



Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang

Anisa Hayatuz Zahroh*, Diniy Hidayatur Rahman, Djoko Budi Santoso

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: anisahz.1218@gmail.com

Paper received: 6-2-2023; revised: 27-2-2023; accepted: 1-3-2023

Abstract

Academic load and time management are factors that can contribute to student burnout. In this study, it was found that students of SMKN 6 Malang who experienced burnout were in high category is 19 percent, and those who were experiencing burnout in medium category is 62 percent, while in the low category by 19 percent. The purpose of this research was to determine the contribution of academic load and time management in students' academic burnout at SMKN 6 Malang. This study uses a correlational design with a subject of 310 students of SMKN 6 Malang. Data collected with the academic load inventory instrument, time management inventory instrument and academic burnout inventory instrument. Data was analyze with simple linear regression tests using the IBM SPSS Statistic 16 For Windows application. The results showed, the significance value of academic load against academic burnout was 0.00 which means there was a contribution between academic load on academic burnout, the significance value of the time management against academic burnout was 0.135, which means there was no contribution between time management and academic burnout.

Keywords: academic load; time management; burnout academic.

Abstrak

Beban akademik dan manajemen waktu merupakan faktor yang dapat mengakibatkan timbulnya kejenuhan pada peserta didik. Dalam penelitian ini diketahui peserta didik SMKN 6 Malang yang mengalami kejenuhan dengan kategori tinggi sebesar 19 persen, dan yang mengalami kejenuhan dengan kategori sedang sebesar 62 persen, sedangkan dengan kategori rendah sebesar 19 persen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi beban akademik dan manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik peserta didik SMKN 6 Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan subjek sebanyak 310 peserta didik SMKN 6 Malang. Pengumpulan data menggunakan instrumen inventori beban akademik, instrumen inventori manajemen waktu dan instrumen inventori kejenuhan akademik. Data dianalisis dengan uji regresi linier sederhana menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 16 For Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi beban akademik terhadap kejenuhan akademik bernilai 0,00 yang berarti terdapat kontribusi beban akademik terhadap kejenuhan akademik, dan nilai signifikansi manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik bernilai 0,135 yang berarti tidak terdapat kontribusi manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik.

Kata kunci: beban akademik; manajemen waktu; kejenuhan akademik.

1. Pendahuluan

Kejenuhan akademik merupakan kondisi kelelahan fisik dan psikis yang dapat menghambat keberhasilan peserta didik dalam belajar, kondisi ini disebabkan suasana belajar yang kaku, keras dan menuntut banyak hal (Febriani dkk., 2021; Rahman dkk., 2020; Christiana, 2020; Muflihah & Savira, 2021). Menurut Maslach dan Leiter, kejenuhan akademik disebabkan oleh tingkat konsep diri yang tinggi dimana individu cenderung

mempertahankan pencapaiannya sehingga tekanan yang dialami lebih tinggi dari individu yang konsep dirinya rendah, keterbatasan individu dalam memenuhi tuntutan tugas sehingga menyebabkan kelebihan tuntutan tugas yang perlu diselesaikan, dukungan sosial dari lingkungan, manajemen yang buruk dapat menyebabkan kesulitan menyusun prioritas, serta pengorganisasian dan aturan di lingkungan sekolah yang tidak teratur menimbulkan ketidakadilan (Maslach & Leiter, 1997). Freudenberger (dalam Na'imah & Mudjahid, 2018) berpendapat bahwa kejenuhan terbentuk atas adanya kesenjangan antara kondisi yang dialami individu dengan lingkungan dan jenis tuntutan tugas.

