

## Mengenal Hubungan *Hardiness* dan *Burnout* pada Atlet Muda Taekwondo

**Muhammad Nur Firmansyah**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Karolin Rista**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: [firmsyahnur73@gmail.com](mailto:firmsyahnur73@gmail.com)

### **Abstract**

*Burnout in taekwondo athletes encompasses emotional exhaustion, a decline in personal achievement, and devaluation of sports activities. Hardiness is considered one of the contributing factors to the occurrence of burnout. 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 measurement instruments used were the hardiness scale based on Kobasa's theory (1979) and the burnout scale based on the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) developed by Raedeke & Smith (2001). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. The results indicated a significant positive relationship between burnout and hardiness, suggesting that higher levels of hardiness are associated with higher levels of burnout in taekwondo athletes, and vice versa. High levels of burnout among athletes can cause distractions during training and hinder performance. Therefore, further studies are needed to explore hardiness and other variables that may contribute to athlete burnout.*

**Keywords:** *Burnout; Hardiness; Student-athletes; Taekwondo*

### **Abstrak**

*Burnout pada atlet taekwondo mencakup kondisi kelelahan emosional, penurunan pencapaian pribadi, serta devaluasi terhadap aktivitas olahraga. Hardiness adalah salah satu penyebab dari adanya burnout yang terjadi. 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 adanya hubungan positif yang signifikan antara burnout dengan hardiness, yang artinya ketika hardiness tinggi, maka burnout pada atlet taekwondo akan tinggi pula dan begitu sebaliknya. Burnout pada atlet tinggi membuat distraksi terhadap latihan dan pencapaiannya. Sehingga perlunya dikaji lebih lanjut terkait hardiness dan variabel lain yang menjadi penyebab burnout pada atlet.*

**Kata kunci:** *Atlet Pelajar; Burnout; Hardiness; Taekwondo*

## Pendahuluan

Olahraga bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter, disiplin, serta kesehatan fisik dan mental individu. Partisipasi dalam olahraga terbukti mampu menumbuhkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama tim, hingga keseimbangan emosional dan ketahanan mental (Kusnanik, 2010; Hidayat, 2017). Namun demikian, dalam konteks olahraga kompetitif, terutama bagi atlet pelajar, tantangan yang dihadapi menjadi lebih kompleks. Atlet pelajar memiliki peran ganda yang menuntut mereka untuk menjaga performa dalam bidang olahraga sekaligus memenuhi kewajiban akademik. Tekanan berlapis ini dapat mengarah pada kondisi burnout, yaitu kelelahan fisik dan emosional yang berlangsung secara kronis.

Fenomena burnout pada atlet remaja telah banyak diidentifikasi dalam berbagai studi. Primita dan Wulandari (2014) melaporkan bahwa 74,5% atlet bulutangkis pelajar di Purwokerto mengalami burnout dengan gejala menurunnya motivasi, gangguan emosi, hingga munculnya keinginan untuk menghindari latihan. Sementara itu, Gustiana et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar 40% atlet pelajar mengalami burnout yang ditandai dengan rasa terpaksa saat latihan dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial olahraga. Penelitian Mutiara dan Wibowo (2022) juga mengungkapkan bahwa burnout pada atlet bela diri muncul dalam bentuk kelelahan emosional dan sikap pasif terhadap kegiatan latihan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa burnout merupakan isu serius yang dapat mengganggu performa dan kesehatan mental atlet muda, terlebih di masa perkembangan remaja yang secara emosional masih labil (Papalia & Martorell, 2020).

Peneliti melakukan survey awal untuk mengidentifikasi gejala *burnout* pada atlet taekwondo pelajar di Surabaya mengungkapkan bahwa 73,4% dari responden menunjukkan gejala burnout, terutama dalam bentuk berkurangnya rasa pencapaian pribadi. Temuan ini menegaskan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor psikologis yang dapat melindungi atlet dari risiko burnout.

Salah satu faktor kepribadian yang relevan adalah *hardiness*, yaitu ketahanan mental yang terdiri dari tiga komponen utama: kontrol, komitmen, dan tantangan (Kobasa, 1979). Individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan melihat tekanan sebagai peluang, bukan sebagai ancaman (Maddi, 2002). Beberapa studi menemukan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif terhadap burnout, artinya semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, maka semakin rendah risiko mengalami burnout (Nicholls et al., 2009; Eschleman et al., 2010). Penelitian oleh Hanton, dkk. (2003) turut mendukung bahwa atlet dengan *hardiness* tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan daya tahan mental yang lebih baik dibandingkan atlet dengan *hardiness* rendah. Dalam dinamika psikologisnya, siswa atlet yang memiliki rasa kontrol terhadap dirinya, serta komitmen yang tinggi terhadap proses latihan, akan lebih kuat secara emosional saat dihadapkan pada situasi penuh tekanan, seperti masa seleksi atau kompetisi besar.

