

***Self-control dan Emotional Exhaustion* pada Peserta Didik: Studi Korelasional di Sekolah Menengah Atas**

Kaila Salsabila* & Cici Yulia

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830, Indonesia

*Corresponding Author: ciciyulia@uhamka.ac.id

Article History

Received : July 30th, 2026

Revised : September 28th, 2026

Accepted : October 10th, 2026

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik yang dapat menyebabkan peserta didik mengalami *Emotional Exhaustion*, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan proses belajar. Salah satu faktor yang diduga dapat mengurangi *Emotional Exhaustion* adalah *Self-control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-control* dan *Emotional Exhaustion* pada peserta didik SMA Negeri 13 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (hubungan) yaitu untuk melihat hubungan antara *Self-control* dan *Emotional Exhaustion*. Populasi berjumlah 355 responden dengan sampel berjumlah 188 responden dengan memakai metode pengambilan sampel acak bertingkat proporsional. Skala digunakan untuk mengumpulkan data *Self-control* dan skala *Emotional Exhaustion* yang diamati menggunakan korelasi momen-produk Pearson setelah lulus uji validitas dan reliabilitas. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan terbalik yang kuat antara *Self-control* dan *Emotional Exhaustion* dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,549$. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosional yang dialami siswa menurun seiring dengan meningkatnya tingkat pengendalian diri. Dengan demikian, *Self-control* berperan penting dalam membantu peserta didik mengelola tuntutan akademik dan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah terjadinya *Emotional Exhaustion*.

Keywords: *Self-control*; *Emotional Exhaustion*; Peserta Didik

PENDAHULUAN

Self-control merupakan sebuah kemampuan dasar yang dimiliki perorangan dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sehingga tetap sejalan yang memiliki tujuan jangka panjang sebagai tambahan dari norma-norma sosial yang berlaku. Berdasarkan konseptualisasi (Tangney et al., 2004), Kemampuan ini memungkinkan penundaan kepuasan, mengontrol impuls-impuls buruk, serta mengambil keputusan secara rasional di bawah tekanan. Pandangan ini diperkuat oleh (Baumeister & Vohs, 2007) yang menegaskan bahwa pengendalian diri berperan sebagai cara regulasi dalam yang krusial bagi menjaga stabilitas psikologis ketika individu dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang kompleks.

Di samping itu, dalam ranah yang lebih operasional, (Duckworth, 2011) mendefinisikan *Self-control* sebagai kapasitas yang melibatkan usaha sadar untuk mengarahkan perhatian dan

tindakan demi tercapainya keberhasilan jangka panjang. Melalui kapasitas ini, individu diharapkan mampu menavigasi berbagai hambatan hidup secara adaptif. Lebih jauh lagi, para pakar beranggapan bahwa selain dapat menurunkan dampak-dampak psikologis yang tidak hanya berperan mereduksi dampak dari stresor lingkungan, melainkan juga berfungsi sebagai instrumen intervensi pencegahan. Oleh karena itu, Salah satu bidang yang menjanjikan dan dapat dikembangkan adalah kemampuan ini dan dioptimalkan oleh individu sepanjang siklus hidupnya, termasuk saat menghadapi berbagai situasi penuh tekanan di lingkungan tempat tinggal maupun sekolahnya. Ketika dihadapkan pada situasi akademis yang penuh dengan tekanan, potensi internal ini menjadi garis pertahanan pertama yang mencegah individu dari penurunan fungsi psikososial (Yulia, 2015).

Terkait dengan struktur pembentukan control diri, (Averill, 1973) membagi *self-control* atau kendali personal ke dalam tiga aspek utama

yang saling terintegrasi. Komponen pertama adalah pengendalian perilaku, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah keadaan eksternal yang tidak menguntungkan. Hal ini mencakup unsur-unsur yang mengatur bagaimana suatu situasi berkembang dan mengurangi intensitas rangsangan yang tidak diinginkan. Kontrol kognitif merupakan faktor kedua, yang merujuk pada kecakapan individu dalam mengolah, menilai, dan menafsirkan informasi yang mengganggu ke dalam suatu kerangka kognitif untuk mereduksi tekanan. Komponen ketiga adalah pengendalian pengambilan keputusan, atau kemampuan untuk memilih langkah yang akan diambil berdasarkan kebebasan dan alternatif pertimbangan yang objektif.

