

**PENGARUH JAM BELAJAR DAN BEBAN TUGAS AKADEMIK
TERHADAP *BURNOUT* AKADEMIK
SISWA SMK SWASTA TELADAN
PEMATANGSIANTAR**

Monica Evelina Silaban, Benjamin Albert Simamora, Anggun Tiur Ida Sinaga

Universitas HKBP Nommensen PematangSiantar

Email monicaevelinasilaban@gmail.com gerbangpintu31@gmail.com
sinagaangguntiur@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik terhadap *burnout* akademik siswa SMK Swasta Teladan Pematangsiantar Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 412 siswa, dengan sampel sebanyak 203 siswa yang ditentukan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner) dengan skala Likert. Analisis data menggunakan regresi linear berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) jam belajar di sekolah berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai t hitung sebesar 7,725 dan signifikansi $0,000 < 0,05$; (2) beban tugas akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai t hitung sebesar 9,997 dan signifikansi $0,000 < 0,05$; (3) jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai F hitung sebesar 74,304 dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,765 menunjukkan bahwa 76,5% variasi *burnout* akademik dapat dijelaskan oleh jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik, sedangkan sisanya sebesar 23,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik, maka semakin tinggi tingkat *burnout* akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan jam belajar dan pemberian tugas akademik yang proporsional guna meminimalisir tingkat *burnout* akademik pada siswa.

Kata kunci: jam belajar di sekolah, beban tugas akademik, *burnout* akademik

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of study hours at school and academic workload on students' *burnout* academic at SMK Swasta Teladan Pematangsiantar in the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach with an associative research design. The population consisted of 412 students, with a sample of 203 students selected using proportionate stratified random sampling technique. Data were collected through questionnaires using a Likert scale. The data analysis techniques included multiple linear regression, t-test, F-test, and coefficient of determination (R^2).

The results of the study indicate that: (1) study hours at school have a positive and significant effect on students' *burnout* academic, with a t-value of 7.725 and a significance level of $0.000 < 0.05$; (2) academic workload has a positive and significant effect on students'

burnout academic, with a t-value of 9.997 and a significance level of $0.000 < 0.05$; (3) study hours at school and academic workload simultaneously have a significant effect on students' *burnout* academic, with an F-value of 74.304 and a significance level of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R^2) is 0.765, indicating that 76.5% of the variation in *burnout* academic can be explained by study hours and academic workload, while the remaining 23.5% is influenced by other factors outside this study.

Based on these findings, it can be concluded that higher study hours at school and greater academic workload lead to higher levels of students' *burnout* academic. Therefore, it is necessary to manage study hours and academic workload proportionally to minimize the level of students' *burnout* academic.

Keywords: study hours at school, academic workload, *burnout* academic

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan vokasi pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Indonesia diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan yang memiliki kompetensi kerja, keterampilan teknis, dan kesiapan memasuki dunia industri. Sejalan dengan tujuan tersebut, kurikulum merdeka menetapkan beban belajar sebesar 48 jam pelajaran per minggu dengan durasi 45 menit setiap jam pelajaran, serta menekankan bahwa minimal 50 persen dari total jam pembelajaran dialokasikan untuk kegiatan praktik kejuruan. Kebijakan ini bertujuan untuk memperkuat kompetensi siswa dan meningkatkan kesesuaian antara pendidikan vokasi dengan kebutuhan dunia kerja.

Selain pengaturan kurikulum, pemerintah juga menetapkan kebijakan sekolah lima hari efektif sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2017. Kebijakan ini mengatur bahwa total jam pelajaran mingguan tetap sama, namun distribusi waktu belajar dialihkan dari enam hari menjadi lima hari sekolah dengan durasi pembelajaran harian yang lebih

panjang. Secara normatif, kebijakan ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi pembelajaran, memberikan waktu istirahat yang lebih berkualitas bagi siswa, serta mendukung keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik.

Namun demikian, dalam implementasinya, kebijakan sekolah lima hari secara efektif menimbulkan konsekuensi berupa pemadatan jam belajar harian. Rata-rata waktu belajar siswa berlangsung selama tujuh hingga delapan jam pelajaran per hari dari hari Senin hingga Kamis, yang dapat mencapai pukul 15.00 hingga 16.00 WIB, serta sekitar enam jam pelajaran pada hari Jumat. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental pada siswa, terutama dalam pendidikan vokasi yang menuntut aktivitas praktik dengan intensitas fisik dan konsentrasi yang tinggi.