Namun demikian, terdapat kesenjangan dalam penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada populasi atlet dewasa, atlet profesional, atau cabang

olahraga populer seperti sepak bola, renang, dan bulu tangkis. Studi yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *hardiness* dan *burnout* pada atlet pelajar taekwondo masih sangat terbatas, baik di tingkat nasional maupun internasional. Padahal, taekwondo merupakan olahraga bela diri dengan karakteristik latihan yang berat, persaingan ketat, serta risiko cedera yang tinggi, yang dapat meningkatkan potensi tekanan psikologis bagi atletnya (Kim & Lee, 2016).

Merespon kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada siswa atlet taekwondo di Kota Surabaya. Penelitian ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran ketahanan mental dalam mencegah kelelahan psikologis pada atlet remaja. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi olahraga dengan menambahkan konteks populasi yang masih jarang dikaji. Sementara secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan strategi pembinaan mental bagi pelatih, orang tua, dan institusi pendidikan.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus populasi yaitu siswa atlet taekwondo pelajar yang sebelumnya kurang menjadi perhatian dalam studi *burnout* dan *hardiness*. Selain itu, penelitian ini menggunakan data empiris dari konteks lokal di Surabaya, yang menjadi kontribusi spesifik terhadap literatur psikologi olahraga di Indonesia. Dengan pendekatan ini, peneliti berkomitmen untuk mengisi kesenjangan literatur dan turut serta memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam pengelolaan stres dan pencegahan *burnout* pada atlet pelajar di masa perkembangan kritis remaja. Sampel lebih banyak yang digunakan dalam penelitian ini juga menjadi kebaruan dalam penelitian *burnout*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan subjek atlet taekwondo yang berada di Surabaya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.137 yang merupakan siswa atlet taekwondo kota Surabaya. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan table kretcie dan morgan dengan taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan tabel tersebut, jumlah minimum partisipan yang dibutuhkan adalah sebanyak 285 partisipan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *non probability sampling*, yaitu metode *purposive sampling*. Peneliti menggunakan *purposive sampling* karena sampel dipilih diantara populasi yang sesuai dengan kriteria peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan.

Tujuan peneliti menggunakan metode *purposive sampling* adalah untuk memperoleh informasi yang representatif tentang fenomena yang diteliti. Proses pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria yang sesuai. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan g-form yang disebarluaskan menggunakan bantuan sosial media yang berisi skala *burnout* dan skala *hadiness*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode non paramterik melalui pengujian korelasi spearman rho dengan bantuan SPSS versi 27.

## Hasil

Hasil uji kategorisasi dalam penelitian ini diperuntukkan mengetahui tingkat tinggi dan rendahnya variabel penelitian yang ada pada sampel penelitian. Dari hasil uji kategorisasi menemukan bahwa tingkat *burnout* pada atlet siswa taekwondo dengan kategori sangat rendah berjumlah 0, rendah berjumlah 131, sedang berjumlah 79, tinggi berjumlah 25, dan sangat tinggi berjumlah 50. Hasil tersebut apabila dijadikan rata-rata, maka dapat disimpulkan bahwa atlet siswa taekwondo yang berada di kota surabaya memiliki tingkat *burnout* yang rendah. Hasil uji kategorisasi variabel *hardiness* memiliki rata-rata tinggi dengan tingkat yang berbeda-beda dengan spesifikasi tingkat sangat rendah berjumlah 0, rendah berjumlah 98, sedang berjumlah 80, tinggi berjumlah 104, dan sangat tinggi berjumlah 3.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi

Variabel	Kategori					
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Rata-rata
<i>Burnout</i> (Y)	0	131	79	25	50	Rendah
<i>Hardiness</i> (X)	0	98	80	104	3	Tinggi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis terhadap variabel yang diteliti, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi guna menentukan metode yang dipakai dalam pengujian hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa data dalam penelitian berdistribusi tidak normal dengan nilai 0.000 yang artinya  $p < 0.05$ , sehingga data dapat disimpulkan tidak berdistribusi normal. Uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai linearity 0.001 yang artinya  $p < 0.005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara *hardiness* dengan *burnout*

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	df	Sig	Keterangan
<i>Hardiness-Burnout</i>	285	0,000	Tidak Normal

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Hardiness-Burnout</i>	813.008	0,001	Linear

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *spearman's rho* karena tidak terpenuhinya syarat uji asumsi untuk menggunakan metode parametrik. Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menemukan hasil signifikansi 0.000 dan nilai *correlation coefficient* yaitu 0.775. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang positif, yang artinya semakin

tinggi *hardiness* maka semakin tinggi pula *Burnout*, sebaliknya apabila semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah *burnout*. Hasil tersebut tidak sejalan dengan hipotesis dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

