

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa sekarang adalah masa yang penuh dengan persaingan diberbagai aspek dan bidang kehidupan lainnya, termasuk didalamnya bidang pekerjaan. Kesempatan untuk mendapat pekerjaan akan lebih mudah bila seorang pencari mempunyai latar belakang pendidikan tinggi. Oleh sebab itu seorang tenaga kerja harus menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas.

Pekerja yang sambil kuliah menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi dihadapkan oleh berbagai kebutuhan, karena perkembangan zaman yang semakin modern tidak dapat dipungkiri bahwa kebutuhan dalam dunia pendidikan juga semakin meningkat salah satunya dalam dunia perguruan tinggi. Menurut hasil survei HSBC menunjukkan bahwa beberapa survei terkait kenaikan biaya pendidikan di Indonesia menunjukkan hasil yang mengejutkan, karena mencantumkan nama Indonesia sebagai salah satu negara dengan biaya pendidikan tertinggi didunia (Sebayang, 2018). *The Nielson Global Survey of Education* menunjukkan bahwa biaya pendidikan di Indonesia anggaran per bulan lebih tinggi dari rata-rata global (Andriani, 2013). Sementara itu data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan rata-rata kenaikan biaya pendidikan mencapai 10% per tahun. Sejalan dengan BPS, ZAP Financial Institution bahkan menyatakan bahwa biaya pendidikan di Indonesia dapat meningkat dengan laju tahunan sebesar 20% (Gewat, 2017).

Menurut Mardelina & Muhson (2017) kebutuhan mahasiswa dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi sangatlah banyak diantaranya untuk membayar uang kuliah tunggal (UKT), membayar kos/kontrakan, biaya hidup sehari-hari, membeli buku, membeli kuota untuk dapat mengakses internet, dll. Demi untuk terciptanya kelancaran suatu pendidikan kebutuhan tersebut harus bisa terpenuhi.

Dudija (2011) mengatakan bahwa untuk memenuhi kebutuhan yang sangat banyak itu menuntut pekerja yang sambil kuliah untuk mencari jalan agar dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, salah satu cara yang dilakukan adalah dengan tetap bekerja meskipun sambil menjalani perkuliahan dengan jadwal yang

padat. Motte & Schwartz (2009) mengungkapkan bahwa kuliah sambil bekerja atau sebaliknya bekerja sambil kuliah juga begitu banyak memberi dampak bagi mahasiswa baik itu positif maupun negatif. Dampak positifnya yaitu seperti mahasiswa yang bekerja dapat membantu atau meringankan beban orang tua dalam hal membiayai kuliah, mahasiswa bisa mandiri, memperoleh pengalaman kerja, mengembangkan keterampilan, mengasah jiwa profesional, menumbuhkan kreatifitas, serta diharapkan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmunya yang sudah didapatkan di bangku perkuliahan ke dunia kerja. Dampak negatifnya yang akan dirasakan oleh pekerja yang sambil kuliah seperti kesulitan dalam membagi waktu dan kelebihan beban peran/aktivitas (*role overload*).

Fenomena pekerja yang sambil kuliah bukanlah sesuatu yang baru saat ini. Berdasarkan data *Nasional Center for Education Statistic* (NCES) mengatakan bahwa pada tahun 2007 ada sebanyak 40% pekerja yang sambil kuliah lebih dari 40 jam per minggu dan rata-rata bekerja *full time dan part time* (Planty et al., dalam Dadgar, 2012). Pekerja yang sambil kuliah harus sebisa mungkin untuk bisa membagi antara tanggung jawab, waktu didalam pekerjaan maupun didalam perkuliahan. Kegiatan bekerja sambil kuliah menuntut pekerja untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan dalam bekerja dan kuliah yang dijalankan secara bersamaan. Jika pekerja yang sambil kuliah tidak dapat mengelola kegiatan akademik dan pekerjaan dengan baik, salah satu kegiatan akan dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013).

Beberapa hal inilah yang harus menjadi pertimbangan bagi pekerja yang sambil kuliah, karena pekerja yang sambil kuliah akan kesulitan dalam membagi atau mengatur tanggung jawab/komitmen yang sudah dipilih yaitu bekerja dan berkuliah. Sehingga aktivitas pekerja yang sambil kuliah akan bertambah yang awalnya ia dapat memfokuskan pikiran dan tenaganya pada urusan pekerjaan, namun kini dengan berkuliah mereka harus membagi fokusnya dengan tanggung jawab mereka dalam berkuliah. Dan pekerja yang sambil kuliah lebih condong mengesampingkan tugasnya sebagai seorang pekerja ataupun pelajar serta mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Maka dengan kondisi seperti itu pekerja yang sambil kuliah harus bisa pintar-pintar dalam membagi konsentrasi, waktu,

dan tanggung jawab atas kedua aktivitas yang dijalani (Mardelina & Muhson 2017).

