

ANALISIS RASA PERCAYA DIRI DAN *BURNOUT* ATLET BOLA VOLI BK PORDA PUTRA SUMEDANG 2025 SEBELUM BERTANDING

Novi Noviyani¹, Aam Ali Rahman^{2*}, Dewi Susilawati³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

novinoviyani23@upi.edu¹, alirahman@upi.edu², dewisusilawati@upi.edu³

*Email Korespondensi: alirahman@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika psikologis terkait tingkat kepercayaan diri dan kondisi *burnout* pada atlet bola voli di Kabupaten Sumedang sebelum bertanding. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap enam orang atlet putra yang tergabung dalam tim Pekan Olahraga Daerah (Porda) 2025 Kabupaten Sumedang. Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa percaya diri atlet berakar pada sinergi antara kompetensi teknik, resiliensi, dan efikasi spiritual, dengan dominasi tingkat kepercayaan diri tinggi dengan persentase (66,66%) dan tingkat *burnout* yang rendah dengan persentase (83,33%). Simpulan penelitian ini adalah bahwa rasa percaya diri yang tinggi berperan sebagai determinan utama dalam menjaga kesiapan mental dan meminimalisir kejenuhan atau *burnout* pada atlet bola voli.

Kata Kunci: Bola Voli, Burnout, Kepercayaan Diri, Psikologi Atlet

ABSTARCT

This study aims to analyze the psychological dynamics related to the level of self-confidence and burnout conditions in volleyball athletes in Sumedang Regency before competing. This study uses a qualitative design with a case study approach involving six male athletes who are part of the 2025 Regional Sports Week (Porda) team of Sumedang Regency. Data were collected through interviews, questionnaires, and observations, and then analyzed using triangulation techniques. The results of the study show that athletes' self-confidence is rooted in the synergy between technical competence, resilience, and spiritual efficacy, with a dominance of high self-confidence levels (66,66%) and low burnout levels (83.33%). The conclusion of this study is that high self-confidence serves as the main determinant in maintaining mental readiness and minimizing fatigue or burnout in volleyball athletes.

Keywords: Volleyball, Burnout, Self-Confidence, Athlete Psychology

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik, dan keterampilan psikologis yang baik, karena dalam permainan ini dimainkan dengan antusias tinggi yang menguras banyak energi. Jika pemain memiliki kondisi fisik dan keterampilan psikologis yang kurang baik maka itu berdampak buruk bagi

peforma pemain, sering terjadi penurunan fokus, dan cepat lelah, (Nopiyanto dkk., 2022). Kinerja atlet dalam permainan bola voli ini sangat dipengaruhi oleh sejumlah variabel. Ini termasuk kekuatan fisik, teknik, dan strategi, serta yang tak kalah pentingnya adalah keadaan mental, Dua elemen mental yang menjadi determinan penting bagi atlet bola voli seperti rasa percaya diri dan kelelahan mental (*Burnout*). Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu situasi atau permasalahan, memiliki perasaan aman dan tahu apa yang dibutuhkan, sehingga dapat mengatasi permasalahan dengan sikap yang tepat, merasa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas, bebas melakukan hal yang disukai, serta bertanggung jawab atas perbuatannya, (Rachmawati dkk, 2009). Kemudian Selain kendala rasa percaya diri juga, aspek psikologis lainnya seperti *Burnout* yang sering kali menghambat performa atlet terutama menjelang pertandingan, Menurut Weinberg, (2011) mengemukakan bahwa tuntutan yang tinggi berupa intensitas latihan yang tinggi dan tekanan berlebih untuk meraih kemenangan dapat mendorong terjadinya burnout pada atlet. Tuntutan yang diterima oleh atlet merupakan tuntutan dari segi aktivitas latihan dan kompetisi. Latihan merupakan proses penting dalam olahraga untuk mengembangkan kemampuan atlet menjadi lebih maksimal.

