatan mereka dalam komunitas, sementara temuan (Graña & Francisco, 2021) menunjukkan bahwa rutinitas latihan yang monoton serta kurangnya variasi rute dapat mempercepat kejemuhan.

Burnout pada pelari juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis, terutama stres dan kemampuan *coping*. Stres muncul ketika tuntutan fisik maupun emosional melebihi kapasitas adaptasi individu, sehingga meningkatkan risiko kelelahan emosional (Lin et al., 2021). Kemampuan coping berperan sebagai mekanisme protektif; pelari yang menggunakan strategi *coping* adaptif cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional, sedangkan *coping* yang kurang efektif dapat mempercepat munculnya *burnout* (Mei, 2025). Selain faktor psikologis, aspek sosial-komunitas turut berpengaruh. Dukungan sosial dari komunitas dapat menjadi sumber motivasi, namun dinamika kelompok yang menuntut atau menekankan performa tertentu dapat meningkatkan tekanan dan berkontribusi pada munculnya depersonalisasi (Jonge et al., n.d.). Dengan demikian, pengalaman *burnout* pada pelari rekreasional dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis individu dan kondisi sosial dalam komunitas.

Penelitian sejenis turut menunjukkan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional merupakan masalah yang signifikan secara global. (Stavitz et al., 2025) menyoroti bahwa *burnout* dapat berkaitan dengan hilangnya identitas atletik dan minimnya dukungan lingkungan, sementara (Partyka, 2024) menemukan bahwa penurunan motivasi dan tekanan performa merupakan prediktor kuat *burnout* pada pelari jarak jauh. Selain itu, (Cui et al., 2025) menunjukkan bahwa pengalaman emosional, tujuan pribadi, dan pengaruh lingkungan komunitas sangat terkait dengan munculnya *burnout*. Studi lain oleh (Dişlere et al., 2025) menegaskan pentingnya pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif pelaku olahraga, termasuk pelari rekreasional.

Temuan global tersebut menunjukkan bahwa *burnout* dalam konteks olahraga rekreasional dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, Performa, dan dinamika komunitas—komponen yang juga relevan dengan komunitas pelari rekreasional di Surabaya. Kota besar seperti Surabaya memiliki komunitas lari yang aktif dan berkembang, misalnya Surabaya Runners, IndoRunners Surabaya, dan komunitas kampus, dengan rutinitas latihan terjadwal, budaya pencapaian performa, serta intensitas interaksi sosial yang tinggi. Studi lokal menunjukkan bahwa tren lari di kota-kota urban Indonesia meningkat pesat setelah pandemi dan menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang juga berfungsi sebagai sarana sosial dan regulasi emosi (Putu & Kusumaningsih, 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Manurung et al., 2025), yang menemukan bahwa anggota komunitas lari di Indonesia tidak hanya mengejar performa, tetapi juga memaknai komunitas sebagai ruang dukungan sosial, motivasi, dan identitas kolektif. Selain itu, penelitian mengenai komunitas *IndoRunners* Surabaya menunjukkan bahwa budaya komunitas memiliki peran kuat dalam membentuk makna aktivitas lari, termasuk bagaimana anggota merespons tekanan performa dan tuntutan kelompok.

Kondisi tersebut menggambarkan bahwa tekanan yang didokumentasikan dalam studi internasional mengenai *burnout* pelari juga berpotensi muncul dalam konteks Surabaya. Dengan demikian, eksplorasi *burnout* pada pelari rekreasional di Surabaya menjadi penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor global seperti performa, tekanan lingkungan, dan dinamika sosial komunitas termanifestasi dalam konteks lokal Indonesia. Studi lain oleh (Dişlere et al., 2025) turut menegaskan pentingnya pendekatan kualitatif untuk menangkap pengalaman subjektif pelari—pendekatan yang juga relevan digunakan dalam konteks komunitas pelari Surabaya yang memiliki dinamika sosial khas. Secara keseluruhan, memasukkan perspektif literatur Indonesia memperkuat argumen bahwa fenomena *burnout* pada pelari rekreasional bukan hanya isu global, tetapi juga realitas yang relevan dalam komunitas lokal di Surabaya dan kota-kota urban Indonesia.