Dalam beberapa setting pendidikan, terdapat 15,7% peserta didik SMA Dharma Patra mengalami kejenuhan akademik, dalam setting pendidikan kejuruan ditemukan terdapat 40,8% peserta didik mengalami kejenuhan dengan kategori sedang dan 12% peserta didik mengalami burnout dalam kategori tinggi, dalam setting pendidikan tinggi 26,6% mahasiswa beresiko tinggi mengalami kejenuhan akademik, dan penelitian lain menunjukkan 67% peserta didik kelas XI mengalami kejenuhan akademik dengan kategori sedang dan 18% mengalami kejenuhan akademik dengan kategori tinggi (Arlinkasari & Akmal, 2017; Nurlaili, 2021; Roza, 2018; Winahyu, 2020). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki kecenderungan mengalami kejenuhan akademik. Keadaan ini dapat menyebabkan problematika bagi peserta didik seperti, penurunan hasil belajar, menurunnya kemampuan menyesuaikan diri di sekolah, meningkatkan prokrastinasi, dan meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, kejenuhan juga dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan diantaranya *eating disorder*, kurangnya jam tidur dan depresi (Kristanto dkk., 2016; Nurlaili, 2021; Rozzaqyah, 2021; Walburg dkk., 2016; Wei dkk., 2021; Wolf & Rosenstock, 2017; Yulianti, 2021).

Tugas utama peserta didik adalah belajar, namun tugas yang berlebihan dapat membuat peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar. Beban akademik menjadi faktor terbesar penyebab stres yang mengarah pada kejenuhan akademik (Liu dkk., 2015; Mustikawati & Putri, 2018). Dalam penelitian Weerasinghe dkk, dijelaskan bahwa 90% penyebab kejenuhan pada peserta didik ditimbulkan akibat beban akademik yang berat (Weerasinghe dkk., 2012). Beban akademik dijelaskan sebagai jumlah jam yang ditempuh untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran agar dapat mencapai hasil belajar yang diharapkan (Nosair & Hamdy, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kyndt ditemukan subjek merasa beban akademik menjadi suatu hal yang tidak dapat dimanajemen karena terlalu banyak tekanan terhadap waktu yang diberikan (Kyndt dkk., 2014). Seringkali, durasi pengumpulan tugas menjadi tantangan tersendiri yang tidak bisa dikontrol peserta didik. Beban akademik yang tidak terorganisir membuat peserta didik memakan banyak waktu untuk menerka kegiatan yang perlu dikerjakan dalam memenuhi tuntutan yang diberikan. Hal ini, memberikan sebuah tekanan pada individu yang dapat menyebabkan munculnya kejenuhan.

Untuk mengatur beban akademik tersebut, dibutuhkan manajemen waktu yang baik agar aktivitas yang dijalankan dapat terlaksana secara efektif dan efisien serta mencegah timbulnya kejenuhan (Wahidaty, 2021). Memanajemen waktu berarti merencanakan suatu aktivitas dalam satuan waktu tertentu dengan memanfaatkan sumber daya agar berjalan dengan efektif dan efisien sehingga dapat mendatangkan suatu keberhasilan (Wahidaty, 2021). Berdasarkan penelitian Hou dan Yuan, dikatakan bahwa semakin buruk manajemen

waktu yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kekelahan yang dialami (Hou & Yuan, 2019). Pernyataan ini diperkuat dengan adanya penelitian oleh Yener yang menguji peran manajemen waktu pada kejenuhan dan performa individu, dan penelitian Mahmoodi menemukan kejenuhan akademik dapat ditekan dengan manajemen waktu yang baik (Mahmoodi-Shahrehabaki, 2015; Yener, Arslan, & Kilinç, 2021).

Di SMKN 6, peneliti mendapati peserta didik mengeluhkan lelah akibat tugas yang menumpuk walaupun sudah dikerjakan tepat waktu sehingga lebih memilih untuk bermain *game online* maupun sosial media. Selain itu, peserta didik belum dapat membuat dan melaksanakan manajemen waktu yang baik, dilihat dari kurangnya komitmen peserta didik dalam melaksanakan manajemen waktu yang telah dibuat. Untuk mengatasi hal tersebut, konselor bekerjasama dengan berbagai pihak membantu peserta didik mengejar ketertinggalan tugas serta meningkatkan motivasi dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Beban akademik dan manajemen waktu menjadi faktor yang mengakibatkan terjadinya kejenuhan pada peserta didik. Beban akademik yang sulit dimanajemen akibat banyaknya tuntutan yang perlu diselesaikan serta penggunaan waktu yang tidak terorganisir memiliki pengaruh terhadap kejenuhan. Problematika yang telah dipaparkan tersebut merupakan ranah bimbingan dan konseling yang termasuk pada komponen layanan responsif bidang belajar. Peserta didik SMK memiliki tugas perkembangan berupa mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya agar dapat mengikuti dan melanjutkan pelajaran atau mempersiapkan karir serta mempersiapkan peran dalam kehidupan bermasyarakat. Tugas perkembangan tersebut termasuk kedalam SKKPD kematangan intelektual. (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016; Santoso, 2013).

