

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT*  
PADA SISWA ATLET TAEKWONDO DI KOTA  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MUHAMMAD NUR FIRMANSYAH**

**NBI: 1512100224**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT*  
PADA SISWA ATLET TAEKWONDO DI KOTA  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MUHAMMAD NUR FIRMANSYAH**

**NBI: 1512100224**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 18 Juli 2025



**Muhammad Nur Firmansyah**

NBI: 1512100224



**UNIVERSITAS**  
**17 AGUSTUS 1945**

**BADAN PERPUSTAKAAN**  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nur Firmansyah  
NBI/ NPM : 1512100224  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Burnout* Pada Siswa  
Atlet Taekwondo di Kota Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free  
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 18 Juli 2025



**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA** : Muhammad Nur Firmansyah  
**NBI** 1512100224

**JUDUL** : Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Burnout* Pada Siswa  
Atlet Taekwondo Di Kota Surabaya

**Surabaya, 16 Juli 2025**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 18 Juli 2025**

**Dewan Penguji :**

**1. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**

**2. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

*"There is nothing impossible to him who will try"*  
(Alexander the Great)

*"Simply Lovely"*  
(Max Verstappen)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Tanpa berkat-Nya penulis tidak akan dapat mengatasi setiap tantangan yang dihadapi selama perjalanan akademik ini. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang sampai detik ini. Terus berusaha dan jangan merasa puas dengan saat ini, karena masih banyak hal yang harus di kejar dan di capai.

Saya persembahkan skripsi ini kepada dosen pembimbing dan para pengajar, Bapak Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dengan sabar, mengarahkan, membagi ilmu dengan penuh kesabaran, serta memberikan dukungan kepada penulis. Tanpa bimbingan beliau, saya tidak akan dapat mencapai tahap ini. Terima kasih atas segala waktu, dukungan, dan ilmu yang diberikan selama ini.

Selanjutnya, saya sangat ingin mempersembahkan karya ini kepada kedua orang tua tercinta yaitu Ibu Erni Mustriyanti dan Bapak Sayoto, yang senantiasa memberikan cinta, doa, serta dukungan kepada penulis. Terima kasih atas semua pengorbanan yang tiada lelah dan cinta yang tak terhingga. Kemampuan dan keberhasilan penulis menyelesaikan karya ini adalah bukti dari semua doa, usaha, dan kasih sayang kalian.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada kakak penulis yaitu Navy Pratama Susanto, serta nenek penulis yaitu Rukmiati yang selalu memberikan dukungan disetiap perjalanan penulis dan selalu memberikan doa serta semangat disetiap perjuangan penulis. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini lebih mudah dan menyenangkan.

Tidak lupa saya juga berterimakasih kepada semua teman kuliah, taekwondo, dan khususnya partner penulis yang selalu menemani, mendukung, membantu, memberikan semangat, tempat berbagi keluh kesah, dan memberikan dorongan kepada penulis untuk mampu melewati tantangan yang ada.

Almater tercinta, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan penulis tempat untuk menimba ilmu, berkembang, dan menempa diri menjadi pribadi yang lebih baik.

Semoga karya ini tidak hanya menjadi syarat akademis semata, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan masyarakat.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Muhammad Nur Firmansyah  
Tempat Lahir : Ponorogo  
Tanggal Lahir : 08 April 2003  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
Alamat : Tenggilis Lama III 26/C  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [firmanysahnur73@gmail.com](mailto:firmanysahnur73@gmail.com)



### **B. Riwayat Pendidikan**

SD : SDN Tenggilis Mejoyo Surabaya  
SMP : SMPN 17 Surabaya  
SMA : SMAN 20 Surabaya  
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

- Pelatih club taekwondo TTM Academy Surabaya
- Pelatih ekstrakurikuler taekwondo SD Kebraon Surabaya
- Magang Proyek Kemanusiaan di LKSA Pesantren Bismar Al-Mustaqim

### **D. Riwayat Organisasi**

UKM Taekwondo Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **E. Kemampuan**

- Memiliki inisiatif yang tinggi
- Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)
- Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* dengan *Burnout* Pada Siswa Atlet Taekwondo di Kota Surabaya” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Jurusan Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak.

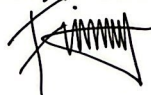
Dalam prosesnya, penulis menghadapi berbagai kendala, keterbatasan waktu, serta kekurangan. Namun, dengan adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, penelitian ini dapat diselesaikan sesuai target waktu. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si, Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, S.Psi., Psikolog sebagai dosen wali yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing I, dan Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing II, yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, ide, serta meluangkan waktu mereka sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dosen pengajar dan Staf Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan memberikan pengalaman yang tidak ternilai kepada peneliti selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua penulis tercinta yaitu Ibu Erni Mustriyanti dan Bapak Sanyoto, yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan setulus hati, selalu memberikan saya nasehat, sosok yang mengajarkan saya tentang kemandirian, tanggung jawab, serta terima kasih telah menjadi sosok orang tua yang hebat.
8. Kakak penulis yaitu Navy Pratama Susanto, dan nenek penulis yaitu Rukmiati yang selalu memberikan dukungan dan semangat disetiap perjuangan penulis. Kehadiran, doa, dukungan, dan semangat kalian membuat penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini.

9. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan selama peneliti menjalani masa kuliah serta mengerjakan skripsi.
10. Kepada Mutiara Setya seseorang yang penulis temui saat masa perkuliahan, hingga akhirnya menjadi penyemangat penulis, menjadi tempat keluh kesah penulis, selalu setia menemani, memberikan dukungan dan waktunya untuk kebersamaan penulis, mengarahkan penulis, serta memberikan nasehat, dan menjadi seseorang yang mampu memberikan dorongan kuat kepada penulis untuk bertahan dalam situasi sulit hingga bisa bertahan sampai saat ini.
11. Guru taekwondo sabeum Joko Pratomo yang telah senantiasa sabar dalam mendidik, membagi ilmu, mengajarkan arti disiplin, tanggung jawab, dan memberikan arahan kepada penulis dari awal menjadi atlet hingga memasuki masa menjadi pelatih.
12. Semua teman dan murid taekwondo, khususnya partner melatih yaitu Elias dan Wisnu yang telah memberikan canda dan tawa, serta memberikan semangat dan bantuan kepada penulis.
13. Kepada teman-teman kuliah Dani, Fikhi, Selyo, Rasyid, Surya, Amir, Pascal, Fauzan, Alvan, Zidan, Talitha, Kalista, Adelheid, Maydina, Luluk yang telah senantiasa menemani masa perkuliahan, mendukung, membantu, memberikan semangat, dan memberikan dorongan kepada penulis untuk mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini, serta teman-teman mahasiswa lain yang membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh responden yang telah terlibat dan bersedia membantu dalam penelitian ini.

Akhir kata, peneliti menyampaikan mohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih belum mencapai kesempurnaan. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi isi, tata bahasa, maupun penyajian data yang mungkin belum optimal. Namun, besar harapan penulis bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang yang diteliti. Semoga karya ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan memberikan inspirasi bagi siapa saja yang membacanya.

Surabaya, 18 Juli 2025



Muhammad Nur Firmansyah

# HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT* PADA SISWA ATLET TAEKWONDO DI KOTA SURABAYA

Muhammad Nur Firmansyah  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[firmaryahnur73@gmail.com](mailto:firmaryahnur73@gmail.com)

## Abstrak

Siswa atlet taekwondo dihadapkan pada tuntutan ganda, yaitu menjaga performa olahraga sekaligus memenuhi kewajiban akademik. Tekanan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional, penurunan pencapaian pribadi, serta devaluasi terhadap aktivitas olahraga. *Hardiness* merupakan salah satu faktor kepribadian yang diyakini dapat membantu individu bertahan dan mengelola stres secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada siswa atlet taekwondo di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 285 siswa atlet sebagai partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *hardiness* berdasarkan teori Kobasa (1979) dan skala *burnout* berdasarkan *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* dari Raedeke & Smith (2001). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi  $R_{xy} = 0,775$  dengan signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout*, yang bertolak belakang dengan hipotesis awal yang mengajukan adanya hubungan negatif. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan ditolak.

**Kata Kunci :** *Hardiness*, *Burnout*, Siswa Atlet, Taekwondo

# ***The Relationship Between Hardiness and Burnout Among Student Taekwondo Athletes in Surabaya***

**Muhammad Nur Firmansyah**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[firmansyahnur73@gmail.com](mailto:firmansyahnur73@gmail.com)

## ***Abstract***

*Student taekwondo athletes are faced with dual demands, namely maintaining athletic performance while also fulfilling academic responsibilities. These pressures can increase the risk of burnout, a condition characterized by emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment, and devaluation of athletic activities. Hardiness is a personality trait believed to help individuals endure and effectively manage stress. This study aims to examine the relationship between hardiness and burnout among student taekwondo athletes in Surabaya. The research employed a quantitative correlational method involving 285 student athletes selected through purposive sampling. The instruments used were the hardiness scale based on Kobasa's theory (1979) and the burnout scale based on the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) by Raedeke & Smith (2001). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. The results showed a correlation coefficient of  $R_{xy} = 0.775$  with a significance value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ). These findings indicate a significant positive relationship between hardiness and burnout, which contradicts the initial hypothesis that proposed a negative relationship. Therefore, the research hypothesis is rejected.*

***Keywords:*** *Hardiness, Burnout, Student Athletes, Taekwondo*

## Daftar Isi

HALAMAN SAMPEL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak .....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian .....	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian .....	7
2. Manfaat Penelitian .....	8
C. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. <i>Burnout</i> .....	11
1. Definisi <i>Burnout</i> .....	11
2. Aspek <i>Burnout</i> .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	14
B. <i>Hardiness</i> .....	17
1. Definisi <i>Hardiness</i> .....	17
2. Aspek <i>Hardiness</i> .....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i> .....	20
C. Kerangka Berpikir .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Populasi dan Partisipan.....	25

1. Populasi.....	25
2. Partisipan.....	25
B. Desain Penelitian .....	26
C. Instrumen Pengumpul Data .....	26
1. Skala <i>Burnout</i> .....	26
2. Skala <i>Hardiness</i> .....	29
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	35
1. Uji Prasyarat.....	35
2. Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Pelaksanaan Penelitian .....	37
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	37
3. Uji Deskriptif .....	38
4. Uji Hipotesis .....	39
B. Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>45</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>51</b>

## Daftar Tabel

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Burnout</i> .....	27
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Burnout</i> .....	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Variabel <i>Hardiness</i> .....	30
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Variabel <i>Hardiness</i> .....	33
Tabel 3.5 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	35
Tabel 3.6 Uji Linieritas.....	36
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif Skala <i>Burnout</i> .....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif Skala <i>Hardiness</i> .....	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	39

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Kuesioner Skala <i>Burnout</i> .....	51
Lampiran 2. Kuesioner Skala <i>Hardiness</i> .....	53
Lampiran 3. Tabulasi Skala <i>Burnout</i> .....	56
Lampiran 4. Tabulasi Skala <i>Hardiness</i> .....	65
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> .....	74
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i> .....	77
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas .....	80
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas .....	80
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi .....	80
Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif Skala <i>Burnout</i> .....	81
Lampiran 11. Hasil Uji Deskriptif Skala <i>Hardiness</i> .....	81
Lampiran 12. Turnitin .....	82