Seluruh teori dan temuan penelitian tersebut memperkuat relevansi kajian *burnout* dalam komunitas pelari rekreasional. Pemahaman mengenai dimensi *burnout*, faktor pemicu, serta dinamika psikologis dan sosial yang menyertainya memberikan landasan teoretis yang kuat bagi penelitian ini. Dengan demikian, kajian teori ini menjadi dasar untuk menggali dan menginterpretasikan fenomena *burnout* secara mendalam melalui penelitian kualitatif pada komunitas pelari rekreasional di Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif yang bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman subjektif *burnout* pada pelari rekreasional di Surabaya. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menelusuri fenomena yang belum banyak diteliti serta memungkinkan peneliti menggambarkan pengalaman partisipan secara natural tanpa intervensi. Pendekatan

kualitatif deskriptif juga memberikan ruang untuk menginterpretasikan makna yang muncul dari narasi partisipan terkait kelelahan emosional, penarikan diri, dan persepsi pencapaian pribadi. Partisipan penelitian berjumlah enam orang yang terdiri atas ketua komunitas, dua pelatih, dan tiga anggota komunitas yang aktif mengikuti kegiatan lari. Jumlah ini dianggap memadai dalam penelitian kualitatif karena fokus penelitian berada pada kedalaman data, bukan jumlah partisipan. Selain itu, fenomena *burnout* yang diteliti menunjukkan keseragaman pola pengalaman antarpartisipan sehingga *sample adequacy* dapat tercapai pada enam informan. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) telah mengikuti aktivitas komunitas minimal enam bulan, (2) berusia 18 tahun ke atas, dan (3) menunjukkan indikasi *burnout* seperti penurunan motivasi, kejemuhan, atau perasaan tertekan terkait aktivitas lari, dan pernah mengalami penurunan motivasi, kejemuhan, atau kelelahan terkait aktivitas lari. Kriteria indikasi *burnout* ditetapkan berdasarkan *screening awal* melalui pertanyaan pra-wawancara serta rekomendasi ketua komunitas mengenai anggota yang pernah menyampaikan pengalaman tersebut.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur serta observasi partisipatif, peneliti berpotensi menghadapi bias posisi (*researcher positionality bias*), terutama setelah terlibat secara langsung dalam kegiatan komunitas. Keterlibatan tersebut dapat memunculkan kedekatan emosional atau persepsi tertentu terhadap anggota komunitas, sehingga memengaruhi cara peneliti menafsirkan perilaku, interaksi sosial, atau ungkapan verbal partisipan. Setelah melakukan observasi, peneliti menyadari bahwa adanya interaksi informal dengan beberapa anggota komunitas dapat menimbulkan kecenderungan untuk melihat pengalaman mereka secara lebih positif atau, sebaliknya, lebih kritis dari yang sebenarnya. Untuk meminimalkan bias tersebut, peneliti melakukan refleksi diri (*reflexive journaling*) setelah setiap sesi observasi, memisahkan opini pribadi dari deskripsi perilaku, dan mengutamakan konsistensi antara data hasil observasi dan kutipan wawancara. Pendekatan ini dilakukan agar interpretasi data tetap objektif dan tetap merepresentasikan pengalaman autentik partisipan selama beberapa sesi latihan komunitas. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi 30–45 menit per partisipan, menggunakan pedoman pertanyaan yang bersifat fleksibel untuk memberi ruang bagi partisipan dalam menceritakan pengalaman *burnout* secara luas, namun tetap terarah pada fokus utama seperti pengalaman kelelahan emosional, dinamika interaksi dalam komunitas, tekanan performa, serta persepsi terhadap pencapaian diri. Observasi partisipatif dilakukan untuk memperkaya data wawancara melalui pengamatan terhadap perilaku menarik diri, pola interaksi sosial, dan ekspresi non-verbal yang relevan dengan indikasi *burnout*. Observasi dilakukan untuk memperkuat data wawancara melalui pengamatan terhadap perilaku menarik diri, interaksi sosial, serta ekspresi non-verbal yang berkaitan dengan *burnout*. Instrumen penelitian meliputi peneliti sebagai instrumen utama, pedoman wawancara, catatan lapangan, dan lembar observasi, yang seluruhnya mendukung proses pengumpulan data secara sistematis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik berdasarkan enam langkah yang dikembangkan oleh (Clarke, 2021). Proses analisis mencakup tahap familiarisasi dengan data melalui pembacaan transkrip secara berulang, menghasilkan kode awal (*initial codes*), mengelompokkan kode menjadi kategori yang lebih terstruktur, mengidentifikasi dan mengembangkan tema, meninjau kembali tema agar konsisten dengan keseluruhan data, serta mendefinisikan dan menamai tema secara jelas. Model ini dipilih karena memberikan kerangka analisis yang sistematis, fleksibel, dan sesuai untuk menafsirkan pengalaman subjektif pelari rekreasional terkait *burnout*. Pendekatan ini

