

Hubungan Kontrol Diri Dengan *Burnout Akademik* Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025

Yopa Jelita Tendang^{*1}, Nurul Azmi Saragih²
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
Korespondensi*: yopajelitatendang@umnaw.ac.id

Abstract : *This study aims to determine the relationship between self-control and academic burnout in class XI students of MAN 2 Deli Serdang in the 2024/2025 academic year. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The population in this study amounted to 430 students and the sampling technique used a simple random sampling technique of 10% of the population, namely 43 students. The data collection instrument was in the form of a self-control and academic burnout questionnaire which was compiled based on theoretical indicators and tested for validity and reliability. Based on the data analysis that has been carried out using the product moment correlation test calculation, the results of the study were obtained, namely the correlation coefficient (r) of -0.544 and significance (p) of = 0.000 (p < 0.05). The results of the study state that there is a relationship between self-control and academic burnout in class XI students of MAN 2 Deli Serdang in the 2024/2025 academic year. The results of the study indicate a significant negative relationship between self-control and academic burnout in students, which means that the higher the level of student self-control, the lower the level of academic burnout they experience. Meanwhile, the coefficient of determination obtained was 27.8%, which means that the influence of self-control on academic burnout was 27.8%, while family was 72.2% influenced by other factors not examined in this study.*

Keyword : Relationships; Self-Control; Academic Burnout

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *burnout akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 430 siswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 10% dari populasi yaitu 43 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa angket kontrol diri dan *burnout akademik* yang disusun berdasarkan indikator teoritis dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus perhitungan uji korelasi *product moment*, diperoleh hasil penelitian yaitu nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,544 dan signifikansi (p) sebesar = 0,000 (p < 0,05). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *burnout akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *burnout akademik* pada siswa, yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka semakin rendah tingkat *burnout akademik* yang mereka alami. Sedangkan hasil koefisien determinasi diperoleh sebesar 27,8% yang artinya besar pengaruh kontrol diri dengan *burnout akademik* yaitu sebesar 27,8% sedangkan sisanya sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Hubungan; Kontrol Diri; *Burnout Akademik*

How To Cite : .(2025). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8 (3), 198-209



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly [cited](#). © 2025 by author



PENDAHULUAN

Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara mendefinisikan bahwa arti Pendidikan; "Pendidikan yaitu tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya (Amirahlilis, 2023). Pendidikan merupakan investasi masa depan karena melalui pendidikan peserta didik dapat mengembangkan segala potensi yang ada pada dirinya serta dapat meningkatkan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu. Di dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Ulfa & Putra, 2020)

Pendidikan adalah wajib bagi seluruh penduduk di Indonesia, dan pemerintah menetapkan pendidikan formal 12 tahun sebagai wajib, termasuk SD, SMP/ sederajat, dan SMA/ sederajat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin terbatas pula pengetahuan yang dipelajari. Ketika siswa menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, beban tugas dan tuntutan mereka meningkat. Pendidikan semakin dibutuhkan karena globalisasi yang semakin meningkat. Hal ini dibuktikan oleh perubahan yang dilakukan pada kurikulum serta peningkatan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada siswa. Hal ini membuat remaja lebih termotivasi untuk belajar dan memenuhi persyaratan saat ini. Transisi pada masa ini merupakan transisi yang cukup panjang, karena remaja harus benar-benar siap untuk bergabung dengan masyarakat dan memenuhi semua tuntutan.

Remaja SMA/SMK sering kali dihadapkan pada beragam tuntutan yang tinggi, baik akademik maupun nonakademik. Dengan belajar seseorang mengalami suatu kualitas perilaku, seperti memiliki pengetahuan, informasi serta keterampilan agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Nurul Azmi Saragih, 2022). Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Kegiatan akademik yang padat, ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler dan harapan dari orang tua, menciptakan tekanan yang signifikan. Tuntutan untuk mencapai prestasi baik dalam akademik maupun nonakademik dapat menyebabkan stres berlebihan. Ketika harapan yang diletakkan di pundak mereka terasa berat, remaja sering kali mengalami kejenuhan belajar, yang mengakibatkan penurunan motivasi dan kinerja.