Pada saat ini di Kabupaten Sumedang banyak atlet bola voli yang aktif mengikuti ajang kejuaraan di tingkat daerah maupun provinsi. Namun, meskipun banyak atlet yang memiliki kemampuan teknis dan fisik yang bagus, tidak sedikit dari mereka yang mengalami penurunan rasa percaya diri terutama menjelang pertandingan. Kondisi ini sering kali menjadi penghambat utama bagi atlet dalam mengeluarkan potensi terbaiknya di lapangan, karena kepercayaan diri yang goyah akan secara langsung memengaruhi ketenangan, pengambilan keputusan, dan konsistensi gerakan. Akibatnya, prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh seberapa keras mereka berlatih secara fisik, tetapi juga sangat bergantung pada sejauh mana mereka mampu menjaga keyakinan diri dan kestabilan mental saat menghadapi tekanan kompetisi yang sesungguhnya.

Studi mengenai aspek psikologis atlet telah menjadi perhatian luas dalam literatur olahraga untuk memahami dinamika performa di luar aspek fisik. Penelitian oleh Mustopa dkk., (2025) Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. (Pratama & Santoso 2022) dalam studi mengenai atlet beregu menemukan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif dalam mengelola beban kerja intensif, sehingga mampu meminimalisir dampak stres kompetisi. Di sisi lain, terkait dengan fenomena *burnout*, penelitian Kurniawan (2024) menyoroti bahwa kelelahan emosional pada atlet remaja sering dipicu oleh ketidakselarasan antara beban latihan dan dukungan psikologis dari lingkungannya.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat rasa percaya diri yang dimiliki atlet bola voli sebelum bertanding, untuk melihat seberapa siap atlet secara mental dalam menghadapi berbagai tekanan kompetisi. Selain itu juga penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana tingkat kelelahan mental atau *Burnout* ini menjelang pertandingan, baik dari aspek emosional, motivasi maupun fisik atlet. Lebih lanjutnya penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi

berbagai faktor faktor yang mempengaruhi munculnya rasa percaya diri maupun Burnout. Dengan memahami ketiga aspek tersebut secara mendalam, diharapkan, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pembinaan mental yang lebih efektif bagi para atlet.

Penelitian ini terletak pada pendekatan analisis simultan terhadap dua variabel psikologis yang kontradiktif, yaitu rasa percaya diri dan *burnout* sebagai elemen penghambat performa. Berbeda dengan mayoritas penelitian sebelumnya yang yang cenderung berfokus pada pada pendekatan parsial, di mana studi mengenai psikologi olahraga bola voli hanya menitik beratkan pada upaya peningkatan rasa percaya diri saja melalui metode latihan *imagery* maupun *self-talk* Meskipun teknik tersebut terbukti efektif dalam membangun optimisme dan mengurangi kecemasan atlet, (Jarwo, 2022). Penelitian ini melakukan pengkajian mendalam terhadap interaksi langsung antara keduanya dalam satu konteks waktu yang spesifik: fase pra-tanding (*pre-competition*) pada atlet bola voli Putra Sumedang di ajang BK PORDA 2025.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam bidang pendidikan jasmani dan psikologi olahraga dengan memperluas pemahaman mengenai pentingnya kesiapan mental, khususnya aspek kepercayaan diri dan pengelolaan kelelahan emosional atlet sebelum bertanding. Secara praktis, studi ini bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan kesadaran diri dalam meregulasi emosi dan mempertahankan motivasi guna mencapai performa puncak, sekaligus menjadi referensi bagi pemangku kebijakan seperti PBVSI dan pengurus Porda Sumedang dalam merancang program pembinaan yang lebih komprehensif. Dengan mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam kebijakan pembinaan, penelitian ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem olahraga yang tidak hanya mengutamakan ketangguhan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat ketahanan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Penelitian ini penting dilakukan untuk menggali pengalaman nyata para atlet bola voli sebelum bertanding. Prosesnya dimulai dengan penyebaran kuesioner kepada para atlet, lalu dilanjutkan dengan wawancara mendalam dan observasi langsung di lapangan.