Untuk menjabarkan konstruk teoretis (Averill, 1973) tersebut ke dalam konteks nyata yang dialami peserta didik di sekolah, penelitian ini mengadaptasi kisi-kisi instrumen dari (Yulia, 2015). Dalam adaptasi tersebut, aspek kontrol perilaku diukur melalui indikator kemampuan peserta didik mengontrol tindakan atas dasar inisiatif pribadi, kemahiran membuat prioritas kegiatan harian, serta kecakapan mengendalikan keadaan saat menghadapi situasi sulit. Selanjutnya, aspek kontrol kognitif diuraikan secara praktis ke dalam indikator kemampuan melakukan pertimbangan sebelum bertindak, kecakapan memilih kegiatan berdasarkan informasi yang jelas, serta kemampuan menilai keadaan lingkungan dengan baik secara objektif. Sementara itu, aspek mengontrol keputusan diturunkan menjadi indikator ketepatan mengambil keputusan sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi, kemampuan memilih kegiatan yang sesuai dengan batas kemampuan diri, dan kebiasaan mengambil keputusan dengan menggunakan berbagai pertimbangan yang matang.

Apabila indikator-indikator Self-control operasional tersebut tidak dikuasai oleh peserta didik dan mengalami kegagalan fungsi, individu akan kehilangan tameng preventifnya sehingga menjadi sangat rentan terhadap munculnya kelelahan emosional atau Emotional Exhaustion. Sebagai salah satu isu sentral dalam kesehatan mental, Emotional Exhaustion diperkenalkan pertama kali oleh (Maslach & Jackson, 1981) sebagai bentuk kelelahan kronis yang melibatkan perasaan kehabisan tenaga emosional yang dalam serta penurunan drastis sumber daya psikologis akibat terpapar oleh stresor yang intens dan

berkepanjangan. Kondisi kelelahan ini melampaui keletihan fisik biasa karena bersifat psikologis yang mendalam, di mana individu merasa kosong dan merasa "terbakar habis" oleh aktivitasnya.

Guna mengenali fenomena kelelahan batin ini secara lebih mendalam, Maslach, Schaufeli, dan Leiter menguraikan Emotional Exhaustion ke dalam tiga aspek manifestasi utama yang saling bertautan. Aspek pertama adalah aspek fisik, yang ditandai oleh keletihan tubuh yang menetap, penurunan stamina yang drastis, serta keluhan fisik berkepanjangan yang sulit pulih meskipun individu telah beristirahat. Aspek kedua adalah aspek emosi, yang melibatkan kejenuhan afektif yang mendalam, perasaan jenuh yang akut terhadap tuntutan tugas, menumpulnya keterlibatan emosional, serta hilangnya energi untuk merespons interaksi sosial di sekolah. Aspek ketiga adalah aspek mental, yang berdampak langsung pada penurunan kapasitas kognitif, kesulitan mempertahankan fokus dan konsentrasi, merosotnya motivasi intrinsik, serta menguatnya sikap pesimistis dan rasa mudah putus asa dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

Berbagai dampak destruktif dari aspek-aspek kelelahan emosional tersebut pada akhirnya mendorong para ahli di berbagai belahan dunia memetakan hubungan timbal balik antara Self-control dan kelelahan emosional. Di ranah internasional, (Hagger & Hamilton, 2024) serta (Gillebaart & Schneider, 2024) membuktikan bahwa pribadi yang tingkat pengendalian diri yang kuat kapabilitas bagi menggunakan strategi regulasi emosi yang efisien, sehingga mereka dapat menetralisasi stresor lingkungan secara otomatis tanpa menguras habis energi psikologis mereka. Tekanan kompetisi tinggi yang tidak diimbangi oleh Self-control menjadi jembatan utama yang mempercepat terjadinya Emotional Exhaustion dan memicu kerusakan kesehatan mental. Pola ini juga divalidasi oleh (Wright & Cropanzano, 1998) yang mengaitkan kelelahan emosional dengan penurunan keterikatan fungsi, serta didukung oleh (Wenzel et al., 2021) yang melaporkan bahwa penghematan sumber daya kognitif melalui self-control yang kuat merupakan kunci utama dalam mempertahankan kesejahteraan afektif individu.

Peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan akademis yang jika tidak diimbangi dengan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku mereka, dapat menyebabkan kelelahan emosional. Beberapa siswa di SMA Negeri 13 Jakarta masih mengalami kesulitan dalam

mengelola waktu, menentukan prioritas, dan mengendalikan diri saat berada di bawah tekanan untuk meraih prestasi akademis yang baik. Hal ini menegaskan pentingnya pengendalian diri sebagai faktor yang diyakini dapat membantu mengurangi kelelahan emosional siswa.

Meskipun jalinan hubungan antar kedua variabel ini telah banyak dibahas oleh para ahli, studi yang secara khusus menguji dampaknya pada peserta didik sekolah menengah atas di Indonesia khususnya dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling, masih tergolong langka. Kebanyakan penelitian di dalam negeri masih meneliti self-control sebatas kaitannya dengan perilaku menyimpang remaja seperti prokrastinasi akademik dan cyberslacking (Aisyah & Ramadhani, 2025), sementara studi Emotional Exhaustion lebih banyak didominasi pada populasi pekerja klinis atau guru. Padahal, siswa SMA berada pada fase transisi perkembangan yang sangat rentan. Fakta empiris di lapangan, seperti yang teramati di SMA Negeri 13 Jakarta, memperlihatkan adanya kesenjangan nyata, di mana fluktuasi kapasitas self-control siswa dalam mengelola waktu dan prioritas berbanding lurus dengan tingginya gejala Emotional Exhaustion seperti kejenuhan belajar dan hilangnya motivasi kelas.

Berdasarkan penjelasan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta fenomena yang terjadi di SMA Negeri 13 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa self-control adalah salah satu faktor psikologis yang mungkin membantu mengurangi kemunculan Emotional Exhaustion pada siswa. Namun, penelitian yang ada masih terbatas dalam mempelajari hubungan kedua variabel tersebut di kalangan peserta didik sekolah menengah atas di Indonesia, terutama dari perspektif bimbingan dan konseling, sehingga menunjukkan perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut. Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu perkembangan bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi acuan dalam membuat layanan yang menekankan penguatan kemampuan mengendalikan diri sebagai upaya mencegah terjadinya kelelahan emosional pada siswa.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif; lebih tepatnya, ini adalah penelitian korelasi asosiatif, yang mengkaji hubungan antara dua variabel. Tujuan dari rancangan penelitian korelasi

asosiatif ini adalah untuk mengetahui, dengan menggunakan koefisien korelasi, seberapa jauh perubahan dengan hanya menggunakan satu variabel berkorelasi dengan beberapa perubahan pada satu atau lebih komponen tambahan. Selain itu, penelitian ini berupaya menguji hipotesis mengenai keberadaan hubungan fungsional maupun hubungan kausalitas (sebab-akibat) diantara variabel-variabel yang diteliti (Cohen et al., 2018).

Riset dilaksanakan di SMA Negeri 13 Jakarta dengan populasi sebanyak 355 responden. Sampel penelitian berjumlah 188 responden yang ditentukan berdasarkan rumus Taro Yamane dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak proporsional dengan tingkat kesalahan 5%. Adapun proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen berupa angket bermodel skala likert yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek variabel penelitian self-control menurut Averill (1973) dan dimensi Emotional Exhaustion menurut Maslach & Jackson (1981). Statistik deskriptif dan uji korelasi digunakan untuk mengevaluasi data yang dikumpulkan dalam penelitian ini. guna mengidentifikasi hubungan antara self-control dan emotional exhaustion pada responden. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, uji prasyarat analisis diterapkan terlebih dahulu, uji prasyarat ini mencakup Sebelum menggunakan uji statistik parametrik (seperti uji-t dan ANOVA), pastikan data penelitian berdistribusi normal dengan melakukan uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel, Uji Kolmogorov-Smirnov adalah uji untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig.) $> 0,05$, sedangkan nilai signifikansi $\leq 0,05$ menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. selain itu, uji homogenitas juga dilakukan menggunakan Levene's Test of Homogeneity of Variances untuk menguji apakah varians dari dua kelompok data atau lebih bersifat homogen, yang juga menjadi prasyarat mutlak sebelum menggunakan statistik parametrik (Usmadi, 2020). Serta pengujian linearitas menggunakan Test for Linearity dengan tujuan untuk menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan linier yang signifikan secara statistik. Sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linier, uji ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memastikan bahwa model yang

digunakan sesuai dengan pola hubungan data dan hasilnya yang sebenarnya (Yakin, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Validitas

