

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED STRESS* DENGAN *EMOTIONAL EXHAUSTION* PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA BASKET
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Frina Denela Sefriwansyah¹, Lusi Nur Ardhiani²

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
Email : frinadenelasfr@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dengan *emotional exhaustion* pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Atlet UKM menghadapi tuntutan akademik dan olahraga secara bersamaan yang berpotensi meningkatkan persepsi terhadap stres serta memicu kelelahan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 106 atlet UKM Basket yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas skala *Perceived Stress* dan skala *Emotional Exhaustion*. Kedua instrumen menggunakan model skala Likert lima pilihan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.97.1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived stress* dengan *emotional exhaustion* ($r = 0,9095$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *perceived stress* yang dialami atlet UKM, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional exhaustion*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *perceived stress*, maka semakin rendah tingkat *emotional exhaustion*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis atlet UKM Basket melalui pengelolaan stres untuk mencegah terjadinya *emotional exhaustion*.

Kata kunci: *perceived stress*, *emotional exhaustion*, atlet unit kegiatan mahasiswa, basket.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND
EMOTIONAL EXHAUSTION AMONG BASKETBALL ATHLETES OF THE
STUDENT ACTIVITY UNIT AT THE FACULTY OF ENGINEERING,
UNIVERSITY DIPONEGORO**

Frina Denela Sefriwansyah¹, Lusi Nur Ardhiani²

¹*Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275
Email : frinadenelasfr@gmail.com*

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between perceived stress and emotional exhaustion among basketball athletes of the Student Activity Unit at the Faculty of Engineering, Universitas Diponegoro. Basketball athletes are required to balance academic responsibilities and athletic commitments, which may increase perceived stress and contribute to emotional exhaustion. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 106 basketball athletes selected using a purposive sampling technique. The research instruments included the Perceived Stress Scale and the Emotional Exhaustion Scale. Both instruments used a five-point Likert scale. Data were analyzed using Pearson correlation analysis with JASP version 0.97.1. The results revealed a significant positive relationship between perceived stress and emotional exhaustion ($r = 0.9095$, $p < 0.001$). The findings indicate that higher levels of perceived stress are associated with higher levels of emotional exhaustion among basketball athletes. Conversely, lower levels of perceived stress are associated with lower levels of emotional exhaustion. Therefore, the research hypothesis was supported. The findings are expected to serve as a reference for enhancing attention to the psychological well-being of basketball athletes through effective stress management to prevent emotional exhaustion.

Keywords: *perceived stress, emotional exhaustion, athletes of the student activity Unit, basketball.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi salah satu hal yang belakangan ini semakin banyak dibicarakan, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Bukan tanpa alasan, sebab masa kuliah bagi banyak orang justru menjadi periode dengan tekanan yang jauh lebih rumit dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya (Wanda dkk., 2025). Tuntutan untuk lulus tepat waktu, bersaing meraih nilai baik, sekaligus menyiapkan diri menghadapi dunia kerja, semuanya datang hampir bersamaan dan jarang memberi ruang untuk bernapas. Dari sekian banyak persoalan psikologis yang muncul akibat tekanan tersebut, stres menjadi salah satu yang paling sering dijumpai dan paling mendasar untuk dipahami lebih dulu. Stres merupakan pengalaman psikologis yang hampir tidak dapat dihindari oleh individu yang hidup di tengah tuntutan lingkungan yang terus berubah. Lazarus dan Folkman (1984) melalui *Transactional Model of Stress* menjelaskan bahwa stres muncul bukan semata-mata karena situasi eksternal, melainkan karena individu menilai situasi tersebut sebagai tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya. Penilaian kognitif ini disebut *appraisal* dan menjadi dasar munculnya konsep *perceived stress*, yaitu sejauh mana seseorang menilai kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak terduga, tidak terkendali, dan membebani (Cohen dkk., 1983). Dua individu yang menghadapi tekanan serupa dapat menunjukkan tingkat stres yang berbeda

karena perbedaan cara mereka mempersepsikan tuntutan tersebut. Karakteristik subjektif inilah yang membuat *perceived stress* relevan digunakan untuk menjelaskan variasi respons psikologis antarindividu terhadap tekanan hidup, sekaligus menjelaskan mengapa individu dengan beban objektif yang sama dapat mengalami dampak psikologis yang jauh berbeda.