KAJIAN TEORI

Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah karakteristik yang dimiliki individu yang merasa yakin dan percaya pada kemampuannya sendiri. Dengan demikian, semua rencana dalam hidup dapat dirancang dengan baik. Individu yang percaya diri cenderung hanya ingin menerima umpan balik yang dapat membantu mereka menjadi lebih baik, (Alpen dkk., 2025). Persuasi verbal, seperti dorongan dari orang lain, dapat meningkatkan kepercayaan diri, meskipun kurang kuat dibandingkan pengalaman nyata. Akhirnya, keadaan fisiologis seperti kecemasan atau kelelahan dapat memengaruhi efikasi diri, karena orang mungkin menafsirkan reaksi fisik sebagai indikator ketidakmampuan mereka untuk melakukan tugas tertentu, (Cosme dkk., 2025). Ketika seorang atlet merasa percaya diri dan yakin pada diri sendiri, hal ini dapat meningkatkan antusiasme, fokus, dan ketahanan mereka dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, kurangnya percaya diri dapat membuat mereka mudah terguncang dalam situasi kritis. Oleh karena itu, sebagai keseluruhan manusia, seorang atlet membutuhkan rasa percaya diri yang kuat agar dapat tampil secara optimal dan mencapai hasil terbaik di setiap kompetisi, (Ayash, dkk., 2023).

Burnout

Burnout merupakan gabungan dari meningkatnya beban latihan, sedikitnya waktu recovery, dan meningkatnya stress dalam skala kompetitif. Dapat disimpulkan menjadi satu bahwa burnout merupakan tahap akhir dari tingkat stress berlebih yang berkelanjutan. Melalui ciri-ciri atau karakteristik dan dampak dari burnout terhadap atlet, menunjukkan pentingnya tim kepelatihan atau pelatih untuk mengukur dan mengontrol tingkat burnout atletnya, (Abadi dkk., 2022). Burnout juga bukan sekadar masalah performa, melainkan juga menyangkut kualitas kehidupan dan kesehatan mental atlet, (Ikhsan dkk., 2025). Selain itu juga *Burnout* menimbulkan stres, kebosanan atau frustrasi yang dapat menyebabkan anda merasa letih, mudah tersinggung dan nyeri di sana sini. Artinya kejenuhan mampu mempengaruhi kondisi mental dan fisik atlet yang mengalaminya, (Nur, 2024).

Kadang-kadang sia-sia, serta menemukan aktivitas lain yang lebih menarik dibandingkan dengan latihan, hal ini biasanya disebabkan oleh anggapan bahwa lawan mereka lebih unggul, sehingga menimbulkan keraguan terhadap kemampuan sendiri, adanya persaingan yang ketat, dan ketertarikan pada berbagai aktivitas lain seperti bermain bersama teman atau menyelesaikan tugas, (Evalista & Yunus, 2024). Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi cenderung membuat atlet berusaha mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara. Sebaliknya kekalahan atau kegagalan yang berulang ulang cenderung membuat atlet patah semangat dan putus asa, (Wattimena, 2015). Hubungan antara minat olahraga atlet dan kompetensi motorik telah muncul sebagai bidang utama minat dalam ilmu pendidikan dan olahraga, mengingat implikasinya yang potensial untuk diferensiasi kurikulum dan pendekatan pengajaran yang berpusat pada atlet, (Sahabuddin & Davi Sofyan, 2025).

Rasa Percaya Diri dan *Burnout* Sebelum Bertanding

Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental, (Komarudin, 2015). kurangnya rasa percaya diri juga dapat menghambat keterlibatan dan mengurangi motivasi mereka untuk berkembang, yang berpotensi memengaruhi generasi masa depan bangsa, (Saripudin dkk., 2025).