Peneliti mengangkat pembahasan ini karena tidak banyak literatur yang membahas mengenai masalah ini, sehingga tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang ditimbulkan beban akademik dan manajemen waktu terhadap kejenuhan pada peserta didik. Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, peneliti mengangkat tema “Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang”. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi konselor dalam menyusun layanan bimbingan dan konseling yang sesuai khususnya berkaitan dengan beban akademik, manajemen waktu serta kejenuhan akademik yang dialami peserta didik.

2. Metode

Metode penelitian menggunakan desain korelasional, untuk melihat kontribusi dari fenomena yang diteliti. Pada penelitian ini, variabel yang akan diteliti yaitu beban akademik dan manajemen waktu sebagai variabel bebas dan kejenuhan akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 6 Malang dengan jumlah populasi sebanyak 2384 peserta didik. Jumlah sampel sebanyak 310 subjek yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* karena anggota populasi tidak homogen dan berstrata (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017).

Pengumpulan data menggunakan instrumen inventori beban akademik, instrumen inventori manajemen waktu dan instrumen inventori kejenuhan akademik dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert. Skala yang digunakan terdiri atas 4 pilihan jawaban yakni

tidak sesuai, kurang sesuai, sesuai dan sangat sesuai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *school burnout inventory* (SBI) terjemahan Bahasa Indonesia diadaptasi dari Rahman (Rahman, 2020). Nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,738 dan validitas KMO sebesar 0,737 dengan signifikansi 0,00. Dari 9 item pernyataan, semua item valid dan reliabel serta layak digunakan untuk mengukur kejenuhan akademik peserta didik SMK. Berikut ditampilkan tabel 1 mengenai *blueprint* instrumen kejenuhan akademik.

Tabel 1. *Blueprint* Instrumen Kejenuhan Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Valid	Item Gugur
Kejenuhan akademik	Kelelahan Emosional	Kelelahan	1, 4	
		Menurunnya tingkat emosional	7,9	
	Depersonalisasi dan sinisme Penurunan pencapaian personal	Kehilangan minat	2,5	
		Acuh	6	
		Penurunan rasa mampu	3	
	Penurunan pencapaian prestasi	8		

Instrumen inventori beban akademik memiliki nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,783 dan nilai validitas KMO sebesar 0,624. Dari 30 item pernyataan, 7 item gugur dan 23 item dinyatakan valid serta reliabel sehingga layak digunakan untuk mengukur beban akademik peserta didik SMK. Berikut ditampilkan tabel 2 mengenai *blueprint* instrumen beban akademik.

Tabel 2. *Blueprint* Instrumen Beban Akademik

Variabel	Sub variabel	Indikator	Item Valid	Item Gugur
Beban Akademik	Objektif	Jumlah jam mata pelajaran	1,2,	3
		Waktu yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler	6	4,5
		Pekerjaan	7,8,9	
	Subjektif Kuantitatif	Penggunaan waktu	10,11,12	
		Penyusunan rencana dan penetapan prioritas	13,14,15	
		Struktur mata pelajaran	16,18	17
		Keaktifan dalam bertanya	20,21	19
	Subjektif Kualitatif	Karakteristik lingkungan belajar	22,23,24	
		Karakteristik tugas	25,27	26
		Karakteristik individu	28,29	30

Instrumen inventori manajemen waktu memiliki nilai reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,821 dan nilai validitas KMO sebesar 0,709. Dari 20 item pernyataan, 2 gugur dan 18 item dinyatakan valid serta reliabilitas sehingga layak digunakan untuk mengukur manajemen waktu peserta didik SMK. Berikut ditampilkan tabel 3 mengenai *blueprint* instrumen manajemen waktu.