Ketika *perceived stress* berada pada tingkat yang tinggi dan berlangsung dalam waktu lama, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kesehatan mental. Harris dkk. (2023) menemukan bahwa skor *perceived stress* yang tinggi berkorelasi dengan gangguan tidur, kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan regulasi emosi. Di Indonesia sendiri, kondisi ini terlihat cukup jelas pada mahasiswa dengan angka prevalensi stres yang dilaporkan berada di kisaran 36,7 hingga 71,6 persen (Bayantari dkk., 2022). Febriana dkk. (2021) bahkan mengaitkan *perceived stress* dengan munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi diri memadai dan hal ini sejalan dengan hasil Ruriyanti R dkk. (2023) yang mengaitkan tekanan akademik dengan gejala depresi pada populasi serupa. Ndoen dkk. (2021) pun melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa dalam sampel penelitiannya berada pada level stres sedang hingga tinggi. Beberapa hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa *perceived stress* bukan sekadar pengalaman emosional sesaat, melainkan kondisi yang berpotensi mengikis kesehatan mental secara bertahap apabila tidak dikenali dan dikelola sejak dini.

Tekanan ini biasanya bertambah berat ketika seorang mahasiswa juga menyanggah peran sebagai atlet. Ia dituntut mempertahankan performa di dua bidang sekaligus, akademik dan olahraga, yang masing-masing punya standar

capaian sendiri dan sama-sama menyita banyak waktu. Agortey (2023) mencatat bahwa atlet mahasiswa cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa pada umumnya karena mereka harus membagi waktu, tenaga fisik, dan energi emosional secara bersamaan. Luthfi dkk. (2024) yang meneliti atlet mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia melihat pola yang sejalan, yaitu tingkat stres yang diukur lewat *Perceived Stress Scale* ikut memengaruhi tingginya risiko cedera berulang pada atlet. Ini memperlihatkan bahwa tekanan psikologis pada atlet mahasiswa tidak berhenti di pikiran dan perasaan saja, tetapi bisa merembet ke kondisi fisik mereka di lapangan. Berat ringannya tekanan yang dirasakan pun rupanya tidak lepas dari jenis cabang olahraga yang dijalani. Kushwah (2025) membandingkan atlet cabang olahraga tim, salah satunya basket, dengan atlet cabang olahraga individu, dan mendapati skor *burnout* serta stres akademik pada atlet cabang olahraga tim justru lebih tinggi. Ia menduga hal ini terjadi karena atlet cabang olahraga tim harus mengikuti jadwal latihan yang seluruhnya ditentukan pelatih, kerap bepergian bersama rombongan tim, dan menanggung ekspektasi dari rekan setim sekaligus pelatih, sesuatu yang jarang dialami atlet cabang olahraga individu yang relatif lebih leluasa mengatur ritme latihannya sendiri. Hal ini tentunya menjadi faktor tersendiri bagi para atlet mahasiswa sehingga kondisi stres kerap dialami oleh mereka.

Kondisi tersebut kian terasa pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik. Di satu sisi, kurikulum teknik menuntut penguasaan materi kuantitatif, laporan praktikum yang rinci, dan proyek perancangan dengan standar ketat (Wanda dkk., 2025; Nadeak & Simbolon, 2025). Di sisi lain, basket sebagai olahraga tim