Terjadinya kelelahan emosional juga dapat disebabkan oleh kurangnya variasi dalam latihan yang dilakukan, sehingga menjadi sangat monoton. Jika situasi ini tidak segera ditangani dan dibiarkan berlanjut, ada kemungkinan atlet akan menganggap latihan menjadi lebih membosankan dan kurang menarik. Menurut pandangan, (Pereira dkk., 2007). Salah satu tantangan yang dapat menyebabkan burnout adalah mencari keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan keterlibatan dalam olahraga. Burnout merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan fisik atau emosional, perasaan menjauh dari diri sendiri, serta penurunan prestasi individu disebabkan oleh tekanan pekerjaan atau latihan yang berkelanjutan, (Saputro, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Kualitatif, karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam mengenai kondisi psikologis atlet bola voli, khususnya terkait rasa percaya diri menjelang bertanding dan Burnout yang seringkali dirasakan oleh atlet bola voli. Kemudian penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi kasus, karena berfokus pada satu kelompok atlet bola voli, yaitu atlet putra BK Porda Sumedang. Partisipan dalam penelitian ini secara khusus hanya melibatkan atlet Bola Voli putra yang tergabung dalam tim Pekan Olahraga Daerah (Porda) 2025 Kabupaten Sumedang. Dari total 14 atlet, peneliti memilih 6 orang untuk dijadikan partisipan dalam penelitian ini. Peneliti memilih atlet-atlet tersebut karena keenam partisipan ini mewakili posisi dalam tim seperti, setter, libero, spiker, dan middle block, maka pemilihan dianggap tepat.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini meliputi wawancara, kuesioner, dan observasi. Wawancara dilakukan sebagai langkah awal untuk menggali informasi mendalam serta perspektif subjektif dari responden mengenai fenomena yang diteliti. Hasil wawancara tersebut kemudian diperkuat dengan penyebaran kuesioner guna memperoleh data yang lebih terukur dan terstandarisasi dari cakupan subjek yang lebih luas. Sebagai pelengkap, observasi dilakukan untuk memverifikasi kesesuaian antara data verbal yang diperoleh dengan perilaku nyata atlet di lapangan. Penggunaan ketiga instrumen secara simultan ini bertujuan untuk melakukan triangulasi data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat, komprehensif, dan memiliki validitas yang kuat.

Penelitian ini mengacu pada indikator resiliensi dan kesejahteraan psikologis yang sejalan dengan teori Yunisa,(2017). Dimensi utama mencakup keyakinan diri dalam menghadapi tantangan serta sikap penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Secara kognitif, indikator diukur melalui tingkat optimisme dan kemampuan penilaian diri yang objektif. Pada aspek afektif, fokus terletak pada kemampuan ekspresi emosi yang sehat dan pemeliharaan sikap positif dalam interaksi sosial. Terakhir, aspek spiritual dan eksistensial diintegrasikan melalui keyakinan pada takdir Tuhan serta kesadaran bahwa setiap lini hidup memiliki tujuan yang positif, yang secara kolektif merepresentasikan fondasi kekuatan mental subjek.

Selain aspek resiliensi, penelitian ini juga mengukur tingkat *burnout* subjek yang mengacu pada Indikator dimensi dalam teori Akhyar,(2017) . Indikator pertama ditandai dengan kelelahan emosional dan fisik, yang mencakup perasaan lelah mendalam, penurunan energi, serta kejenuhan mental yang signifikan. Dimensi kedua berkaitan dengan penurunan pencapaian diri, di mana subjek merasakan kurangnya kompetensi dan keberhasilan dalam tugas-tugas yang dijalankan. Terakhir, aspek devaluasi aktivitas (khususnya dalam konteks atlet diukur melalui munculnya perasaan negatif, hilangnya minat, serta keraguan terhadap manfaat dari kegiatan yang ditekuni. Secara kolektif, ketiga indikat