		<i>Hardiness</i>	<i>Burnout</i>
<b>Spearman's Rho</b>	Hardiness	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-Tailed)	0,775
		N	0.000
	Burnout	Correlation Coefficient	0.775
		Sig. (2-Tailed)	0.000
		N	285

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan tidak sejalan dengan hipotesis yang diajukan. Dengan demikian, perbedaan temuan penelitian ini dengan asumsi awal serta hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *hardiness* tidak selalu berfungsi sebagai pelindung terhadap *burnout*. Meskipun secara teoritis *hardiness* dikenal sebagai atribut kepribadian yang membantu individu mengelola stres dan tekanan dengan cara yang lebih adaptif, hasil penelitian ini justru mengungkapkan bahwa pada konteks tertentu, seperti atlet pelajar dengan beban ganda dan ekspektasi tinggi, *hardiness* dapat menjadi faktor yang mendorong munculnya *burnout*.

Penelitian ini menjadi fenomena baru yang memperlihatkan bahwa fungsi protektif *hardiness* bersifat kondisional yang artinya, keberadaan *hardiness* dalam diri seseorang tidak selalu menjamin bahwa individu tersebut akan terhindar dari stres kronis atau kelelahan emosional. Dalam konteks atlet pelajar, *hardiness* yang tinggi sering kali berkaitan dengan tekad kuat, komitmen terhadap tujuan, serta semangat pantang menyerah. Namun apabila semangat ini tidak diimbangi oleh kemampuan regulasi diri, waktu pemulihan yang memadai, dan lingkungan yang mendukung, maka individu justru terjebak dalam kondisi *overcommitment*, dimana mereka terus memaksakan diri untuk berprestasi meskipun tubuh dan pikirannya telah mengalami kelelahan.

Penelitian Gerber et al. (2018) menunjukkan bahwa pada atlet remaja, tekanan yang terus-menerus tanpa disertai pemulihan meningkatkan risiko *burnout*, bahkan pada mereka yang memiliki kapasitas psikologis tinggi. Sementara itu, Zhang et al. (2020) memperkuat dengan mengungkapkan bahwa resiliensi dan *hardiness* hanya efektif bila didukung oleh *coping* yang sehat dan lingkungan yang mendukung. Tanpa dukungan eksternal seperti pelatih yang komunikatif, sistem pelatihan yang fleksibel, dan kebijakan akademik yang mempertimbangkan kondisi psikologis siswa, maka potensi *hardiness* justru dapat berubah menjadi beban internal.

Teori *Person-Environment Fit* (Edwards, 1991) juga relevan untuk menjelaskan hasil dari penelitian ini yang mengungkapkan bahwa atlet dengan karakteristik personal berupa tekad tinggi dan kecenderungan untuk berkomitmen kuat, akan cenderung mengalami ketidaknyamanan psikologis jika mereka berada dalam lingkungan yang penuh tekanan, otoriter, dan tidak fleksibel. Ketidaksiuaian antara harapan pribadi dan keadaan lingkungan tersebut dapat menimbulkan stres berkepanjangan. Dalam konteks ini, *hardiness* tidak lagi berperan sebagai pelindung, tetapi memperparah stres karena individu merasa harus tetap kuat, padahal kapasitas fisik dan emosionalnya telah mencapai batas.

Selain itu, wawancara mendalam dalam penelitian ini memperkuat temuan tersebut. Subjek menunjukkan adanya keinginan kuat untuk mempertahankan performa optimal di berbagai bidang (latihan dan akademik), meskipun kondisi tubuh dan psikis sudah menunjukkan kelelahan. Subjek yang memiliki *hardiness* tinggi tetap memaksakan diri untuk tidak berhenti, dan merasa bersalah jika tidak memenuhi ekspektasi. Maslach & Leiter (2016) menjelaskan hal ini merupakan ciri khas dari *overidentification* terhadap peran, yang dapat menyebabkan gejala *burnout* seperti kelelahan kronis, sinisme, dan penurunan pencapaian personal

Dengan mendalami aspek-aspek tersebut secara kontekstual, dapat disimpulkan bahwa fungsi *hardiness* sebagai pelindung tidak bisa dipahami secara sederhana, melainkan harus dianalisis secara keseluruhan. Keberadaan *hardiness* yang tinggi memang menjadi aset psikologis penting, tetapi tanpa ekosistem yang mendukung, kemampuan manajemen stres yang memadai, dan kesadaran akan batasan diri, maka *hardiness* dapat menjadi sumber tekanan internal yang memperparah kondisi *burnout*.