memungkinkan peneliti menelusuri pola makna di balik narasi partisipan secara mendalam dan menyusun tema yang merepresentasikan fenomena secara komprehensif. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber antara wawancara dan observasi, *member checking* dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal peneliti. Proses ini dilakukan secara lisan setelah wawancara dan melalui konfirmasi tertulis singkat yang dikirimkan kepada partisipan untuk memastikan bahwa narasi yang dituliskan peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Dengan cara ini, peneliti memastikan bahwa temuan tidak terdistorsi dan tetap merepresentasikan perspektif autentik partisipan, di mana seluruh partisipan diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian serta menandatangani *informed consent*. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dan seluruh data disimpan dengan aman untuk memastikan perlindungan privasi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan menggambarkan fenomena *burnout* pada komunitas pelari rekreasional di Surabaya. Berdasarkan wawancara mendalam dan observasi partisipatif, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman *burnout*, yaitu keletihan emosional, menarik diri dari interaksi komunitas, dan penurunan pencapaian pribadi. Hasil penelitian dirangkum dalam tabel tematik berikut.

Tabel1. Hasil Wawancara

Aspek Menurut Teori	Definisi & Terjemahan	Indikator Menurut Teori	Sumber Informasi	Hasil Data Wawancara
Emotional Exhaustion	Versi Asli: <i>Feelings of being emotionally overextended and exhausted by one's work.</i> Versi Terjemahan: Perasaan lelah secara emosional akibat aktivitas atau tuntutan yang berlebihan	1. Kelelahan fisik dan mental akibat latihan intens. 2. Penurunan motivasi berlatih	Ketua Komunitas Pelari (P1)	Beberapa anggota terlihat mulai menurun semangatnya karena latihan yang padat dan aktivitas kerja yang berat
Depersonalization	Versi Asli: <i>An unfeeling and impersonal response toward recipients of one's service, care, treatment, or instruction.</i> Versi Terjemahan: Sikap menarik diri atau respon impersonal akibat tekanan emosional.	1. Menarik diri dari anggota komunitas. 2. Menghindari kegiatan sosial latihan.	Pelatih Komunitas Pelari Rekreasional Surabaya (P3)	Biasanya kalau ada anggota yang lagi jemu atau stres, mereka memilih lari sendiri tanpa ikut group run beberapa minggu.
		1. Menurunnya interaksi dan antusiasme	Anggota Komunitas (Pelari)	Waktu lagi capek banget, saya lebih milih lari sendiri

		terhadap anggota lain.	wanita 23 tahun) (P4)	dan nggak ikut event komunitas.
Reduced Personal Accomplishment	Versi Asli: <i>A decline in one's feelings of competence and achievement at work.</i> Versi Terjemahan: Penurunan perasaan kompetensi dan pencapaian pribadi dalam aktivitas yang dijalankan.	1. Merasa performa tidak berkembang. 2. Penurunan rasa percaya diri terhadap kemampuan.	Pelatih Komunitas Pelari (P5) 1.Ketidakpuasan terhadap hasil latihan dan pencapaian diri.	Ada beberapa pelari yang mengeluh pace-nya nggak naik-naik, jadi mereka merasa kurang berhasil dan butuh motivasi lagi. Saya sudah latihan rutin, tapi hasilnya nggak sesuai harap. Kadang jadi malas karena ngerasa nggak ada perkembangan.