Kejenuhan belajar dalam istilah psikologi disebut *Burnout Akademik*. *Burnout* menurut Maslach dan Jackson, adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme

yang sering terjadi pada individu yang sedang melakukan beberapa pekerjaan. *Burnout Akademik* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah serta jenuh secara fisik dan emosional akibat beban pekerjaan yang terlalu berat dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan (Rahmawati & Firman, 2024). Muna (2013) menjelaskan bahwa *Burnout Akademik* akan berdampak serius yang menyebabkan siswa mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar; (Sagita & Meilyawati, 2021).

Menurut Pinnes and Aronson, *Burnout* adalah suatu keadaan emosional dimana seseorang merasa lelah dan bosan, baik secara mental maupun fisik karena tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat (Nafilasari & Darminto, 2020). Kejenuhan belajar merupakan dampak dari tuntutan yang mengharuskan siswa untuk selalu menaati peraturan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Kondisi ini sering terjadi karena aktivitas yang dilakukan siswa cenderung monoton dan berulang-ulang setiap harinya. Kebosanan seperti ini dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kelangsungan pendidikan seorang siswa. Prestasi siswa yang cenderung menurun mungkin juga disebabkan oleh kurangnya bantuan fasilitator dalam mendukung pengembangan lingkungan siswa. Akibatnya potensi yang seharusnya dikembangkan secara optimal tidak dapat dimanfaatkan dengan baik.

Penelitian Hasan yang menjelaskan ciri-ciri siswa yang mencerminkan minat belajar menurun akibat adanya kejenuhan belajar ditandai dengan ada beberapa siswa yang izin keluar kelas untuk ke kamar mandi, padahal mereka pergi ke kantin untuk jajan. Selain itu beberapa diantara siswa juga sering berperilaku aneh supaya menarik perhatian orang lain, mengantuk serta tidur saat proses pembelajaran, dan mencoret buku. Orang yang mengalami kejenuhan cenderung melanggar peraturan sosial, penurunan prestasi, dan tidur saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, jenuh juga berdampak pada kehilangan perhatian sehingga terjadi penundaan waktu, kurangnya minat belajar, dan memiliki rasa cemas yang tinggi (Tanjung & Namora, 2022).

Temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Herawati et al., 2022) dengan judul Hubungan *Locus Of Control* terhadap *Academic burnout* Siswa Selama Masa Pandemic *Covid-19* dengan jumlah 155 siswa, menunjukkan siswa memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sangat rendah adalah 15 siswa atau sebesar 9,7%, 54 siswa atau sebesar 34,8% memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori rendah, 63 siswa atau sebesar 40,6% memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori tinggi dan selebihnya sebanyak 23 siswa atau sebesar 14,8% memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori ST. Jadi, dapat disimpulkan variabel *academic burnout* siswa dikategorikan tinggi dengan presentase sebesar 40,6%.

Kelelahan akademik sebagai kondisi lelah secara fisik dan emosi dalam diri individu, sehingga bosan untuk belajar, kurang termotivasi, malas, tidak peduli

terhadap tugas, dan penurunan prestasi belajar. Individu yang mengalami kelelahan akademik menjadikan belajar sebagai sesuatu yang tidak menarik untuk dikerjakan karena kurang motivasi dalam dirinya, akibatnya malas untuk memulai kegiatan belajar, dan memilih untuk mengabaikan tugas (Merinda & Arisandy, 2023). Kejenuhan akademik adalah kondisi yang menunjukkan kelelahan mental, fisik, dan emosional. Gejalanya termasuk stres yang disebabkan oleh beban tugas sekolah, kesulitan menyelesaikan tugas, kurangnya keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik, dan ketidakpuasan dengan hasil tugas yang telah diselesaikan.

Kemunculan kelelahan akademik tidak serta merta hadir tanpa didorong oleh faktor-faktor tertentu. Kelelahan akademik yang dialami oleh individu, dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan (Maslach & Leiter, 1997) (dalam Setiyowati dkk, 2021). Salah satu penyebab terjadinya *Burnout Akademik* yaitu karena ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri.

(Dwi Marsela & Supriatna, 2019) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk mengumpulkan, mengendalikan, mengelola, dan mengarahkan jenis-jenis perilaku yang dapat mendorong hasil positif. Kontrol diri menjadi salah satu keterampilan penting yang diharapkan dimiliki oleh siswa. Kontrol diri memungkinkan siswa untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka agar tetap selaras dengan tujuan akademik dan pribadi, meskipun dihadapkan pada berbagai godaan dan tekanan. Siswa yang memiliki kontrol diri diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tepat waktu dan tidak tergoda untuk menunda pekerjaan.