Implikasi dari temuan ini penting bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga dan pendidikan. Tidak cukup hanya membangun ketangguhan mental atlet melalui pelatihan atau motivasi internal, tetapi juga harus dibarengi dengan intervensi yang mencakup pelatihan coping adaptif, peningkatan literasi kesehatan mental, manajemen jadwal latihan-akademik yang seimbang, dan dukungan dari pihak sekolah maupun pelatih. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap perluasan pemahaman mengenai paradoks dalam konsep *hardiness*, bahwa dalam konteks tertentu, kualitas yang positif sekalipun dapat berbalik menjadi faktor risiko apabila tidak dikelola secara sehat.

Oleh karena itu, kedepannya pendekatan terhadap pengembangan *hardiness* perlu lebih bersifat interaktif dan kontekstual, yakni mempertimbangkan interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosialnya. Atlet pelajar tidak hanya butuh daya tahan, tetapi juga ruang untuk pulih, tempat yang aman untuk gagal, serta dukungan emosional yang stabil, agar *hardiness* dapat benar-benar berfungsi sebagai pelindung, bukan sebagai tekanan tersembunyi.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan *burnout* pada siswa atlet taekwondo di Kota Surabaya. Temuan

ini bertentangan dengan hipotesis awal dan literatur terdahulu yang umumnya menyatakan bahwa hardiness berperan sebagai pelindung dari *burnout*. Sebaliknya, dalam konteks atlet pelajar dengan beban ganda yakni tuntutan akademik dan latihan intensif, *hardiness* yang tinggi justru dapat menjadi faktor yang mendorong *overcommitment*, stres berkelanjutan, dan akhirnya meningkatkan risiko *burnout*. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa fungsi protektif *hardiness* bersifat kontekstual. Artinya, ketangguhan mental seperti kontrol, komitmen, dan tantangan tidak selalu menjamin pencegahan *burnout* jika tidak didukung oleh sistem *coping* yang sehat, regulasi diri yang baik, serta lingkungan sosial dan lembaga yang suportif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap *hardiness* perlu dilihat secara lebih komprehensif dan tidak hanya dari satu sisi sebagai pelindung tunggal terhadap stres.

bagi siswa atlet taekwondo, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi dalam menjaga keseimbangan antara semangat juang dan kesehatan mental. Siswa atlet perlu mengenali serta memahami batas kemampuan fisik maupun psikologisnya, sehingga tidak terjebak pada dorongan untuk terus memaksakan diri demi pencapaian yang dianggap sempurna. Istirahat dan pemulihan yang cukup menjadi kunci penting untuk mencegah risiko *burnout*. Selain itu, pengembangan strategi *coping* yang adaptif, seperti penerapan teknik relaksasi, manajemen waktu yang efektif, serta penanaman sikap positif terhadap kegagalan, akan membantu atlet mengelola tekanan dengan lebih sehat dan produktif. Sementara itu bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk menggali lebih jauh faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *burnout* pada siswa atlet taekwondo. Penelitian berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain di luar *hardiness*, seperti dukungan sosial, strategi *coping*, maupun regulasi emosi, agar pemahaman mengenai *burnout* semakin komprehensif. Selain itu, memperluas cakupan sampel pada populasi yang lebih beragam juga penting dilakukan, sehingga temuan penelitian dapat lebih representatif dan memiliki generalisasi yang lebih kuat. Sementara itu,

## Referensi

- Edwards, J. R. (1991). Person-job fit: A conceptual integration, literature review, and methodological critique. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (Vol. 6, pp. 283–357). Chichester: Wiley.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., & Bianchi, R. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>



- Gustiana, M., Ramadhani, M. R., & Santoso, B. (2023). Burnout pada atlet pelajar: Analisis faktor penyebab dan dampaknya terhadap performa. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 7(1), 55–68.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(2), 167–184. <https://doi.org/10.1080/1061580021000057052>
- Hidayat, R. (2017). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasinya dalam meningkatkan performa atlet*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kim, S. H., & Lee, Y. H. (2016). Injury prevalence and psychological risk in taekwondo athletes. *Journal of Sports Sciences*, 34(9), 832–839. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1078186>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kusnanik, N. W. (2010). Olahraga sebagai media pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 91–99.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Mutiara, R., & Wibowo, H. (2022). Gejala burnout pada atlet pencak silat tingkat pelajar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(2), 112–121.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2009). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Primita, R. P., & Wulandari, Y. (2014). Burnout pada atlet bulutangkis usia remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 27–34.
- Zhang, L., Leung, J. T. Y., Chung, P. K., & Hagger, M. S. (2020). Resilience and burnout in elite athletes: The mediating role of coping. *Journal of Sports Sciences*, 38(23), 2675–2683. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1807483>