menuntut koordinasi antarpemain, intensitas fisik tinggi, dan pengambilan keputusan dalam hitungan detik saat bertanding. Jadwal latihan rutin serta agenda kompetisi seperti Pekan Olahraga Mahasiswa pun kerap berbenturan dengan jadwal kuliah dan tenggat pengumpulan tugas, sehingga peran ganda ini rawan membuat tekanan psikologis menumpuk dari waktu ke waktu (Mufatihah dkk., 2025). Beban ganda semacam ini pula yang tampak pada penelitian Aguirre (2026) terhadap 105 mahasiswa atlet cabang olahraga permainan bola, termasuk basket, di sebuah universitas berbasis teknik, dengan tingkat *burnout* yang tergolong tinggi pada kelompok tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa atlet mahasiswa dengan latar belakang pendidikan teknik memang layak menjadi perhatian tersendiri, mengingat beban akademik dan tuntutan olahraga yang mereka jalani sama-sama berat.

Salah satu indikator kesehatan mental yang penting dicermati pada atlet mahasiswa adalah *emotional exhaustion*, yaitu kondisi terkurasnya energi emosional akibat tuntutan yang berlangsung terus-menerus. Maslach dan Jackson (1981) menjelaskan bahwa *emotional exhaustion* merupakan inti dari sindrom *burnout* karena mencerminkan hilangnya kapasitas emosional individu untuk terus terlibat dalam aktivitas yang dijalannya. Ma dkk. (2025) menempatkan *emotional exhaustion* sebagai salah satu dari tiga dimensi *athlete burnout*, bersama *reduced sense of accomplishment* dan *sport devaluation*. Choi dkk. (2020) bahkan menemukan bahwa *emotional exhaustion* menjadi prediktor utama niat atlet untuk berhenti dari olahraga yang digelutinya, yang menunjukkan bahwa kondisi ini berdampak langsung pada keberlanjutan karier seorang atlet, bukan sekadar rasa lelah yang bersifat sementara. Menariknya, ketika Aguirre (2026) menelusuri lebih

jauh ketiga dimensi burnout tersebut pada atlet mahasiswa olahraga bola berlatar pendidikan teknik, *emotional exhaustion* justru muncul sebagai dimensi dengan skor tertinggi bersama kelelahan fisik, jauh melampaui skor *sport devaluation*. Artinya, pada populasi atlet mahasiswa, energi emosional cenderung lebih dulu terkuras dibandingkan munculnya rasa tidak berprestasi atau hilangnya minat terhadap olahraga itu sendiri, sehingga *emotional exhaustion* layak menjadi fokus utama dalam mengkaji kesehatan mental mahasiswa atlet.

Emotional exhaustion tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang dari akumulasi berbagai faktor yang saling berkaitan, mulai dari beban tugas, kualitas dukungan sosial, hingga kemampuan individu mengelola emosinya sendiri. Li dkk. (2025) menjelaskan bahwa kondisi ini berkembang secara bertahap ketika tekanan berlangsung terus-menerus tanpa pemulihan yang memadai. Salah satu faktor yang paling banyak diteliti dan terbukti berperan penting adalah *perceived stress*. Teori *Conservation of Resources* dari Hobfoll (1989) membantu menjelaskan keterkaitan keduanya, dengan menyatakan bahwa individu berusaha mempertahankan sumber daya seperti waktu, energi, dan dukungan sosial, serta akan mengalami tekanan psikologis ketika sumber daya tersebut dipersepsikan terancam atau berkurang. Semakin tinggi tekanan yang dipersepsikan seseorang terhadap tuntutan hidupnya, semakin besar pula risiko sumber daya psikologisnya terkuras, sehingga memunculkan *emotional exhaustion* sebagai respons terhadap kondisi tersebut. Perlu digarisbawahi bahwa *perceived stress* bukan satu-satunya faktor yang berperan, melainkan terdapat dukungan sosial dari pelatih dan rekan setim, pola pemulihan, serta kemampuan regulasi emosi individu turut menjadi

penentu apakah tekanan yang dirasakan akan berkembang menjadi kelelahan emosional atau dapat dikelola dengan baik. Meski begitu, *perceived stress* kerap dipandang sebagai titik masuk yang paling mendasar karena umumnya muncul lebih dulu dan ikut memengaruhi berbagai proses psikologis lain yang menyertainya.