Kenyataannya masih terdapat siswa yang tidak bisa mengontrol diri dalam belajar sehingga cenderung mudah terdistraksi, kurang disiplin dalam mengatur waktu, dan sulit mengendalikan emosi saat menghadapi tantangan akademik. Mereka sering menunda tugas, cepat merasa bosan, serta kurang memiliki motivasi dan inisiatif dalam belajar. Sehingga mereka mudah mengalami kejenuhan karena merasa terbebani, tidak menikmati proses belajar, dan sulit mempertahankan fokus.

Meskipun dihadapkan pada berbagai godaan atau tekanan mereka diharapkan dapat mengontrol diri sehingga mereka dapat menetapkan prioritas dengan jelas, mengatur waktu belajar, menghindari perilaku impulsif dan menyeimbangkan aktivitas lain di luar akademik, seperti istirahat dan bersosialisasi. Kontrol diri juga membantu siswa menjaga fokus pada tujuan akademik mereka tanpa terganggu godaan atau tekanan yang tidak terkendali.

Ciri-ciri individu dengan kontrol diri tinggi yaitu tekun, dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan aturan, tidak emosional, toleran. Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki kontrol diri rendah yaitu bertindak impulsif, memilih tugas sederhana, senang mengambil resiko, mudah kehilangan kendali emosi (Suarni et al., 2018).

Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh siswa supaya individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya, individu yang memiliki kontrol diri yang baik maka dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak akan mengalami stres tingkat berat (Meiliza Purwanti, Purwanti, 2016). Selain itu, kontrol diri merupakan keahlian individu untuk membaca situasi di lingkungannya, sehingga individu yang mempunyai kontrol diri yang baik dapat mendorong atau mengarahkan dirinya untuk melakukan sesuatu yang baik sesuai dengan keadaan dirinya dan lingkungan sosialnya (Ghufron dan Risnawita, 2010).

Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Merinda & Arisandy, 2023). Seorang pelajar harus memiliki kemampuan mengontrol diri agar mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ketika siswa memiliki kontrol diri yang rendah, mereka sering kali mengalami kesulitan dalam menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Hal ini dapat membuat mereka cenderung mengambil jalan pintas atau keputusan yang kurang tepat, tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Sementara itu, siswa dengan kemampuan kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengevaluasi situasi, berpikir secara rasional, dan menemukan solusi yang lebih tepat, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih efektif.

Berdasarkan perolehan wawancara saya lakukan bersama guru Bimbingan Konseling di MAN 2 Deli Serdang, ditemukan bahwa beberapa siswa memperlihatkan tanda-tanda mengalami kejenuhan dalam belajar, antara lain terdapat siswa yang mengalami kesulitan untuk fokus saat belajar, siswa yang mengalami kehilangan minat pada belajar, siswa tidak betah di kelas sering permisi saat belajar, siswa mengobrol, dan siswa tidak bertanggung jawab terhadap tugas. Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan di atas, dengan demikian peneliti ingin meneliti "Hubungan Kontrol Diri Dengan *Burnout Akademi* Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025".

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menerapkan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bermaksud akan memahami hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Menurut Rumengan (2013) penelitian kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik (Syaimi & Andini, 2022). Menurut Sugiyono (2013) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Mulia & Hutasuhut, 2021). Seluruh siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang yang berjumlah 430 orang

menjadi populasi dalam penelitian ini. Menurut Arikunto (2013) sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto menjelaskan bahwa “Apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel. Selanjutnya jika jumlah populasi lebih dari 100, jumlah populasi dapat di ambil antara 10-15% atau 10-25% atau lebih. Maka dalam penelitian ini peneliti tidak mengambil sampel dari seluruh populasi melainkan hanya sekitar 10% dari populasi yang ada. Maka 10% dari 430 adalah 43. Banyak siswa yang dijadikan sampel yaitu 43 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling yaitu pengambilan secara acak.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data adalah kuesioner (angket). Kuesioner menurut (Sinambela et al., 2020) adalah suatu pengumpulan data yang berisikan item pernyataan yang jawaban sudah disediakan sehingga pada saat pengisian angket responden akan memilih salah satu jawaban dari setiap jawaban yang sudah disediakan. Uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada angket kontrol diri dan *burnout akademik*. Butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel kemudian juga dapat di lihat melalui nilai signifikansi jika nilai signifikansi $<$ 0.05 maka item pernyataan dikatakan valid (Pohan & Syaimi, 2021). Menurut Sugiyono (2019) reliabilitas instrumen merupakan yang berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Aulia & Saragih, 2024). Menurut Taherdoost (Anggraini et al., 2022) Jika suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN → *Heading Level 1 (12 pts)*