Tabel 3. Blueprint Instrumen Manajemen Waktu

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item Valid	Item Gugur
Manajemen Waktu	Menetapkan tujuan dan menyusun skala prioritas	Menetapkan tujuan	1,2,3,4	
		Meyusun skala prioritas	5,6,7,8,9,10	
	Mekanisme manajemen waktu kontrol terhadap waktu Preferensi terhadap pengorganisasian	Pembuatan jadwal	11,12,13,14	
		Pengaturan waktu	15,18	16,17
		Melaksanakan jadwal	19,20	

Data yang terkumpul melewati tahap penyeleksian, tahap tabulasi, dan skoring. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Prosedur analisis data dibantu dengan program *IBM SPSS Statistic 16 for Windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui terdapat 228 subyek laki-laki dan 82 subyek perempuan. Untuk mengkategorikan data yang didapatkan digunakan rumus sebagai berikut, $X > \text{mean} + SD$ dikategorikan tinggi, $\text{Mean} - SD \leq X \leq \text{Mean} + SD$ dikategorikan sedang, dan $X < \text{Mean} - SD$ dikategorikan rendah.

Pada pengukuran kejenuhan akademik, nilai mean sebesar 18,34 atau dibulatkan menjadi 18 dan nilai standar deviasi sebesar 5,496 atau dibulatkan menjadi 5. Dari 310 subjek, sebanyak 19% mengalami kejenuhan dengan kategori tinggi, 62% dengan kategori sedang dan 19% dengan kategori rendah. Berikut ditampilkan tabel 4 mengenai kategori skor variabel kejenuhan akademik.

Tabel 4. Kategori Skor Kejenuhan Akademik

Kategori	Rentang	frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 24$	60	19%
Sedang	$13 \leq X \leq 24$	191	62%
Rendah	$X < 13$	59	19%
Total		310	100%

Pada pengukuran beban akademik, nilai mean sebesar 54,74 atau dibulatkan menjadi 55 dan nilai standar deviasi sebesar 7,943 atau dibulatkan menjadi 8. Dari 310 subjek, sebanyak 14% mengalami beban akademik dengan kategori tinggi, 69% dengan kategori sedang dan 17% dengan kategori rendah. Berikut ditampilkan tabel 5 mengenai kategori skor variabel beban akademik.

Tabel 5. Kategori Skor Beban Akademik

Kategori	Rentang	frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 63$	43	14%
Sedang	$47 \leq X \leq 63$	214	69%
Rendah	$X < 47$	53	17%
Total		310	100%

Pada pengukuran manajemen waktu, nilai mean sebesar 49,05 atau dibulatkan menjadi 49 dan nilai standar deviasi sebesar 9,312 atau dibulatkan menjadi 9. Dari 310 subjek, sebanyak 46% subjek memiliki manajemen waktu dengan kategori tinggi, 27% dengan kategori sedang dan 27% dengan kategori rendah. Berikut ditampilkan tabel 6 mengenai kategori skor variabel manajemen waktu.

Tabel 6. Kategori Skor Manajemen Waktu

Kategori	Rentang	frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 58$	143	46%
Sedang	$58 \leq X \leq 40$	82	27%
Rendah	$X < 40$	84	27%
Total		310	100%

3.1.2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heterokedasitas. Pada uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan pengambilan keputusan bahwa data penelitian berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05. Hasil pengujian menunjukkan nilai sig. 0,138 > 0,05 sehingga dikatakan data berdistribusi normal.

Pada uji linieritas variabel beban akademik dan manajemen waktu, memiliki nilai *deviation of linearity* sig. 0,471 > 0,05, uji linieritas pada variabel beban akademik terhadap kejenuhan akademik nilai *deviation of linearity* sebesar sig. 0,545 > 0,05, dan uji linieritas pada variabel manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik nilai *deviation of linearity* sebesar sig. 0,626 > 0,05. Berdasarkan hasil uji linieritas, maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier antara beban akademik dan manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik.