Agar beban belajar siswa tetap berada dalam batas yang wajar, pemerintah menetapkan ketentuan mengenai proporsi tugas akademik. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 37 Tahun 2018 dan Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 11 Tahun 2025, beban tugas ideal siswa dibatasi maksimal tiga hingga empat

tugas per hari yang terdiri dari dua tugas teori dan dua tugas praktik, dengan total waktu belajar mandiri sekitar delapan hingga sepuluh jam per minggu. Namun, pemadatan jam belajar dalam lima hari berpotensi menimbulkan permasalahan baru, terutama jika pelaksanaannya tidak diimbangi dengan pengaturan beban tugas dan waktu pemulihan yang memadai.

Kondisi ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik dan padatnya aktivitas pembelajaran dapat meningkatkan tingkat *burnout* akademik pada siswa, yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan kesulitan berkonsentrasi (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Kondisi pemadatan jam belajar tersebut juga terjadi di SMK Swasta Teladan Pematangsiantar, yang mulai menerapkan kebijakan sekolah lima hari efektif pada semester ganjil Tahun Ajaran 2025/2026, tepatnya sejak tanggal 21 Juli 2025. Sebelumnya, sekolah tersebut menggunakan sistem pembelajaran enam hari dengan hari Sabtu sebagai hari belajar setengah hari selama sekitar empat jam pelajaran. Setelah kebijakan lima hari diterapkan, total jam pelajaran tetap sebesar 48 jam pelajaran per minggu, namun distribusi waktunya menjadi lebih padat pada hari Senin hingga Kamis.

Pada hari Senin, kegiatan pembelajaran berlangsung dari pukul 07.10 hingga 16.15 WIB atau setara dengan sembilan jam pelajaran. Hari Selasa berlangsung hingga pukul 15.45 WIB atau sekitar delapan setengah jam pelajaran, hari Rabu dan Kamis hingga pukul 15.05 WIB atau sekitar delapan jam pelajaran, serta hari Jumat hingga pukul 12.00 WIB atau

sekitar lima jam pelajaran. Dengan jadwal tersebut, total waktu belajar efektif siswa mencapai sekitar 35 hingga 40 jam per minggu dengan waktu istirahat yang relatif singkat, yaitu hanya 10 hingga 15 menit di antara sesi pembelajaran.

Idealnya, pengaturan jam belajar dan beban akademik diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pembelajaran dengan kapasitas fisik dan psikologis siswa. Namun, berdasarkan hasil observasi selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Swasta Teladan Pematangsiantar, ditemukan bahwa sekitar 60 persen siswa tampak mengantuk dan mengalami penurunan fokus pada jam-jam terakhir pembelajaran. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa 18 dari 20 siswa mengeluhkan kelelahan fisik dan mental akibat harus mengikuti pembelajaran penuh hingga sore hari dari Senin hingga Kamis.

Keluhan tersebut semakin diperparah dengan tuntutan penyelesaian tugas akademik pada malam hari. Siswa menyatakan menerima sekitar empat hingga lima tugas setiap hari, melebihi batas ideal tiga hingga empat tugas sebagaimana yang ditetapkan dalam kebijakan. Akibatnya, waktu istirahat siswa menjadi semakin terbatas, dengan durasi tidur rata-rata hanya sekitar empat hingga lima jam per malam. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebijakan pembelajaran yang dirancang secara ideal dengan realitas pelaksanaannya di lapangan yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis siswa.

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan kronis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Maslach dan Leiter

menjelaskan bahwa *burnout* akademik ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap kegiatan belajar (*cynicism*), serta penurunan efektivitas akademik (*reduced academic efficacy*). Dalam konteks pendidikan, *burnout* akademik mencerminkan ketidakmampuan siswa dalam mempertahankan keterlibatan dan motivasi belajar akibat tekanan akademik yang berlebihan.

Jam belajar di sekolah diartikan sebagai jumlah waktu pembelajaran tatap muka yang harus diikuti siswa dalam satuan jam per hari atau per minggu. Sementara itu, beban tugas akademik mengacu pada jumlah, frekuensi, dan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan siswa di luar jam pembelajaran tatap muka, baik dalam bentuk tugas teori maupun praktik.

Dalam konteks SMK, karakteristik pembelajaran kejuruan yang menuntut aktivitas praktik dengan intensitas tinggi menyebabkan siswa lebih rentan mengalami kelelahan apabila jam belajar dan beban tugas tidak dikelola secara seimbang. Oleh karena itu, jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik dipandang sebagai variabel yang saling berkaitan dan berpotensi memengaruhi munculnya *burnout* akademik.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Jam Belajar di Sekolah

Jam belajar di sekolah dapat diartikan sebagai durasi berlangsungnya proses pembelajaran yang dilakukan di lingkungan pendidikan formal. Durasi ini dihitung dalam satuan detik, menit, maupun jam. Jam belajar di sekolah dapat

memengaruhi tingkat penyerapan informasi serta efisiensi siswa dalam memahami materi yang diajarkan oleh pendidik (Supriyanto et al., 2022:101).