Hasil Penelitian

Teknik analisis data yang peneliti gunakan antara lain, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *product moment*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		Kontrol Diri	Burnout Akademik
N		43	43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	101.16	77.14
	Std. Deviation	10.142	8.487
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.104
	Positive	.111	.076
	Negative	-.067	-.104

Test Statistic	.111	.104
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS version 23.0 for windows*. Field (Agustin, 2018) menjelaskan bahwa sebaran data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, begitu juga sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui nilai p signifikansi dari kedua variabel yaitu kontrol diri dan *burnout akademik* adalah sebesar 0,200. Diketahui nilai p signifikansi dari kedua variabel yaitu kontrol diri dan *burnout akademik* adalah sebesar 0,200. Artinya perolehan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa data dari kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Burnout Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	2041,496	24	85,062	1,557	0,169
		Linearity	893,810	1	893,810	16,356	0,001
		Deviation from Linearity	1147,686	23	49,899	0,913	0,587
Within Groups			983,667	18	54,648		
Total			3025,163	42			

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji linearitas menggunakan uji *test for linearity* dengan bantuan program *SPSS version 23.0 for windows*. Menurut Rusman (dalam (Shahnan et al., 2024) dasar pengambilan keputusan uji linearitas juga dapat ditentukan berdasarkan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*, yaitu variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$ dan sebaliknya variabel memiliki hubungan yang tidak linier jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $< 0,05$. Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,587 yang berarti $> 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini yaitu kontrol diri dan *burnout akademik* memiliki hubungan yang linear.

Selanjutnya dalam penelitian ini uji korelasi bivariat yang peneliti gunakan adalah uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS version 23.0 for windows*. Dasar peneliti untuk menyatakan variabel terdapat hubungan atau tidak, yaitu variabel dinyatakan terdapat hubungan jika perolehan nilai signifikansi $< 0,05$, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka variabel dinyatakan tidak terdapat hubungan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Kontrol Diri	Burnout Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.544**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	43	43
Burnout Akademik	Pearson Correlation	-.544**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar – 0,544 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$. Artinya hasil analisis data penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *burnout akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Serta bentuk hubungan antara kedua variabel yaitu negatif artinya semakin baik kontrol diri siswa, maka semakin rendah *burnout akademik* yang dialami siswa. Untuk melihat tingkat korelasi Kontrol Diri dengan *Burnot Akademik*, maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi menurut Sugiyono (2021)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 4 diatas, koefisien korelasi pada kedua variabel yaitu – 0,544, maka termasuk dalam kategori sedang karena berada pada interval 0,40 – 0,599.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan *Burnout Akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Adapun hasil analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan *Burnout Akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025, dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,544$. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi (r) tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, maka akan semakin rendah tingkat *burnout akademik* yang siswa alami.

Berdasarkan pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2021), koefisien korelasi yang berada pada rentang 0,40 – 0,599 menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab dan hipotesis yang penulis ajukan dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan *Burnout Akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Dengan demikian, penelitian ini dapat dinyatakan berhasil.

Kemudian, nilai koefisien determinasi diperoleh nilai *Adjusted R Square* (R^2) sebesar 0,278 yang artinya bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 27,8% terhadap *burnout akademik*. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor penting namun bukan satu-satunya dalam memengaruhi *burnout akademik*, sedangkan sisanya yaitu sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Maslach & Leiter (dalam Setiyowati dkk, 2021) yang mengatakan bahwa *burnout akademik* terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan. Penelitian ini sejalan dengan teori Setiyowati, dkk (2021), yang menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri disebabkan individu rentan lelah dan sinisme, serta kurangnya rasa percaya terhadap individu. Hasil penelitian yang penulis lakukan sejalan dengan teori tersebut dan telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *burnout akademik*. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung dapat menghindari *burnout akademik*.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2022:21) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif, sejalan dengan itu menurut Hurlock (2013) kontrol diri berkaitan dengan pengendalian emosional

serta keinginan dalam diri individu (Bawamenewi & Syaimi, 2025). Averill (dalam M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, 2018) menjelaskan aspek-aspek kontrol diri antara lain, yaitu:

1. Kontrol perilaku, merupakan kesiapan tersediannya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
2. Kontrol kognitif, merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
3. Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan berpikir sebelum bertindak, mengelola waktu dengan lebih bijak, dan menghindari tindakan impulsif yang dapat berdampak positif pada motivasi dan kinerja akademik mereka sehingga dapat mengurangi risiko mengalami *burnout akademik*. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi, emosional, dan sulit mengelola stres. Kondisi ini berkontribusi pada munculnya *burnout akademik*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, bahkan tidak peduli terhadap tugas sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *burnout akademik* pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. Artinya hipotesis yang penulis ajukan dinyatakan diterima dan rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji korelasi *product moment* yang telah dilakukan pada variabel penelitian yaitu diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,544$. Adapun nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *burnout akademik* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka kecenderungan mengalami *burnout akademik* akan semakin tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai *Adjusted R Square* (R^2) sebesar 0,278 yang artinya bahwa kontrol diri berkontribusi

sebesar 27,8% terhadap *burnout akademik*. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor penting namun bukan satu-satunya dalam memengaruhi *burnout akademik*, sedangkan sisanya yaitu sebesar 72,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan.

UCAPAN TERIMA KASIH → *Heading Level 1 (12 pts)*

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan artikel ini. Oleh karena itu, ucapan terima kasih tidak lupa penulis ucapkan kepada pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan artikel ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Nurul Azmi Saragih S.Pd, M.Psi, selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses yang penulis jalani selama penelitian dan penyusunan artikel. Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian. Ucapan terima kasih penulis ucapkan juga kepada keluarga dan semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga artikel ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

REFERENSI

- Agustin, R. (2018). *Hubungan Antara School Connectedness dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa MTs Istiqlal Delitua*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/11700>
- Amirahlilis, P. G. (2023). Keadaan Pendidikan Saat Ini dan Inovasi Kurikulum Merdeka Belajar. *Thesis*, 6(20), 1–9.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Aulia, R. R., & Saragih, N. A. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 14 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. *Variable Research Journal*, 01(01), 86–98. <https://variablejournal.my.id/index.php/VRJ/article/view/13>
- Bawamenewi, A. N. M., & Syaimi, K. U. (2025). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 MEDAN*. 11, 1–23.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Herawati, A. A., Dharmayana, W., & Bastian, R. (2022). Hubungan Locus Of Control terhadap Academic Burnout Siswa Selama Masa Pandemic Covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 22–32. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

- Meiliza Purwanti, Purwanti, S. L. (2016). *Hitung = -0,708*. 1–15.
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 516. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Mulia, M. I., & Hutasuhut, D. H. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Sikap Agresi Siswa SMA Yayasan Perguruan Indonesia Membangun. *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 2(April), 1–10.
- Nafilasari, H. I., & Darminto, E. (2020). Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 518–524.
- Nurul Azmi Saragih, N. B. S. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i2.85>
- Pohan, N. A., & Syaimi, K. U. (2021). Hubungan Sikap Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19 Kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan. *Cybernetics: Journal Educational Research and Sosial Studies*, 2(April), 1–10.
- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Shahnan, M., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2024). *Hubungan antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik*. 7(2), 113–120.
- Sinambela, N. H., Saragih, N. A., & Dewi, I. S. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Disiplin Belajar Siswa. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Suarni, W., Bimbingan dan Konseling, J., Kunci, K., Diri, K., & Kelompok, B. (2018). the Effect of Group Guidance Service in Developing Self Control of the Students' of Smp Negeri 36 Konawe Selatan. *Aspin |*, 2, 67.
- Syaimi, K. U., & Andini, R. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MTS SKB 3 Menteri Sei Tontong Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 2(1), 88–99. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i1.84>
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 199–217. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)
- Ulfa, K., & Putra, S. (2020). *GAMBARAN PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SIX THINKING HATS UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR*. 257–262.