Pekerja yang sambil kuliah tidak mudah untuk berprestasi didalam pekerjaan ataupun menjalankan tugas pekerjaan secara maksimal, karena waktu yang biasanya di gunakan untuk fokus bekerja akan terbagi dengan kesibukan perkuliahan. Padatnya aktivitas bekerja dan kuliah menuntut pekerja yang sambil kuliah untuk dapat menyeimbangkan kedua aktivitas tersebut. Pembagian waktu yang dilakukan tergantung pekerja yang melakukan sehingga tujuannya akan tercapai. Robbins (2001) mengutarakan bahwa pekerja yang terlibat dalam perkuliahan, jika prestasi didalam pekerjaan dan akademik mereka turun, mereka seharusnya mengevaluasi dirinya sendiri karena mereka harus tahu bahwa tujuan pekerja yang sambil kuliah adalah meraih kesuksesan didalam pekerjaan dan diperkuliahan. Pekerja yang sambil kuliah memiliki sedikit waktu untuk beristirahat, karena tenaga digunakan untuk dua aktivitas yang sama pentingnya. Furr dan Elling (2000) mengatakan bahwa pekerja yang sambil kuliah mengalami stress yang jauh lebih tinggi dari pekerja yang tidak berkuliah, selain itu pekerja yang sambil kuliah jarang melakukan aktivitas di luar pekerjaan ataupun dikampus dan aktivitas sosial lainnya.

Pekerja yang memilih bekerja dengan berkuliah juga mengalami berbagai permasalahan seperti, Seringkali pekerja yang sambil kuliah ketika dalam kondisi lelah selepas pulang kerja harus mengikuti kuliah, belajar untuk perkuliahan berikutnya, serta mengerjakan tugas yang harus dikumpulkan tepat waktu, Tetapi karena pekerja terlalu lelah terkadang tugasnya tidak dikerjakan. Bahkan ada kondisi dimana pekerja lebih memilih untuk absen/tidak menghadiri perkuliahan, karena terlalu lelah setelah bekerja. Ketidakhadiran dalam perkuliahan ini tentu saja turut berdampak pada nilai akademiknya sehingga nilainya turun bahkan terkadang bisa sampai mengulang mata kuliah yang sama di semester berikutnya karena nilainya tidak sesuai kriteria (Diaz, 2007).

Mardelina & Muhson, (2017) Tidak hanya permasalahan dari perkuliahan saja tetapi juga permasalahan di tempat kerja dapat memberikan pengaruh terhadap proses belajar pekerja yang sambil berkuliah. Permasalahan yang sering

dihadapi di tempat kerja diantaranya, salah faham sesama pekerja, konflik antara atasan atau pekerja lainnya, tuntutan pekerjaan yang semakin bertambah, pekerjaan yang menumpuk, dan juga gaji yang tidak sesuai.

Belum lagi akhir-akhir ini dengan adanya covid-19 memaksa tempat kerja harus menerapkan sistem protokol kesehatan, dimana banyak tempat kerja yang melakukan pengurangan karyawan karena pendapatan perusahaan atau tempat kerja yang menurun sementara gaji harus diberikan kepada pekerja. Hal tersebut sangat berdampak kepada pekerja yang sambil kuliah karena biasanya mereka bisa melakukan aktivitas seperti biasa yaitu bekerja dan berkuliah dengan normal kini dengan adanya covid-19 memaksa mereka harus meninggalkan dan bahkan ada pekerja yang rela menerima harus dipulangkan atau sudah tidak bekerja lagi di tempat kerja yang sebelumnya. Masalah-masalah tersebut yang menyebabkan kelelahan bagi pekerja yang sambil kuliah baik itu secara fisik, emosi, serta mental yang akan menimbulkan stress (Yenni, 2007).