Pada uji multikolinieritas, nilai *tolerance* beban akademik dan manajemen waktu sebesar 0,847 > 0,100 serta nilai VIF beban akademik dan manajemen waktu sebesar 1,181 < 10,0, sehingga dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Pada uji heterokedasitas menggunakan diagram *scatterplot*, titik-titik tersebar di atas dan di bawah angka nol dan tidak membentuk pola tertentu, maka tidak terjadi gejala heterokedasitas.

Berdasarkan hasil uji prasyarat, dapat disimpulkan data yang dikumpulkan memenuhi syarat untuk dilakukan prosedur analisis regresi. Data yang dikumpulkan terdistribusi normal, tiap variabelnya memiliki hubungan yang linier, tidak terjadi gejala multikolinieritas dan tidak terjadi gejala heterokedasitas.

3.1.3 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Beban Akademik Terhadap Variabel Kejenuhan Akademik

Pada analisis linier sederhana antara variabel beban akademik terhadap kejenuhan akademik, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$, nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,194 dan nilai koefisien variabel sebesar 0,305. Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat kontribusi signifikan beban akademik terhadap kejenuhan akademik sebesar 19,4%. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima, yakni terdapat kontribusi signifikan antara beban akademik terhadap kejenuhan akademik. Hasil analisis linier sederhana variabel beban akademik terhadap variabel kejenuhan akademik menggunakan aplikasi SPSS ditampilkan pada tabel 7.

Tabel 7. Output SPSS Regresi Linier Sederhana Variabel Beban Akademik Terhadap Kejenuhan Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.658	1.959		.847	.398
Beban Akademik	.305	.035	.440	8.605	.000

Persamaan regresi linier sederhana dituliskan sebagai berikut:

$$Y = 1,582 + 0,305X_1 \quad (1)$$

3.1.4 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Manajemen Waktu Terhadap Variabel Kejenuhan Akademik

Pada analisis linier sederhana antara variabel manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,135 > 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan tidak terdapat kontribusi manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 ditolak. Hasil analisis linier sederhana variabel beban akademik terhadap variabel kejenuhan akademik menggunakan aplikasi SPSS ditampilkan pada tabel 8.

Tabel 8. Output SPSS Regresi Linier Sederhana Variabel Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	20.802	1.673		12.431	.000
Manajemen Waktu	-.050	.034	-.085	-1.498	.135

3.2 Pembahasan

3.2.1 Kontribusi Beban Akademik Terhadap Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa beban akademik memiliki kontribusi positif terhadap kejenuhan akademik peserta didik SMKN 6 Malang. Semakin tinggi beban akademik yang diterima maka semakin tinggi pula kejenuhan akademik. Tingkat beban akademik peserta didik SMKN 6 Malang yakni, sebanyak 14% mengalami beban akademik dengan kategori tinggi, 69% dengan kategori sedang dan 17% dengan kategori rendah. Tingkat kejenuhan akademik di SMKN 6 Malang, yakni, 19% mengalami kejenuhan dengan kategori tinggi, 62% dengan kategori sedang dan 19% dengan kategori rendah. Beban akademik yang diterima peserta didik SMKN 6 Malang berkontribusi sebanyak 19,4% terhadap kejenuhan akademik, sedangkan 80,6% kejenuhan akademik disebabkan oleh faktor di luar variabel penelitian ini. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Khoirin (Khoirin, 2017) dan Jacob (Jacobs & Dodd, 2003) yang menyimpulkan bahwa beban akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan.

Beban akademik merupakan jumlah keseluruhan kegiatan pembelajaran yang harus ditempuh peserta didik selama satu semester. Beban akademik meliputi jumlah keseluruhan jam pelajaran, persepsi individu terhadap tekanan waktu yang digunakan, serta persepsi individu mengenai tekanan dalam memenuhi tuntutan akademik. Timbulnya kejenuhan akibat beban akademik dapat terjadi apabila individu mengalami kesenjangan antara diri dan lingkungan dalam memenuhi setiap tuntutan. Terdapat keterbatasan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan sehingga menyebabkan kejenuhan. Individu yang mengalami kejenuhan menunjukkan keadaan lelah secara fisik seperti sakit kepala, insomnia, letih, dll; lelah secara emosional seperti mudah marah, tertekan, sedih, dll; serta kelelahan secara mental seperti merasa gagal, kurang kompeten, dll (Aufa, 2014).