Sumber : Data diolah 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu tema utama yang muncul adalah kelelahan emosional pada pelari rekreasional. Seluruh partisipan menggambarkan adanya penurunan energi dan motivasi untuk berlatih, terutama ketika aktivitas di luar komunitas cukup padat. Ketua komunitas menyampaikan, “*Beberapa anggota mulai menurun semangatnya karena jadwal latihan dan pekerjaan yang padat.*” Salah satu pelari menambahkan, “*Kadang saya merasa capek duluan sebelum latihan, soalnya habis kerja langsung lari.*” Selain itu, beberapa pelari menyatakan kejemuhan terhadap rutinitas latihan yang dianggap serupa setiap minggu. Seorang anggota mengungkapkan, “*Latihannya itu-itu aja, jadi rasanya jemu.*” Observasi peneliti selama tiga sesi latihan juga menunjukkan bahwa dua anggota tampak kurang berinteraksi, duduk terpisah saat briefing, dan beberapa kali terlihat mengusap wajah serta menundukkan kepala, menunjukkan kondisi fisik yang lelah.

Tema berikutnya adalah menarik diri dari interaksi komunitas. Indikasi ini muncul pada sebagian partisipan yang memilih berlari sendiri dan mengurangi kehadiran dalam latihan kelompok. Pelatih komunitas menyampaikan, “*Kalau ada anggota lagi jemu, biasanya mereka pilih lari sendiri dulu, nggak ikut group run.*” Hal serupa diungkapkan oleh pelari perempuan berusia 23 tahun, “*Waktu lagi capek banget, aku lari sendiri aja dan nggak ikut acara komunitas.*” Observasi juga menunjukkan bahwa dua pelari datang ke lokasi latihan namun tidak bergabung dalam kelompok pemanasan, serta langsung meninggalkan area setelah latihan tanpa berinteraksi dengan anggota lain. Dalam catatan lapangan, peneliti mencatat penurunan frekuensi kehadiran salah satu anggota dari empat kali menjadi satu kali latihan per minggu dalam periode pengumpulan data.

Penelitian juga menemukan adanya penurunan pencapaian pribadi pada beberapa partisipan, khususnya terkait performa lari yang dianggap stagnan atau tidak sesuai harapan. Tema ini tidak muncul pada seluruh partisipan, tetapi dirasakan kuat oleh tiga anggota komunitas dan dikonfirmasi oleh dua pelatih yang mengamati pola kekecewaan serupa pada beberapa pelari lainnya. Ketidakmampuan mencapai target *pace* atau jarak tertentu memunculkan perasaan kurang mampu pada partisipan yang merasakannya. Pelatih komunitas menjelaskan bahwa anggota yang mengalami stagnasi performa cenderung menjadi kurang konsisten dalam latihan. Dengan demikian, penurunan pencapaian pribadi merupakan tema yang dirasakan oleh sebagian partisipan,

berbeda dengan kelelahan emosional yang dirasakan oleh seluruh partisipan dan penarikan diri dari kegiatan komunitas yang muncul pada sebagian besar partisipan yang terdampak dirasakan.

Ketiga dimensi *burnout* tersebut saling berhubungan dan membentuk proses *burnout* yang semakin menguat. Kelelahan emosional memicu pelari untuk menarik diri dari interaksi sosial sebagai bentuk *coping*, sementara penarikan diri yang berkepanjangan memperburuk perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri. Pola saling mempengaruhi ini menunjukkan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional bukan hanya fenomena fisik, tetapi merupakan proses psikologis dan sosial yang kompleks. Temuan ini sejalan dengan konsep *burnout* yang menyatakan bahwa ketiga dimensi: *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*—berinteraksi dan memperkuat satu sama lain dalam membentuk kondisi *burnout* secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi yang paling menonjol dalam pengalaman *burnout* pelari rekreasional di Surabaya. Jika dalam model awal kelelahan emosional diposisikan dalam konteks hubungan kerja yang terstruktur, pada konteks pelari rekreasional sumber tekanannya menjadi lebih berlapis: bukan hanya tuntutan performa lari, tetapi juga akumulasi stres dari pekerjaan, studi, dan komitmen personal lain yang berjalan paralel dengan latihan. Hal ini sejalan dengan temuan (Nicholls et al., 2020; Lin et al., 2021; Qi et al., 2022), yang menekankan bahwa ketika tuntutan fisik dan emosional melebihi kapasitas pemulihan, kelelahan emosional menjadi pintu masuk utama munculnya *burnout*. Temuan di Surabaya mengindikasikan bahwa, berbeda dengan atlet profesional yang berada dalam sistem pelatihan formal, pelari rekreasional menanggung beban pengaturan diri (*self-management*) yang tinggi, sehingga ruang untuk pemulihan psikologis sering kali terabaikan.