Menurut Raudah, dkk (2015) mengutarakan bahwa begitu tinggi tuntutan yang dihadapi oleh pekerja yang sambil kuliah tentu saja bisa menjadi sumber munculnya stres. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk keadaan fisik, psikis, serta mental pekerja yang sambil kuliah. Stres yang menimpa pekerja yang sambil kuliah secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi sangat dapat menyebabkan *burnout*. Sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Robbins dan Coulter (2010) mengungkapkan bahwa karena kondisi pekerja yang harus “*Nyambi* berkuliah” yang menjadi penyebab pekerja itu merasa bahwa aktivitasnya terlalu berat, padahal aktivitas mereka ringan/biasa saja. Anggapan dari mereka tersebut bisa menimbulkan stress yang berkepanjangan, apalagi beban dalam pendidikan juga merupakan salah satu faktor pendukung atau yang mendatangkan stres.

Maslach (dalam Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) mengutarakan bahwa *burnout* yaitu suatu kelelahan fisik dan kondisi psikososial yang terjadi akibat stress yang tinggi dan rendahnya dalam mengendalikan diri. Dan ketika individu mengalami kelelahan emosional biasanya ditandai dengan terkurasnya sumber

emosional, contohnya putus asa, frustrasi, merasa terbelenggu oleh tugas-tugas, merasa tertekan oleh pekerjaan, dan tidak berdaya.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Budiana (2010) dengan judul “Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja” Bahwa dari 40 mahasiswa yang menjadi responden sebanyak 65% memiliki tingkat *burnout* yang sedang, 22,5% memiliki tingkat *burnout* yang tinggi. Dan untuk sisanya memiliki tingkat *burnout* yang rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan emosional atau *burnout* dialami oleh seseorang pada umumnya.

Berdasarkan wawancara, dengan mewawancarai beberapa mahasiswa yang bekerja pada tanggal 30 Oktober 2020 dan 5 November 2020. Hasil wawancara dengan pekerja yang sambil kuliah bahwa mereka menunjukkan kecenderungan mengalami *burnout* karena kelelahan fisik maupun mental akibat rutinitas yang dijalani yaitu bekerja dan kuliah. Subjek mengatakan sering mengalami gejala-gejalanya antara lain; tidak bisa fokus pada satu tugas kuliah atau tugas pekerjaan, kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan bekerja. Ingin berhenti dari pekerjaan/cuti kuliah, sering menilai rendah dirinya sendiri, merasa terbebani dengan tugas perkuliahan, terkadang ada juga yang mengorbankan jam kuliahnya karena ada pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan. Selain itu, ada juga yang memilih untuk membayar temannya untuk mengerjakan tugas kuliah. Saat selesai belajar serta mengerjakan tugas kuliah atau pekerjaan selalu merasa ada yang kurang. Tugas kuliah terbengkalai karena pekerjaan menumpuk dan juga ketika tugas kuliah menumpuk, mahasiswa memilih mendahulukan pekerjaan dan niat untuk mengerjakan tugas setelah bekerja tidak terwujud karena kondisi fisik-pikiran yang terlalu lelah. Pekerja yang sambil kuliah juga mengatakan bahwa lingkungannya tidak cocok, aturannya didalam pekerjaan terlalu ketat tidak sesuai prosedur. Bahkan, ada pekerja yang sambil kuliah yang menangis sebelum berangkat kerja karena ada banyak problem ditempat kerja seperti, banyak salah faham ataupun konflik sesama pekerja, tuntutan pekerjaan yang semakin menumpuk, gaji tidak sesuai. Tidak hanya itu bahkan, pekerja yang sambil bekerja juga mengatakan bahwa juga sering mengalami kelelahan-kelelahan fisik.

Diantaranya, kesulitan tidur, pusing kepala, emosi terkuras, lelah, pengen marah terus, dan sampai demam.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, pada pekerja yang bekerja sambil berkuliah dengan menggunakan aspek-aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach, (2011) dapat disimpulkan bahwa 11 dari 14 pekerja yang sambil kuliah mengalami gejala *burnout*. Hal itu muncul dari perilaku aspek/dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), adalah kesebelas pekerja yang mengalami kelelahan secara fisik maupun mental akibat rutinitas yang dijalani yaitu kuliah dan bekerja, merasa tidak bisa fokus pada satu tugas kuliah dan tugas pekerjaan, mudah lelah, timbul perasaan ingin berhenti kuliah. Pada aspek/dimensi *depersonalization*, yaitu mahasiswa merasa lingkungannya tidak cocok. Sementara pada aspek/dimensi rendahnya penghargaan diri sendiri (*reduced personal accomplishment*), yaitu pekerja yang sambil kuliah juga mengatakan sering menilai rendah dirinya sendiri, selalu merasa ada yang kurang saat belajar serta mengerjakan tugas kuliah maupun tugas didalam pekerjaan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dengan adanya tantangan yang harus dihadapi dan tekanan ditempat kerja serta beberapa keluhan yang mencakup kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh pekerja yang sambil kuliah, maka dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami *burnout*.