Analisis data dilakukan melalui pendekatan triangulasi untuk mengintegrasikan temuan dari wawancara, kuesioner, dan observasi agar menghasilkan kesimpulan yang kredibel. Data wawancara dianalisis menggunakan teknik tematik melalui tahapan reduksi, pengkodean, dan penyajian narasi berdasarkan perspektif subjektif atlet. Kuesioner difungsikan sebagai instrumen penjarang data naratif dan refleksi tertulis untuk memperkaya pola pengalaman subjek, sementara hasil observasi digunakan untuk memverifikasi kesesuaian

antara data verbal dengan perilaku nyata di lapangan. Melalui integrasi ketiga teknik ini, peneliti mampu menyajikan interpretasi hasil yang mendalam untuk memotret fenomena psikologis atlet secara utuh melalui kacamata kualitatif.

HASIL PENELITIAN

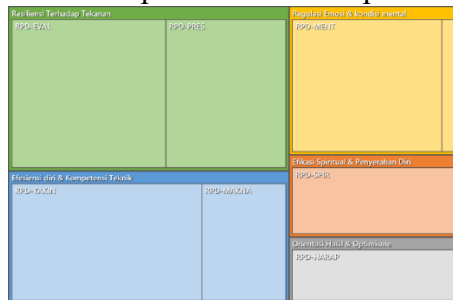
Hasil analisis terhadap kondisi psikologis atlet bola voli BK PORDA Putra Sumedang 2025 sebelum bertanding disajikan dalam paparan berikut, dengan mengintegrasikan temuan melalui metode wawancara, kuesioner, dan observasi untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat kepercayaan diri serta *burnout* atlet."

Rasa Percaya Diri



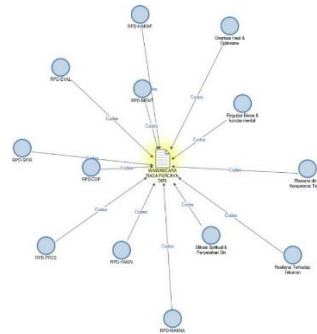
Gambar 1. *Word Cloud*

Hasil *word cloud* menunjukkan dominasi kata "percaya", "yakin", dan "harapan" yang mengindikasikan kuatnya aspek efikasi diri dan optimisme pada subjek. Meskipun muncul emosi penyerta seperti "gugup" dan "debar", keberadaan kata "tenang" serta "evaluasi" memperlihatkan adanya upaya regulasi diri yang baik dalam menghadapi tekanan. Secara keseluruhan, gambaran ini merefleksikan profil psikologis yang positif namun tetap realistis terhadap dinamika emosi yang dialami.



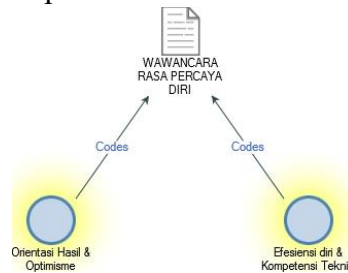
Gambar 2. *Hierarchy Chart*

Visualisasi ini memetakan lima domain utama hasil wawancara, dengan porsi terbesar pada Resiliensi Terhadap Tekanan dan Efisiensi Diri & Kompetensi Teknik yang menunjukkan kekuatan utama subjek dalam aspek ketahanan dan keyakinan kapasitasnya. Elemen-elemen ini kemudian diperkuat oleh domain Regulasi Emosi, Efikasi Spiritual, serta Orientasi Hasil, yang secara kolektif menggambarkan fondasi psikologis subjek yang stabil dan optimis.



Gambar 3. *Concept Map*

Berdasarkan peta konsep tersebut, unsur yang paling menonjol adalah integrasi antara aspek teknis dan mental, di mana rasa percaya diri subjek berakar kuat pada Efisiensi Diri & Kompetensi Teknik yang didukung oleh Resiliensi Terhadap Tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri responden tidak hanya bersifat emosional, tetapi dibangun di atas fondasi kemampuan nyata dan ketangguhan dalam menghadapi hambatan.