Prosedur pengujian validitas dipergunakan untuk menilai seberapa baik suatu instrumen penelitian dapat mengukur secara khusus, suatu instrumen dianggap valid jika mampu menghasilkan data yang akurat mengenai konstruk atau gagasan yang sedang diukur, serta sesuai dengan konstruk atau konsep yang hendak diukur (Azwar, 2012). Sebelum diujicobakan secara empiris kepada responden. Instrumen ini melewati 3 proses tahapan uji validitas yaitu validitas kontrak (Azwar, 2012), uji keterbacaan (Creswell, 2014), dan pilot testing ke responden yang selaras dengan sampel penelitian (Uma Sekaran, 2016). Alat ukur penelitian ini lebih dulu melewati proses verifikasi kesahihan melalui uji validitas isi dan konstruk. Penilaian kelayakan instrumen dari segi struktur, bahasa, dan tata letak butir soal dilakukan oleh Bapak Dr. Ahmad

Syarqawi, M.Pd., dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan selaku ahli instrumen. Sementara itu, uji keterbacaan konsep dilakukan oleh Ibu Rismar Julia Utami, S.Psi., M.Pd., selaku ahli di bidang psikologi dari Universitas Muhammadiyah Sungai Penuh, guna menilai kesesuaian konten, konteks psikologis, serta ketepatan setiap item pernyataan dalam mengukur konstruk self-control dan Emotional Exhaustion. Setelah dinyatakan layak secara teoritis oleh para ahli, untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan menggunakan bahasan yang jelas, mudah dipahami, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik sebagai responden penelitian. Masukan yang diperoleh dari kedua expert mengacu pada penyempurnaan redaksi serta substansi instrumen pada pra-penerapan atau yang disebut dengan pilot testing, Pilot testing ini dilakukan di SMA 20 Jakarta. Setelah instrumen dinyatakan layak oleh para ahli, pengujian validitas empiris menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27 untuk analisis data, analisis korelasi Pearson digunakan untuk menilai kemampuan setiap item dalam mencerminkan konstruk yang diteliti.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas *Self-control*

N <i>Self-control</i>	Nilai $r_{\text{tabel}} 1\%$	Nilai $r_{\text{tabel}} 5\%$	Total Nilai r_{hitung}	Keterangan
36	0,424	0,329	0,389	Valid

Variabel *Self-control* dengan jumlah responden (N) sebanyak 36 siswa menunjukkan nilai total r_{hitung} sebesar 0,389. Skor tersebut kemudian dilakukan dengan cara membandingkan dari segi signifikansi 5%, nilai r pada tabel tersebut adalah 0,329. Instrumen atau butir-butir dalam variabel pengendalian diri dianggap valid dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian ini karena nilai-nilai tersebut r_{total} yang dihitung ($0,389 > 0,329$) lebih tinggi daripada nilai r_{tabel} . Instrumen *self-control* pada penelitian ini diadaptasi dari instrumen yang digunakan dalam penelitian (Yulia, 2015). Adaptasi dilakukan dengan mempertahankan indikator-indikator pengukuran *self-control* yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan temuan dari hasil analisis tersebut, 32 dari 36 butir instrumen pengendalian diri dinyatakan valid, namun empat butir yaitu butir 6, 19, 29, dan 35 tidak memenuhi persyaratan validitas karena Korelasi Butir-Total yang Telah Dikoreksi (CITC) dari keempat butir tersebut kurang dari jumlah yang telah ditentukan, sehingga dieliminasi dari instrumen penelitian. Sedangkan untuk instrumen *Emotional Exhaustion* yang berjumlah 32 butir pernyataan, seluruhnya memenuhi persyaratan keabsahan dan telah disetujui untuk digunakan. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dinilai telah mampu mengukur konstruk *self-control* dan *Emotional Exhaustion* secara memadai sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah hasil uji validitas.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas *Emotional Exhaustion*

N <i>Emotional Exhaustion</i>	Nilai $r_{\text{tabel}} 1\%$	Nilai $r_{\text{tabel}} 5\%$	Total Nilai r_{hitung}	Keterangan
32	0,449	0,349	0,583	Valid

Dari 32 item pernyataan, Pada tingkat signifikansi 1% dan 5%, nilai r dari tabel masing-masing adalah 0,449 dan 0,349, dengan total nilai

r_{hitung} sebesar 0,583. Semua item dianggap valid karena nilai r yang dihitung (0,583) lebih tinggi daripada nilai r dalam tabel (0,349), mengingat

penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 5%.