Sejauh ini, sudah cukup banyak penelitian yang menguji langsung keterkaitan antara *perceived stress* dan *emotional exhaustion* meskipun sebagian besar masih dilakukan pada populasi non-atlet. Ndoen dkk. (2021) meneliti 150 mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi di Lahore menggunakan *Perceived Stress Scale* dan *Maslach Burnout Inventory* dan mendapati bahwa mahasiswa dengan *perceived stress* lebih tinggi cenderung memiliki skor *emotional exhaustion* yang lebih tinggi pula. Hricová dkk. (2020) menguji hal serupa pada kelompok profesional di bidang pelayanan sosial dan hasilnya *perceived stress* terbukti memprediksi *emotional exhaustion* secara signifikan, meskipun kekuatan hubungannya masih bisa dipengaruhi faktor lain. Adapun penelitian pada populasi atlet, seperti milik Kushwah (2025) dan Aguirre (2026) memang sudah menyinggung tingginya *burnout* dan *emotional exhaustion* pada atlet mahasiswa, tetapi keduanya belum secara khusus mengukur *perceived stress* sebagai variabel yang diuji pengaruhnya terhadap *emotional exhaustion*.

Penelitian mengenai hubungan *perceived stress* dan *emotional exhaustion* secara langsung sejauh ini masih terpusat pada mahasiswa program kesehatan atau kelompok profesional dewasa, dan belum banyak menjangkau populasi atlet mahasiswa, khususnya di Indonesia. Alvian dkk. (2026) secara tegas menyatakan

bahwa kajian *burnout* pada mahasiswa atlet masih jarang dilakukan di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia dan belum menempatkan *perceived stress* sebagai variabel yang diuji secara langsung. Penelitian Kushwah (2025) dan Aguirre (2026) memang telah menyentuh gambaran *burnout* dan *emotional exhaustion* pada atlet mahasiswa cabang olahraga tim, termasuk basket, namun keduanya belum secara spesifik menguji peran *perceived stress* sebagai prediktor *emotional exhaustion* menggunakan alat ukur yang telah baku seperti *Perceived Stress Scale* dari Cohen dkk. (1983). Kesenjangan ini menjadi lebih terasa pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik, yang harus menanggung beban akademik teknik yang berat sekaligus tuntutan performa pada cabang olahraga yang menuntut kecepatan pengambilan keputusan dan kerja sama tim. Karakteristik stres yang dialami kelompok mahasiswa Fakultas Teknik kemungkinan memiliki dinamika berbeda dibandingkan mahasiswa program kesehatan yang selama ini lebih banyak diteliti, karena mereka harus membagi sumber daya waktu, energi fisik, dan energi emosional antara dua bidang yang menuntut performa tinggi secara bersamaan.

Urgensi penelitian tersebut turut diperkuat oleh berbagai data terkini mengenai kondisi psikologis atlet mahasiswa. *National Collegiate Athletic Association* (NCAA, 2023) melaporkan bahwa dari hampir 9.808 atlet mahasiswa yang disurvei, kelompok mahasiswa perempuan, atlet dari kelompok minoritas, serta atlet dengan kesulitan ekonomi secara konsisten melaporkan tingkat kelelahan mental dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lain, sekalipun secara umum tren distress psikologis pada atlet menunjukkan sedikit penurunan dibandingkan masa pandemi. Data ini menegaskan bahwa tekanan psikologis pada

atlet mahasiswa bukan sekadar isu insidental, melainkan persoalan yang konsisten muncul dari waktu ke waktu meski berbagai upaya penanganan telah dilakukan. Permasalahan kesehatan psikologis tersebut juga relevan dengan kondisi mahasiswa atlet karena mereka menjalankan dua tuntutan utama secara bersamaan, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan olahraga. Atlet mahasiswa harus memenuhi kewajiban perkuliahan, tugas, ujian, dan target akademik sekaligus mengikuti latihan, pertandingan, menjaga kebugaran, serta memenuhi tuntutan performa.