Gambar 4. *Perbandingan*

Gambar ini menyederhanakan temuan utama penelitian, di mana Rasa Percaya Diri dikonstruksi secara dominan oleh dua pilar utama: Orientasi Hasil & Optimisme serta Efisiensi Diri & Kompetensi Teknik. Perbandingan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri subjek merupakan keseimbangan antara keyakinan akan kemampuan teknis yang dimiliki (penguasaan keahlian) dan sikap optimis dalam menatap hasil akhir.

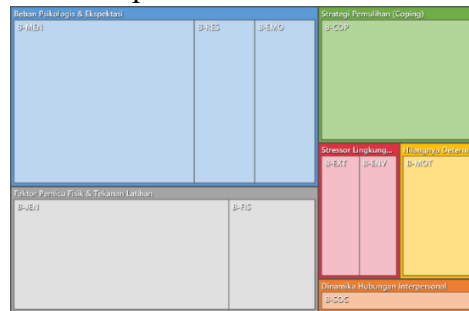
Hasil wawancara menunjukkan bahwa rasa percaya diri atlet berakar pada sinergi antara kompetensi teknik, resiliensi, dan efikasi spiritual. Hal ini diperkuat oleh hasil kuesioner yang memperlihatkan dominasi tingkat percaya diri tinggi (66,66%), yang sejalan dengan rendahnya tingkat *burnout* (83,33%). Integrasi temuan tersebut didukung oleh observasi lapangan, di mana atlet terbukti mampu meregulasi emosi secara cepat meski di bawah tekanan.

Burnout



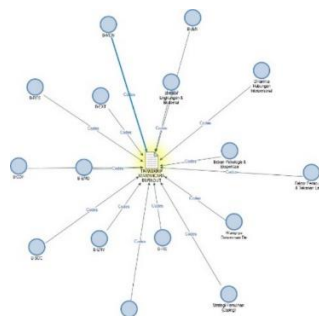
Gambar 5. *Word Cloud*

Word cloud ini menunjukkan bahwa bagi atlet, "mental" dan "lelah" adalah inti dari *burnout*. Istilah-istilah pendukung seperti "tekanan", "jenuh", dan "keterpurukan" menegaskan bahwa kelelahan yang mereka rasakan lebih bersifat beban psikologis mendalam daripada sekadar kelelahan fisik.



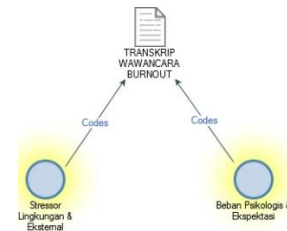
6. Gambar *Hierarchy Chart*

Bagan ini menunjukkan bahwa *burnout* atlet utamanya dipicu oleh Beban Psikologis & Ekspektasi serta Tekanan Latihan Fisik. Faktor lain seperti lingkungan, hilangnya motivasi, dan hubungan sosial menjadi pemicu pendukung, sementara strategi pemulihan (*coping*) menjadi mekanisme penyeimbang untuk mengatasinya.



Gambar 7. *Concept Map*

Secara visual, terlihat bahwa semua kode—seperti *Beban Psikologis & Ekspektasi*, *Faktor Pemicu Fisik*, hingga *Strategi Pemulihan (Coping)*—semuanya bermuara pada satu titik pusat: pengalaman langsung atlet. Ini menunjukkan bahwa bagi atlet bola voli BK PORDA Putra Sumedang 2025.