2. Uji Reliabilitas

Untuk menentukan sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten apabila digunakan secara berulang dalam situasi yang serupa (Azwar, 2012).

Perolehan nilai tersebut mencerminkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga setiap butir pada kedua instrumen mampu memperkirakan konstruk pengkajian secara terus-menerus. Maka dari itu, instrumen self-control maupun Emotional Exhaustion dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data karena telah memenuhi kriteria reliabilitas yang dipersyaratkan. Berikut nilai Alpha Cronbach menurut (DeVellis, 2016).

Tabel 3. Hasil Tabel Nilai *Alpha Cronbach*

No.	Alpha	Interpretasi
1.	< 0,60	Tidak dapat diterima
2.	0,60-0,65	Tidak diinginkan
3.	0,65-0,70	Cukup
4.	0,70-0,80	Baik
5.	0,80-0,90	Sangat baik
6.	>0,90	Sangat tinggi

Berdasarkan Tabel 3 di atas, disajikan hasil uji reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu instrumen self-control dan Emotional Exhaustion. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal setiap butir pernyataan dalam mengukur konstruk yang diteliti. Hasil pengujian tersebut menjadi dasar dalam menentukan apakah instrumen penelitian memiliki tingkat keandalan yang memadai sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas *Self-control*

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	32

Hasil uji reliabilitas SPSS versi 27, terungkap bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0,841 di instrument Self-control yang terdiri dari 36 butir pernyataan. Nilai Cronbach's Alpha yang terletak di atas batas minimum 0,70, yang menunjukkan bahwa perangkat Self-control memiliki tingkat keandalan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item dalam instrumen tersebut mengukur variabel tersebut dengan konsistensi internal yang kuat self-control. Oleh karena itu, perangkat Self-control telah dinilai

dapat diandalkan dan sesuai untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data riset.

Dalam riset psikologi reliabilitas instrumen dianggap memuaskan bila koefisien mencapai nilai konsistensi tinggi sedikitnya 0,80 atau 0,85 (Azwar, 2012). Artinya keterpercayaan ini bersifat relatif, maka pemaknaan koefisien reliabilitas pun bersifat relatif tergantung kepada penentuan itu sendiri cukup memuaskan bagi tujuan penelitiannya. Artinya pada instrument self-control dan emotional exhaustion dalam penelitian ini telah layak digunakan karena nilai alpha Cronbachnya melebihi 0,80.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas *Emotional Exhaustion*

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	32

Instrumen Kelelahan Emosional yang terdiri dari 32 butir pertanyaan. Dan setiap pertanyaan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 dengan mengacu pada hasil uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan SPSS versi 27. Alat penelitian ini memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Alpha Cronbach yang lebih besar dari 0,90. Hal ini menunjukkan bahwa dalam mengukur variabel yang diteliti, butir-butir dalam instrumen Kelelahan Emosional menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Oleh karena itu, instrumen kelelahan emosional dirasa cukup layak dan sesuai untuk digunakan sebagai alat penelitian.

Pengujian Persyaratan Analisis:

1. Uji Normalitas.

Tujuan menguji normalitas adalah memastikan data penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal sehingga analisis statistik parametrik dapat dilakukan dengan tepat (Usmadi, 2020). Distribusi normal merupakan salah satu asumsi yang harus dipenuhi saat menggunakan analisis statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel dengan tingkat signifikansi 0,05. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji *One Kolmogorov-Smirnov*

No.	Model	Unstandardized Residual
1.	N	188
2.	Normal Parameters	.0000000
3.	Std. Deviation	10.70437159
4.	Positive	.048
5.	Negative	-.037
6.	Test Statistic	.048
7.	Asymp. Sig (2-tailed)	.200

Apabila tingkat signifikansi melebihi 0,05, informasi tersebut dianggap berdistribusi normal. Uji normalitas menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Salah satu asumsi yang diperlukan untuk analisis statistik parametrik terpenuhi karena Angka ini lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data penelitian tersebut terdistribusi secara normal.