Temuan mengenai kecenderungan menarik diri dari komunitas memperlihatkan bagaimana dimensi depersonalisasi bertransformasi ketika diaplikasikan pada konteks olahraga rekreasional. Dalam kerangka Maslach, depersonalisasi banyak dibahas sebagai respons sinis terhadap penerima layanan, sedangkan pada pelari rekreasional fenomena ini lebih tampak dalam bentuk penghindaran sosial: memilih berlari sendiri, mengurangi kehadiran dalam *group run*, atau pergi lebih cepat setelah latihan. Pola ini selaras dengan pemahaman depersonalisasi sebagai strategi protektif sementara ketika individu merasa kewalahan oleh tuntutan lingkungan (Yang et al., 2022; Stavitz et al., 2025). Namun, temuan di komunitas Surabaya juga menunjukkan bahwa pilihan untuk menarik diri relatif mudah dilakukan karena keikutsertaan dalam komunitas bersifat sukarela dan tidak terikat kontrak profesional, sehingga depersonalisasi di sini lebih tepat dipahami sebagai bentuk regulasi jarak sosial yang fleksibel ketimbang penarikan diri total seperti pada atlet profesional di lingkungan institusional.

Penurunan pencapaian pribadi yang dirasakan sebagian pelari mengungkap bagaimana standar performa dalam komunitas lari rekreasional dapat berfungsi layaknya “tolak ukur profesional” meskipun konteksnya non-kompetitif. Kekecewaan terhadap *pace* yang stagnan, jarak yang tidak tercapai, atau progres yang dirasa lambat menggambarkan internalisasi standar keberhasilan yang kuat. Hal ini menguatkan temuan Glandorf et al. (2024), Grebner et al. (2024), dan Francisco et al. (2020) bahwa persepsi tidak mampu memenuhi standar—baik eksternal maupun yang diinternalisasi—dapat

mengaktifkan dimensi *reduced personal accomplishment* dalam *burnout*. Dalam komunitas pelari, standar tersebut tidak selalu datang dari pelatih, tetapi juga terbentuk melalui perbandingan sosial, misalnya lewat cerita hasil *race*, unggahan media sosial, atau kultur “memburu PB” seperti yang juga digambarkan dalam literatur pelari jarak jauh dan maraton (Partyka, 2024; Graña & Francisco, 2021). Dengan demikian, temuan ini menggeser fokus dari sekadar “gagal mencapai target” menjadi bagaimana kultur komunitas ikut membentuk cara pelari menilai keberhasilan dirinya.

Dari sisi faktor psikologis, penelitian ini menegaskan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial memiliki peran yang ambivalen. Di satu sisi, *coping* adaptif dan dukungan komunitas yang hangat dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap *burnout* (Mei, 2025; Francisco et al., 2020). Namun, temuan lapangan memperlihatkan bahwa sebagian pelari justru mengandalkan *coping* berupa penghindaran, seperti mengurangi latihan atau menjauh dari komunitas ketika merasa tertekan. Pola ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam komunitas lari tidak otomatis bersifat protektif; ketika norma performa dan ritme latihan komunitas dirasakan terlalu menekan, dukungan dapat bergeser menjadi sumber stres baru (Jonge et al., n.d.; Rosenkrantz & Schuurman, 2024). Dalam kerangka ini, teori *burnout* kerja yang menekankan pentingnya dukungan organisasi tampak perlu direvisi ketika diterapkan pada konteks komunitas lari rekreasional, karena “organisasi” di sini lebih cair, tidak hirarkis, dan banyak bergantung pada dinamika informal antaranggota.