Gambar 8. 1 Perbandingan

Secara singkat, gambar ini menegaskan bahwa *burnout* atlet merupakan hasil dari interaksi antara tuntutan internal dan tekanan eksternal. Keduanya memiliki bobot yang sama pentingnya dalam membentuk persepsi kelelahan mental atlet sebelum bertanding.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa rasa percaya diri atlet bersumber dari sinergi kompetensi teknik, resiliensi, dan efikasi spiritual. Hal ini diperkuat oleh kuesioner yang menunjukkan dominasi tingkat kepercayaan diri tinggi (66,66%) sejalan dengan rendahnya *burnout* (83,33%), serta didukung observasi lapangan yang membuktikan atlet mampu meregulasi emosi secara cepat di bawah tekanan.

PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa rasa percaya diri atlet bersumber dari sinergi antara kompetensi teknik, resiliensi, dan efikasi spiritual. Hal ini diperkuat oleh kuesioner yang menunjukkan dominasi tingkat kepercayaan diri tinggi (66,66%) sejalan dengan rendahnya *burnout* (83,33%), serta didukung observasi lapangan yang membuktikan atlet mampu meregulasi emosi secara cepat di bawah tekanan. Temuan ini sejalan dengan Bandura, (1997) yang menegaskan bahwa keyakinan atlet terhadap kemampuannya menjadi penentu utama dalam memilih tindakan, besarnya usaha, dan ketahanan dalam menghadapi hambatan. Integrasi antara kompetensi teknik dan efikasi spiritual dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri bukan sekadar penilaian kognitif, melainkan modalitas mental yang berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) terhadap stresor kompetisi.

Berdasarkan analisis *Hierarchy Chart* pada Gambar 2 dan *Concept Map 3* yang dihasilkan melalui pengolahan data kualitatif menggunakan NVivo, ditemukan bahwa struktur rasa percaya diri atlet bola voli putra Porda Sumedang 2025 merupakan sebuah entitas multidimensi yang berakar kuat pada integrasi antara efikasi diri dan kompetensi teknik. Indikator "YAKIN" muncul sebagai elemen sentral atau *core element* dalam peta kognitif atlet, yang menegaskan bahwa persepsi individu mengenai kemahirannya dalam mengeksekusi teknik-teknik fundamental—seperti akurasi *spike* yang mematikan, kekokohan *block* dalam membendung serangan, hingga ketepatan *service*—menjadi mesin utama yang menggerakkan seluruh sistem kesiapan mental mereka. Temuan ini sangat relevan dengan proposisi, (Hays dkk., 2009).

Selain faktor fisik, dimensi *reduced sense of accomplishment* (penurunan rasa keberhasilan) juga mulai tampak pada atlet yang mengalami kejenuhan. Menurut Raedeke (1997), atlet yang mengalami *burnout* cenderung merasa bahwa performa mereka stagnan meskipun mereka telah berlatih keras, yang pada akhirnya memicu perasaan ketidakpuasan mendalam. Oleh karena itu, jika kondisi ini tidak segera diintervensi melalui program pemulihan (*recovery*) psikologis yang terstruktur seperti teknik relaksasi, variasi metode latihan yang rekreatif, atau konseling mental