2. Uji Homogenitas.

Untuk memastikan apakah uji homogenitas varians digunakan ketika varians dari dua kelompok atau lebih sama (homogen). Data dari populasi dengan karakteristik distribusi yang

relatif serupa ditandai dengan varians yang sama (Usmadi, 2020). Uji Levene digunakan untuk menguji homogenitas, dengan tingkat signifikansi 0,05, Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap homogen.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

No.	Section	Sig
1.	Based on Mean	.743
2.	Based on Median	.718
3.	Based on Median and with adjusted df	.718
4.	Based on Trimmed Mean	.736

Uji homogenitas menghasilkan 0,743 adalah nilai signifikansi (Sig.). Karena nilai signifikansi ($0,743 > 0,05$) lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa varians data dalam penelitian ini bersifat homogen.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas diterapkan untuk memastikan apakah hubungan antar variabel self-control dan Emotional Exhaustion bersifat linear. Pengujian ini merupakan Salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis analisis korelasi.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Model			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
<i>Self-control</i>	Between Groups	(Combined)	13594.754	52	261.438	2.316	.000
		Linearity	8676.336	1	8676.336	76.855	.000
<i>Emotional Exhaustion</i>		Deviation From Linearity	4918.418	51	96.440	.854	.736
	Within Groups		15240.453	135	112.892		
Total			28835.207	187			

Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi linearitas adalah 0,000, dan penyimpangan dari linearitas sebesar 0,736. Hubungan linier antara variabel-variabel tersebut dapat diketahui bahwa pengendalian diri dan kelelahan emosional karena nilai signifikansi linearitas kurang dari 0,05 dan penyimpangan dari linearitas lebih besar dari 0,05.

4. Uji Hipotesis

Praktik menguji suatu hipotesis atau asumsi sementara yang dikembangkan berdasarkan teori

dengan menggunakan bukti empiris dikenal sebagai pengujian hipotesis. Untuk memastikan validitas hipotesis tersebut, pengujian ini dilakukan guna berdasarkan hasil analisis data tentukan apakah hipotesis yang diajukan akan diterima atau ditolak yang telah dirumuskan sehingga dapat diketahui apakah dugaan sementara yang diajukan sesuai dengan fakta atau data penelitian yang diperoleh (Hamdani & Sa'diyah, 2025).

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

	Section	Length (%)	Note
<i>Exhaustion</i>	Pearson Correlation	20	-.549
	Sig, (2-tailed)		.000
	N	188	188
<i>Self-control</i>	Pearson Correlation	-.549	1
	Sig, (2-tailed)	.000	
	N	188	188

Dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), uji hipotesis yang menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,549 antara kelelahan emosional dan pengendalian diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dan kelelahan emosional memiliki korelasi negatif yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kelelahan emosional siswa menurun seiring dengan meningkatnya tingkat pengendalian diri, diterima.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa di kalangan siswa SMA Negeri 13 Jakarta, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri dan kelelahan emosional. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kelelahan emosional seorang siswa berkurang seiring dengan meningkatnya pengendalian diri. Di sisi lain, akibat tekanan dan ekspektasi dalam kehidupan sekolah, siswa yang kurang memiliki pengendalian diri lebih rentan mengalami kelelahan emosional.

Temuan tersebut sejalan dengan Conservation of Resources (COR) Theory yang dikemukakan oleh (Hobfoll, 1989), yang menunjukkan bahwa orang-orang berupaya keras untuk memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya yang mereka miliki. Dalam penelitian ini, self-control merupakan salah satu sumber daya personal yang membantu peserta didik menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif. Melalui kontrol perilaku, peserta didik mampu mengendalikan tindakan dan menghindari respons impulsif ketika menghadapi tekanan. Kontrol kognitif membantu peserta didik menafsirkan situasi yang menekan secara lebih rasional sehingga emosi negatif tidak berkembang menjadi stres berkepanjangan. Sementara itu, kontrol pengambilan keputusan memungkinkan peserta didik memilih solusi yang lebih tepat dalam menghadapi permasalahan akademik maupun sosial. Ketika ketiga aspek tersebut berkembang dengan baik, peserta didik