Persoalan *perceived stress* pada atlet menjadi semakin penting ketika tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan pemulihan maupun strategi *coping* yang memadai. Ma dkk. (2025) menemukan bahwa *life stress* memiliki hubungan positif dengan *athlete burnout*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan gambaran bahwa tekanan psikologis yang dialami atlet tidak berhenti pada munculnya perasaan tertekan, tetapi dapat berkembang menjadi kondisi *burnout* apabila berlangsung secara berkepanjangan. Kemudian, penelitian Yu dkk. (2025) terhadap 344 atlet juga menunjukkan keterkaitan antara *perceived stress* dan *burnout*. Hasil penelitian menemukan bahwa *perceived stress* memiliki korelasi positif dengan *athlete burnout*, meskipun kekuatannya lebih rendah dibandingkan pengaruh sumber daya psikologis dan strategi coping. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa tingkat *perceived stress* dapat memengaruhi hubungan antara *psychological capital*, *coping strategies*, dan *burnout*. Atlet dengan tingkat stres yang lebih tinggi membutuhkan sumber daya psikologis dan strategi coping yang lebih kuat untuk mengurangi risiko burnout. Firmansyah dkk. (2026) menjelaskan bahwa *burnout* pada atlet mencakup

kelelahan emosional, penurunan pencapaian pribadi, serta devaluasi terhadap aktivitas olahraga. Firmansyah dkk. (2026) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa *burnout* dapat mengganggu proses latihan dan pencapaian atlet. Hasil ini memperkuat alasan bahwa kondisi kelelahan emosional pada atlet perlu dipahami melalui faktor psikologis yang mendahuluinya, salah satunya adalah stres yang dirasakan individu.

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Mahasiswa Fakultas Teknik menghadapi tuntutan akademik berupa praktikum, laporan teknis, proyek perancangan, ujian, serta penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu. Mahasiswa yang juga menjadi atlet basket harus membagi waktu dan energi untuk mengikuti latihan serta pertandingan. Karakteristik basket sebagai olahraga tim juga menuntut koordinasi antarpemain, konsentrasi, pengambilan keputusan secara cepat, dan kemampuan mempertahankan performa selama pertandingan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa atlet harus menggunakan sumber daya waktu, fisik, kognitif, dan emosional secara bersamaan. Oleh karena itu, persepsi bahwa tuntutan tersebut sulit dikendalikan atau melebihi kemampuan yang dimiliki dapat meningkatkan *perceived stress* dan selanjutnya berpotensi menguras sumber daya emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji *pengaruh perceived stress* terhadap *emotional exhaustion* pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet mahasiswa dalam menghadapi tuntutan ganda akademik dan olahraga, sekaligus menjadi dasar

pertimbangan bagi fakultas dan tim pelatih dalam menyusun strategi pencegahan *burnout* pada atlet mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *emotional exhaustion* pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan positif antara *perceived stress* dengan *emotional exhaustion* pada atlet UKM Basket Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Masalah

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi olahraga, khususnya mengenai hubungan antara *perceived stress* dan *emotional exhaustion* pada atlet mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai dampak psikologis *perceived stress* serta memperkuat dasar konseptual

bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan mental atlet di konteks pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet UKM Basket, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet basket mengenai pentingnya mengenali tingkat stres yang dirasakan (*perceived stress*) agar dapat mengelola tekanan yang muncul dari aktivitas latihan maupun kompetisi sehingga dapat meminimalkan terjadinya *emotional exhaustion*.
- b. Bagi Pelatih dan Tim Basket, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan tim basket dalam memperhatikan kondisi psikologis atlet, sehingga dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih suportif dan membantu atlet dalam mengelola stres yang dialami.
- c. Bagi Institusi / Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak fakultas atau pengelola kegiatan olahraga dalam memahami kondisi psikologis atlet serta sebagai dasar dalam mengembangkan program yang mendukung kesejahteraan mental atlet.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *emotional exhaustion* pada atlet mahasiswa.