Semua pekerja yang sambil kuliah yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dituntut agar dapat menyelesaikan kegiatan belajarnya dengan kurun waktu yang sudah di tentukan. Pekerja yang sambil kuliah juga dituntut agar bisa melaksanakan tanggung jawab dan tugasnya dengan baik. Pekerja yang sambil kuliah dalam melaksanakan kegiatan tersebut tentu perlu adanya manajemen waktu yang baik antara kuliah dengan bekerja supaya tidak terjadi *burnout* Mardelina & Muhson (2017). Kegiatan bekerja sambil kuliah menuntut pekerja untuk bisa menyeimbangkan antara kegiatan dalam bekerja dan kuliah, hal tersebut perlu adanya kontrol diri. Dengan adanya kontrol diri yang dimiliki oleh individu dapat memberikan kemampuan dalam mengontrol dirinya agar dapat menyeimbangkan beban kerja ataupun pengaruh yang negatif dari stresor

lingkungan dengan penuh tanggung jawab tanpa merusak tugas/perannya sebagai seorang pekerja ataupun mahasiswa (Octaviani & Nugraha, 2013).

Burnout yang terjadi pada pekerja yang sambil kuliah harus segera diatasi agar proses untuk mencapai tujuan di dalam dunia perkuliahan bisa terlaksana. Sejalan dengan pendapat yang dipaparkan oleh Aminoto (2007). Tugas sebagai mahasiswa yaitu belajar untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi guna mempersiapkan bekal untuk berkarir di masa yang akan datang. Karena pekerja yang sambil kuliah itu mempunyai sebuah tujuan dalam berkuliah yaitu sukses didalam dunia perkuliahan dengan ditandai pencapaian dalam dunia pendidikan dan juga kemampuan bersosialnya.

Sullivan (1989) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu faktor individu meliputi faktor kepribadian seperti kepribadian Introvert-Ekstrovert, motivasi, konsep diri, kontrol diri, pusat kendali, dan kemampuan dalam mengendalikan emosi; faktor demografik seperti latar belakang pendidikan, usia, status perkawinan, etnis, jenis kelamin; dan faktor lingkungan seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, konflik peran, keterlibatan terhadap pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vitasari (2016) mendukung adanya keterkaitan kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*), yang berjudul “Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesenian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta” dapat diketahui dengan subjek yang berjumlah 131 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara kontrol diri dengan kejenuhan belajar siswa SMA N 9 Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kejenuhan belajar, dan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kejenuhan belajar siswa.

Pada pekerja yang menjalani dua aktivitas yaitu bekerja dan kuliah rentan mengalami *burnout*. Tapi pekerja yang kuliah dengan orientasi kontrol diri yang tinggi akan lebih bisa untuk mengatasi *burnout*. Menurut Mahoney dan Thoresen (1975) menjelaskan bahwa pekerja yang sambil kuliah dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi

yang bervariasi. Pekerja yang sambil kuliah cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi dan berusaha untuk bisa mengatasi kelelahan ketika terjadi dalam kehidupannya. Kontrol diri yang dimiliki pekerja yang sambil kuliah bisa mencegah terkait dengan *burnout* di dalam kehidupannya. Seseorang ketika mengalami *burnout* yang tinggi bisa dikendalikan dengan kontrol diri, sehingga *burnout* pada dirinya bisa teratasi. Kontrol diri merupakan salah satu kepribadian yang sejauh mana seseorang dapat mengontrol emosi, perilaku, bahkan peristiwa yang akan terjadi dalam kehidupannya (Sari, 2015).

Kontrol diri adalah bagaimana seseorang itu dapat mengendalikan emosi, diri, perilaku bahkan peristiwa yang muncul dalam dirinya. Menurut Averill (Ghufron & Risnawita, 2017) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Oleh karena itu pekerja yang sambil kuliah sangat memerlukan kontrol diri karena pekerja yang sambil kuliah dapat mengendalikan/mengontrol peristiwa yang sedang terjadi pada dirinya. Sehingga apabila pekerja yang sambil kuliah mengalami kelelahan akibat aktivitasnya akan lebih mudah untuk mengatasinya.