3.2.2 Kontribusi Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa tidak terdapat kontribusi manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik peserta didik SMKN 6 Malang. Hasil tersebut mendukung penelitian Kordzanganeh yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik (Kordzanganeh, Bakhtiarpour, Hafezi, & Dashtbozorgi, 2021). Dapat dikatakan bahwa, kejenuhan akademik yang dialami peserta didik SMKN 6 Malang tidak disebabkan oleh manajemen waktu, namun disebabkan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini.

Manajemen waktu menjadi salah satu kemampuan yang efektif untuk meraih tujuan karena individu berusaha untuk mengontrol waktu dan disiplin mengoptimalkan waktu (Pakseresht, Khodayari, & Mohamadi, 2014). Dengan adanya manajemen waktu prioritas tugas menjadi lebih jelas, dapat mengurangi prokrastinasi, membantu individu menyelesaikan tugas sesuai skala prioritas, tugas dapat diselesaikan dengan sistematis, menghindari dari tugas ganda dalam satu waktu, serta membantu individu untuk melakukan evaluasi dan peningkatan terkait penggunaan waktu untuk menyelesaikan suatu kegiatan (Nurdiana, 2020; Wahidaty, 2021). Manajemen yang buruk membuat individu sulit untuk menyusun prioritas, namun dengan manajemen waktu yang baik, individu dapat

mengoptimalkan potensi yang dimiliki dalam memenuhi tuntutan (Atos, 2014; Bruce, 2009; Maslach & Leiter, 1997).

3.2.3 Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling sebagai upaya sistematis dan terprogram yang dilaksanakan konselor bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam mencapai kemandirian (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2014). Pada kegiatan pembelajaran, kerap kali peserta didik mengalami hambatan dalam mengikuti program pendidikan yang telah disusun maka dari itu untuk mewujudkan keberhasilan proses belajar, bidang bimbingan dan konseling memiliki peran membentuk suasana sejahtera, sehat dan membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal (Lase, 2018; Santoso, 2013).

Layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik mampu merencanakan kegiatan yang dibutuhkan bagi kehidupannya dimasa kini hingga masa mendatang, mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta mengatasi hambatan yang dialami. Secara khusus peran bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan proses belajar yakni dengan membantu peserta didik menyadari potensi dan hambatan yang timbul selama proses belajar, membantu peserta didik memiliki perilaku belajar yang positif, membantu peserta didik memiliki motif untuk senantiasa belajar, membantu peserta didik dalam menemukan teknik belajar yang efektif bagi dirinya, membantu peserta didik agar terampil merencanakan pendidikan dan menetapkan tujuan, serta membantu peserta didik menyiapkan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian (Santoso, 2013).

4 Simpulan

Beban akademik memiliki kontribusi dengan arah positif terhadap kejenuhan akademik peserta didik, yaitu semakin tinggi beban akademik yang diberikan maka semakin tinggi kejenuhan akademik yang dirasakan. Dalam penelitian ini, manajemen waktu tidak memiliki kontribusi pada kejenuhan akademik peserta didik SMKN 6 Malang, sehingga dapat dikatakan bahwa penyebab kejenuhan akademik peserta didik SMKN 6 Malang adalah beban akademik dan faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan dapat membantu konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan beban akademik, manajemen waktu, dan kejenuhan akademik. kemudian, untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian pada faktor lain yang berkontribusi terhadap kejenuhan akademik yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81.
- Atos, A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(45), 777-785.
- Aufa, A. (2014). Upaya Preventif Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 11(1), 1-14.
- Bruce, S. P. (2009). Recognizing stress and avoiding burnout. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1(1), 57-64. Elsevier Inc. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.cptl.2009.05.008>

- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Dini, M. P., Fitriyarsi, R., & Panji Asmoro, C. (2020). Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(2), 78.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
- Hou, Y., & Yuan, M. (2019). Relationship Between Time Management Disposition and Learning Burnout Among Undergraduates in Medical University: Mediating Effect of Academic Self-Efficacy, 315(August 1971), 293–297.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan .
- Khoirin, N. (2017). *Effect Student Burnout sebagai Faktor yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas XI SMK Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The Relationship between Time Management and Academic Burnout with the Mediating Role of Test Anxiety and Self-efficacy Beliefs among University Students. *Journal of Medical Education*, 20(1), 1–6.
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96–100. Elsevier Ltd. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>
- Kyndt, E., Berghmans, I., Dochy, F., & Bulckens, L. (2014). “Time is not enough.” Workload in higher education: A student perspective. *Higher Education Research and Development*, 33(4), 684–698.
- Lase, B. P. (2018). Posisi Dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan. *Jurnal Warta*, (58).
- Liu, M., Gu, K., K.S., T., Wong, M. Z., & Luo, M. Y. C. (2015). Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment, 2(2).
- Mahmoodi-Shahrehabaki, M. (2015). Relationships between language teachers' time-management skills, creativity, and burnout: A mediation analysis. *Alberta Journal of Educational Research*, 61(1), 20–39.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress And What To Do About It*. Atlantic. San Francisco: Jossey Bass.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Pedoman Evaluasi Kurikulum* (pp. 1–7). Retrieved from simpuh.kemendikbud.go.id
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128.
- Na'imah, T., & Mudjahid, Q. (2018). Hard Work and Academic Burnout on Students Taking Thesis in Private Universities. *Advanced Science Letters*, 24(1), 95–99.
- Nosair, E., & Hamdy, H. (2017). Total Student Workload: Implications of the European Credit Transfer and Accumulation System for an Integrated, Problem-Based Medical Curriculum. *Health Professions Education*, 3(2), 99–107. Elsevier B.V. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.hpe.2017.01.002>
- Nurdiana. (2020). *Pengaruh Manajemen Waktu Peserta Didik Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di Madrasah Tsanawiyah Satu Atap Datok Sulaiman Putra Palopo*. Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Nurlaili, Y. (2021). *Hubungan antara School Engagement dengan Academic Burnout pada Siswa SMKN 1 Mojokerto*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.

- Pakseresht, M., Khodayari, A., & Mohamadi, S. (2014). The Relationship between Time Management and Managers and Staff Burnout in the Department of Youth and Sports in Alborz Province. *Elixir International Journal*, 69(October), 22834–22837.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93.
- Rahman, D. H., Simon, I. M., & Multisari, W. (2020). Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 10.
- Roza, F. (2018). Hubungan antara student burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA swasta dharma patra pangkalan berandan. *Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan*, 2, 44–48.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8–17. Retrieved from <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/14373>
- Santoso, D. B. (2013). *Bahan Ajar Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: dari Teori menuju Kesadaran Diri Peserta Didik, 3(4), 1880–1889.
- Walburg, V., Mialhes, A., & Moncla, D. (2016). Does School-Related Burnout Influence Problematic Facebook Use?. *Children and Youth Services Review*, 61: 327- 331.
- Weerasinghe, T. D., Batagoda, C. K., Chandrika, K. A. C., & Siriwardana, W. K. C. U. (2012). Prevalence and Determinants of Stress among Undergraduates : A Study of Public Universities in Colombo Region. *The Seventh International Research Conference on Management and Finance*, 2(Ircmf), 478–492.
- Wei, H., Dorn, A., Hutto, H., Corbett, R. W., Haberstroh, A., & Larson, K. (2021). Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement, 60(7). Retrieved from <https://journals.healio.com/doi/full/10.3928/01484834-20210616-02>
- Winahyu, dyah M. K. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan *Student Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 102–109. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>
- Wolf, M. R., & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 174–179. Academic Psychiatry. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1007/s40596-016-0526-y>
- Yener, S., Arslan, A., & Kilinç, S. (2021). The Moderating Roles Of Technological Self-Efficacy And Time Management In The Technostress And Employee Performance Relationship Through Burnout. *Information Technology and People*, 34(7), 1890–1919.
- Yulianti, R. F. (2021). *Pengaruh Presepsi Online Learning Dan Burnout Syndrome Terhadap Hasil Belajar Etika Profesi Di SMK N 6 Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.