mampu menjaga sumber daya psikologisnya sehingga risiko mengalami Emotional Exhaustion menjadi lebih rendah. Sebaliknya, apabila kemampuan mengontrol perilaku, mengelola cara berpikir, dan mengambil keputusan masih rendah, peserta didik akan lebih mudah terkuras secara emosional sehingga lebih rentan mengalami Emotional Exhaustion (Averill, 1973).

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan (Maslach & Jackson, 1981b) yang menyatakan bahwa kondisi berkurangnya energi emosional yang disebabkan oleh stres yang terus-menerus dikenal sebagai kelelahan emosional. Siswa yang memiliki pengendalian diri biasanya mampu mengatur respons emosinya, mengelola waktu belajar, dan mengambil keputusan secara rasional ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, sehingga tidak mudah mengalami kelelahan emosional.

Selain itu, hasil dari penelitian ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa orang-orang dengan pengendalian diri yang baik memiliki keterampilan pengaturan diri yang lebih fleksibel, yang memungkinkan mereka mempertahankan kesejahteraan psikologisnya di bawah tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini mengonfirmasi temuan empiris bahwa pengendalian diri adalah faktor pelindung yang sangat penting dalam mengurangi kelelahan emosional siswa. Hasil-hasil ini dapat dimanfaatkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah untuk menyusun serangkaian program yang berfokus pada peningkatan self-control sebagai upaya preventif dalam mengurangi Emotional Exhaustion serta mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, terdapat korelasi negatif antara kemampuan mengendalikan diri dan kelelahan emosional di antara para siswa di SMA Negeri 13 Jakarta. Semakin seorang siswa mampu mengendalikan diri, mengelola perasaan, dan mengatur perilaku

mereka, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami kelelahan emosional. Peserta didik yang kurang mampu mengendalikan diri lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena tekanan tugas akademik atau lingkungan sekolah yang berat. Dari hasil penelitian tersebut terlihat bahwa salah satu hal terpenting yang mendukung para siswa guna menjaga kesehatan psikologis mereka adalah pengendalian diri. Penelitian ini menyarankan bahwa membangun kemampuan disiplin diri seharusnya merupakan salah satu aspek terpenting dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah sebagai upaya pencegahan untuk mengurangi kelelahan emosional pada siswa. Guru pendidikan karakter dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola perilaku mereka, menghadapi emosi, dan membuat keputusan yang bisa berubah sesuai situasi. Dengan meningkatkan kemampuan-kemampuan tersebut, siswa diharapkan dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif, menjaga kesehatan mental mereka, dan terlibat penuh dalam proses belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan semangat dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENCES

- Aisyah, S., & Ramadhani, N. (2025). Self-control dan perilaku cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 14(1), 45–56.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Creswell, J. W. (2014). Proceedings of the Annual Conference of the International Speech Communication Association, INTERSPEECH. *Proceedings of the Annual Conference of the International Speech Communication Association, INTERSPEECH*.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Application* (4th ed.). 280.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639–2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>.
- Gillebaart, M., & Schneider, I. K. (2024). Effortless self-control. *Current Opinion in Psychology*, 59(August 2024), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101860>.
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2024). Trait self-control as a determinant of health behavior: Recent advances on mechanisms and future directions for research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101887. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101887>.
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981b). *The Measurement Of Experienced Burnout*, University Of California, Berkeley.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Uma Sekaran, R. B. (2016). *Research Methods For Business: A Skill Building Approach*. 488.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>.
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2021). Examining five pathways on how self-control is associated with emotion regulation and affective well-being in daily

- life. *Journal of Personality*, 89(3), 451–467. <https://doi.org/10.1111/jopy.12590>.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (1998). Emotional exhaustion as a predictor of job performance and voluntary turnover. *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 486–493. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.3.486>.
- Yakin, M. A. (2023). *Uji Linearitas*. 7.
- Yulia, C. (2015). Efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* dengan *setting* kelompok untuk meningkatkan *self-control* (*self control*) siswa di sekolah.