Jika dilihat dari literatur *sport psychology*, temuan penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai *burnout* pada pelari rekreasional yang selama ini relatif kurang mendapat perhatian dibandingkan atlet profesional. Studi-studi tentang *burnout* atlet memang telah menyoroti hubungan antara stres latihan, regulasi motivasi, dan kelelahan psikologis (Nicholls et al., 2020; Dişlere et al., 2025), namun konteks pelari rekreasional di Surabaya menambahkan dimensi lain, yakni peran peran ganda dan kultur komunitas perkotaan yang padat aktivitas. Secara konseptual, hal ini mengindikasikan bahwa model *burnout* berbasis kerja atau atletik perlu lebih sensitif terhadap konteks rekreasional, di mana otonomi pelari tinggi tetapi sekaligus disertai tekanan terselubung dari norma komunitas dan gaya hidup aktif. Dengan demikian, pembahasan ini tidak hanya menunjukkan bahwa temuan “konsisten” dengan teori, tetapi juga menawarkan nuansa baru tentang bagaimana *burnout* terbentuk dan dialami oleh pelari yang berada di antara ranah rekreasional dan semi-kompetitif.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan fisik, tekanan sosial, mekanisme *coping*, serta persepsi pencapaian diri. Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai *burnout* dalam konteks olahraga non-profesional dan menegaskan bahwa pelari rekreasional pun rentan mengalami *burnout* ketika beban aktivitas tidak selaras dengan kapasitas psikologis dan sosial yang mereka miliki. Dengan memahami interaksi antar-dimensi *burnout* dan faktor yang memengaruhinya, komunitas pelari dapat merancang pendekatan yang lebih adaptif dalam mendukung anggotanya agar terhindar dari kejemuhan dan kehilangan motivasi.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan fisik, tekanan sosial, mekanisme *coping*, serta persepsi pencapaian diri. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi unik dengan memperlihatkan bahwa *burnout* pada pelari rekreasional memiliki karakteristik berbeda dari atlet profesional. Pada pelari rekreasional, gejala *burnout* muncul bukan hanya karena tekanan performa, tetapi juga

karena peran ganda yang mereka jalani, seperti pekerjaan dan studi, yang menambah beban emosional sehari-hari. Selain itu, dinamika sosial komunitas memainkan peran penting dalam pembentukan pengalaman *burnout*; interaksi kelompok dapat menjadi sumber dukungan, tetapi juga dapat menambah tekanan ketika pelari merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar performa komunitas.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa komunitas pelari rekreasional perlu memperhatikan keseimbangan antara tuntutan latihan dan kapasitas emosional anggotanya. Dengan memahami interaksi antar-dimensi *burnout* dan faktor yang memengaruhinya, komunitas dan pelatih dapat merancang pendekatan yang lebih adaptif, misalnya melalui variasi latihan, penyesuaian target sesuai kebutuhan individu, serta menyediakan ruang diskusi bagi anggota yang mengalami kejemuhan. Implikasi praktis lainnya mencakup pentingnya membangun budaya komunitas yang tidak hanya berfokus pada pencapaian performa, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis anggota. Bagi pelatih, hasil ini menunjukkan perlunya observasi rutin terhadap perubahan motivasi dan kehadiran anggota sebagai indikator awal *burnout*. Bagi pelari non-profesional, temuan ini dapat menjadi dasar untuk lebih mengenali batas fisik dan emosional mereka serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Jumlah partisipan yang relatif kecil dan berasal dari satu komunitas membatasi generalisasi temuan ke populasi pelari rekreasional yang lebih luas. Pengumpulan data melalui observasi partisipatif juga berpotensi dipengaruhi oleh posisi peneliti, sehingga interpretasi perilaku dapat tercampur dengan pengalaman subjektif meskipun telah dilakukan refleksi untuk meminimalkan bias. Selain itu, waktu pengumpulan data yang terbatas membuat penelitian ini belum menangkap dinamika *burnout* dalam jangka panjang. Keterbatasan ini memberikan ruang bagi penelitian lanjutan untuk melibatkan komunitas berbeda, memperluas jumlah partisipan, atau mengeksplorasi perubahan *burnout* secara longitudinal.

SIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa *burnout* pada komunitas pelari rekreasional di Surabaya tercermin melalui tiga bentuk utama, yaitu kelelahan emosional, kecenderungan menarik diri dari kegiatan komunitas, dan penurunan perasaan pencapaian pribadi. Ketiga temuan tersebut menunjukkan bahwa pelari rekreasional mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada motivasi, keterlibatan, dan persepsi terhadap performa diri. Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil menggambarkan fenomena *burnout* sebagaimana tujuan yang ditetapkan, yaitu mengidentifikasi bentuk pengalaman *burnout* yang dialami pelari rekreasional dalam aktivitas komunitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Clarke, V. (2021). *Book Review Book Title : Thematic Analysis : A Practical Guide.* 39(December 2024), 142–145.
- Cui, J., Kim, K., Sui, S., Zhou, Z., & Cheng, G. (2025). *Mindfulness and Mental Health of College Athletes : The Role of Stress Coping and Burnout.* <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.068523>
- Dišlere, B. E., Mārtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). *A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout.* February. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>
- Francisco, C. De, S, E. I., Pilar, V., & Arce, C. (2020). *Basic Psychological Needs , Burnout and Engagement in Sport : The Mediating Role of Motivation Regulation.*
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., Mallinson-, S. H., Donachie, T. C., Olsson, L. F., & Rumbold, J. L. (2024). *Athlete Burnout and Mental and Physical Health : A Three-Wave Longitudinal Study of Direct and Reciprocal Effects.* 13(4), 412–431.
- Graña, M., & Francisco, C. De. (2021). *The Relationship between Motivation and Burnout in Athletes and the Mediating Role of Engagement.*
- Grebner, K., Michel-kröhler, A., Werner, T., & Berti, S. (2024). *Differences in predicting athletic burnout and in moderating its relationship with life satisfaction in competitive and leisure athletes.* 1–16.
- Id, B. P., Searle, A., Spink, M., Hawke, F., Callister, R., & Chuter, V. (2022). *Going their own way – male recreational runners and running-related injuries : A qualitative thematic analysis.* 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273401>
- Jonge, J. De, Balk, Y. A., & Taris, T. W. (n.d.). *Mental Recovery and Running-Related Injuries in Recreational Runners : The Moderating Role of Passion for Running.* 1–14.
- Komunikasi, P. I., Sosial, J. I., & Ilmu, F. (2021). *KONSTRUKSI MAKNA HEALTHY LIFESTYLE PADA KOMUNITAS INDORUNNERS SURABAYA Ma ’ rifatul Hikmah Abstrak.* 04, 1–10.
- Lin, C., Lu, F. J. H., Chen, T., Hsu, Y., Lu, F. J. H., Chen, T., & Hsu, Y. (2021). Relationship between athlete stress and burnout : a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology,* 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987503>
- Manurung, A. Y., Saragih, H. W., Hutajulu, I. R., Muhammad, I., Siregar, Y., & Rafi, M. (2025). *Pelari Kalcer : Antara Identitas , Eksistensi , dan Gaya Hidup.* 04(01), 693–702.
- Mei, Z. (2025). *From adversity to adaptation : the struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations.* May. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578198>
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., & Earle, K. (2020). *Multi-wave analyses of coping , athlete burnout , and well-being among F . A . Premier League academy players.*
- Partyka, A. (2024). *Motivation of Marathon and Ultra-Marathon Runners . A Narrative Review.* June, 2519–2531.
- Putu, L., & Kusumaningsih, S. (2025). *Tren Lari sebagai Gaya Hidup Sehat Masa Kini dan Kesehatan Mental Kaum Urban.* 2(2), 118–124.
- Qi, W., Jaenes, C., & Alarc, D. (2022). *Burnout and Mental Interventions among Youth*

- Athletes : A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies.*
- Rosenkrantz, L., & Schuurman, N. (2024). *Environmental Preferences and Concerns of Recreational Trail Runners.*
- Stavitz, J., Porcelli, R., Block-lerner, J., Marks, D. R., & Katzman, H. (2025). *Burnout , Identity Loss and Institutional Gaps : A Qualitative Examination of Sport Discontinuation Among NCAA Division III Athletes.* 1–27.
- Yang, J., Ju, F., & Tian, Z. (2022). *Sports and Social Interaction : Sports Experiences and Attitudes of the Urban Running Community.*