dikhawatirkan atlet tersebut akan mengalami penurunan fungsi kognitif di lapangan. Hal ini mencakup penurunan fokus, keterlambatan pengambilan keputusan (*decision making*), hingga ketidakstabilan performa teknis yang sangat krusial saat menghadapi pertandingan kualifikasi Porda nanti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis atlet bola voli BK PORDA Putra Sumedang menunjukkan profil yang stabil, di mana rasa percaya diri yang tinggi berperan sebagai determinan utama dalam menjaga kesiapan mental dan meminimalisir tingkat kejenuhan atau *burnout*. Rasa percaya diri tersebut memberikan gambaran yang lebih objektif dan menyeluruh terhadap kesiapan atlet karena tidak hanya berakar pada kompetensi teknik semata, tetapi juga melibatkan integrasi resiliensi dan efikasi spiritual dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Dengan demikian, keterpaduan antara keyakinan diri yang tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang adaptif menjadi kunci dalam menjaga performa serta keterikatan emosional atlet secara berkelanjutan di bawah tekanan kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, S., Sulandjari, K., Nasution, N. S., Keguruan, F., Universitas, P., & Karawang, S. (2022). Burnout dan Self-Determination sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet Softball Kota Semarang dalam menghadapi event PORPROV Jawa Tengah ke XIV Tahun 2023. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3123–3132.
- Akhyar, P. (2017). BURNOUT DITINJAU DARI HARDINES DAN MOTIVASI BERPRESTASI (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang). *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Alpen, Apriani, L., Br Hombing, N., & Qomariah, T. (2025). Strategi Pembelajaran Kooperatif TGT dan Kepercayaan Mahasiswa terhadap Hasil Servis Bola Voli. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2927> Strategi Pembelajar. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2927>
- Ayash, Dinangsit, R. (2023). *Self-Confidence of The Rugby Athletes of The Responsible Contingent Following The PON XXI Championship Aceh-Sumut 2024*.
- Bandura, A. (1997). *Perceived Self-Efficacy In The Exercise Of Control Over Aids Infection*.
- Cosme, A. A., Pinkerton, B., Craddock, C., & States, U. (2025). *Journal of Physical Education and Youth Self-Efficacy*. 5(2), 93–114.
- Evalista, M., & Yunus, I. (2024). Indonesian Journal of Physical Activity HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN BURNOUT PADA ATLET DAYUNG THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND BURNOUT IN ROWING ATHLETES. *Indonesian Journal of Physical Activity*. <https://ijophya.org/index.php/ijophya>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M., Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M., Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. A. N., & Bawden, M. (2009). *The role of confidence in world-class sport performance The role of confidence in world-class sport performance*. 0414.

<https://doi.org/10.1080/02640410903089798>

- Ikhsan, Ilham, I. (2025). *TINGKAT BURNOUT ATLET REMAJA YANG MENGIKUTI*. 1(1), 14–20.
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Komarudin. (2015). *psikologi olahraga latihan keterampilan dam olahraga kompetitif*.
- Kurniawan, A. (2024). Analisis faktor-faktor pemicu burnout pada atlet remaja di era kompetisi intensif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Mustopa, Kosasih, P. (2025). *Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri tlet Bola Voli*.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). *Jurnal Patriot*. 4, 48–57.
- Nur. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Terjadinya Burnout pada Atlet Atletik di Klub Rajawali Kudus*.
- Pereira, Guilherme, & Machado, B. (2007). *Empirical Articles Confirmatory Factor Analysis of the ISB - Burnout Syndrome Inventory*. <https://doi.org/10.5964/pch.v6i1.165>
- Pratama, D., & Santoso, B.). (2022). kepercayaan diri dan koping stres pada atlet olahraga beregu. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*.
- Rachmawati, Karini, P. (2009). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)*.
- Sahabuddin, & Sofyan, Davi, A. (2025). A Study on Physical Education Outcomes and Motor Competence Based on Students' Sport Interests in School Settings. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 5(2), 55–72.
- Saputro, A. H. (2025). *PENGARUH HARDINESS TERHADAP BURNOUT PADA STUDENT ATHLETE DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR YANG DI MODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL TESIS Ahmad*. 6. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- Saripudin, A., Saptani, E., & Susilawati, D. (2025). *The Implementation of the Team Game Tournament (TGT) Learning Model to Improve Students ' Self - Confidence in Physical Education*. 17(2), 1776–1783.
- Thomas D. Raedeke. (1997). Is athlete Burnout more than just stress? A sport commitment perspective. In *Journal of Sport and exercise psychology* (Vol. 19, pp. 396–417).
- Wattimena, F. Y. (2015). *Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Indonesia*. 109–122.
- Weinberg, G. (2011). *Fondation Of sport and exercis Psychologi*.
- Yunisa. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai*.