Terdapat penelitian sebelumnya tentang kontrol diri dan *burnout* yang dilakukan oleh Mardiyanti (2017) yang meneliti tentang pegawai bank. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan negatif antara kedua variabel. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Vitasari (2016) meneliti pada konteks kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri dengan kejenuhan pada siswa kelas XI SMA. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *burnout*. Sedangkan dalam penelitian saya, Yang secara psikologis keunikannya ketika pekerja yang sambil kuliah menjalani dua peran sekaligus bukanlah persoalan yang mudah sebagai pekerja dan mahasiswa. Karena mereka dituntut untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, kedisiplinan baik dalam urusan perkuliahan maupun pekerjaan dan tentunya memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mereka harus menjalani dua peranan yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa. Pekerja yang sambil kuliah harus pandai untuk mengatur waktu belajarnya dengan baik antara padatnya kegiatan

yang dilakukan saat bekerja dengan saat berkuliah agar keduanya dapat berjalan dengan seimbang.

Ada beberapa daerah atau kota dimana terdapat pekerja yang memilih bekerja sambil kuliah di Indonesia, salah satunya di daerah Surabaya. Selanjutnya peneliti berniat untuk melakukan penelitian di Surabaya, karena peneliti sudah melakukan survei awal kepada responden penelitian bahwasanya terdapat pekerja yang sambil kuliah yang sering mengalami *burnout* dari aktivitasnya yaitu bekerja sambil berkuliah. Namun dengan hal itu tidak menyurutkan pekerja yang sambil kuliah untuk tetap menjalankan aktivitas tersebut yaitu bekerja sambil berkuliah.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan diatas, kemudian peneliti memilih kota Surabaya sebagai lokasi penelitian ini dengan mempertimbangkan berdasarkan fenomena serta beberapa faktor yang terjadi di Surabaya banyak sekali banyak yang memilih bekerja sambil berkuliah. Faktor yang pertama karena kota Surabaya termasuk kota yang maju di daerah Jawa Timur, faktor yang kedua karena banyak sekali terdapat Universitas-Universitas ternama dimana biaya pendidikan serta biaya hidup sehari-hari terbilang tinggi. Nah dari situ banyak pekerja yang memutuskan untuk berkuliah sambil bekerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih dalam tentang pengaruh kontrol diri terhadap *burnout* pada pekerja yang berkuliah. Secara urgensinya yaitu pekerja yang sambil bekerja pasti mempunyai berbagai masalah dalam perkuliahan maupun permasalahan ditempat kerja. Belum lagi ditambah dengan adanya covid-19, hal tersebut sangat berdampak kepada pekerja yang sambil kuliah karena biasanya mereka bisa melakukan aktivitas seperti biasa yaitu bekerja sambil kuliah dengan normal kini dengan adanya covid-19 mereka harus rela meninggalkan atau dipulangkan dan sudah tidak bekerja lagi ditempat kerja sebelumnya. Masalah-masalah tersebut mengakibatkan pekerja yang sambil kuliah rentan mengalami *burnout*. Dengan adanya kontrol diri membuat pekerja yang sambil kuliah dapat mengendalikan/mengontrol peristiwa yang sedang terjadi pada dirinya. Sehingga apabila pekerja yang sambil berkuliah mengalami kelelahan/*burnout* akibat aktivitasnya akan lebih mudah

untuk mengatasinya. sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kontrol diri terhadap *burnout* pada pekerja yang sambil kuliah.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Burnout* pada Pekerja yang Sambil Kuliah”?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Burnout* pada Pekerja yang Sambil Kuliah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi ataupun ilmu psikologi lainnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan *burnout* pada pekerja yang sambil kuliah.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk pekerja yang sambil kuliah serta dapat dijadikan sebagai referensi agar pekerja yang sambil kuliah memahami pentingnya kontrol diri untuk mengantisipasi terjadinya *burnout*.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi, saran, serta masukan kepada instansi terkait yang menaungi pekerja yang sambil kuliah, selain itu sebagai referensi yang berkaitan dengan kebijakan pencegahan terjadinya *burnout* dan sebagainya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri maupun *burnout* dengan variabel lainnya.