Jam belajar di sekolah juga berkaitan erat dengan tingkat konsentrasi siswa dalam menerima informasi. Waktu dalam konteks ini merujuk pada durasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila siswa mampu menyelesaikan materi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan (Agatha dan Pamungkas, 2024:45).

Di Indonesia, jam belajar di sekolah umumnya berkisar antara 6–7 jam per hari untuk pendidikan formal, yang dimulai sekitar pukul 06.30 hingga siang hari dengan jeda istirahat. Durasi ini bervariasi tergantung pada jenjang pendidikan dan metode pembelajaran yang digunakan. Selain itu, kemampuan fokus optimal otak manusia umumnya berada pada kisaran 4 jam, sehingga pemberian waktu istirahat setiap 60 menit selama 5–15 menit sangat dianjurkan untuk menjaga konsentrasi siswa (Yunita et al., 2024:67).

Berdasarkan ketiga sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa jam belajar di sekolah merupakan faktor penting yang memengaruhi efektivitas pembelajaran, baik dari segi penyerapan materi maupun konsentrasi siswa. Durasi belajar yang tepat memungkinkan siswa memahami materi secara optimal, namun harus disesuaikan dengan kapasitas fokus individu. Oleh karena itu, pengaturan jam belajar yang

seimbang, disertai pembagian waktu istirahat yang memadai, menjadi kunci dalam menciptakan proses pembelajaran yang efisien dan efektif.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Jam Belajar di Sekolah

Jam belajar di sekolah seseorang umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan serta usia. Semakin bertambah usia, semakin besar kemampuan individu dalam menyerap materi pembelajaran dalam durasi yang lebih panjang. Anak-anak cenderung memiliki rentang konsentrasi yang lebih pendek dalam mengikuti pembelajaran, sehingga waktu yang digunakan untuk fokus relatif terbatas, sementara sisanya digunakan untuk aktivitas lain sesuai keinginan mereka (Rohila et al., 2025).

Berbeda dengan remaja yang telah memiliki kematangan emosional yang lebih baik, sehingga kemampuan untuk mengikuti jam belajar di sekolah menjadi lebih lama dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Secara umum, pembelajaran yang efisien dapat berlangsung selama kurang lebih 120 menit. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi jam belajar di sekolah meliputi beberapa aspek tertentu (Tendang dan Saragih, 2025).

- 1) Kebiasaan lingkungan
- 2) Tidak ada yang mengarahkan
- 3) Tingkat stres
- 4) Pola istirahat yang berantakan
- 5) Tergantung dengan instansi penyelenggara pembelajaran

Jam belajar di sekolah yang banyak bukanlah suatu jaminan untuk meraih prestasi maksimal, jika tidak digunakan secara optimal. Ada

beberapa pedoman umum belajar yang meliputi (Ardianti et al., 2025):

- 1) Belajar dengan teratur.
- 2) Disiplin dan bersemangat.
- 3) Konsentrasi.
- 4) Istirahat dan tidur.

Dapat disimpulkan bahwa jam belajar di sekolah dipengaruhi oleh usia, kebiasaan, serta berbagai faktor eksternal dan internal seperti lingkungan, tingkat stres, pola istirahat, dan sistem penyelenggara pendidikan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan konsentrasi dan daya serap siswa meningkat, sehingga remaja cenderung mampu mengikuti pembelajaran lebih lama dibandingkan anak-anak, dengan durasi efektif sekitar 120 menit. Namun, lamanya jam belajar tidak menjamin keberhasilan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan yang baik, seperti belajar secara teratur, disiplin, menjaga konsentrasi, serta memperhatikan waktu istirahat dan tidur agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

2.1.3 Indikator Jam Belajar di Sekolah

Berikut uraian indikator jam belajar di sekolah berdasarkan beberapa ahli/penelitian secara lebih rinci, sekaligus sintesis pemilihan indikator yang paling sesuai untuk penelitian.

Jam belajar di sekolah merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan efektivitas proses pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jam belajar tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu, tetapi juga kualitas

pemanfaatannya. Menurut Supriyanto et al. (2022:105), indikator jam belajar di sekolah meliputi tiga aspek utama:

1. Durasi waktu pembelajaran, yaitu jumlah jam belajar yang dialokasikan dalam satu hari atau satu pertemuan. Durasi ini mencerminkan intensitas kegiatan belajar yang diterima siswa.
2. Efisiensi penggunaan waktu, yang menunjukkan sejauh mana waktu yang tersedia digunakan secara optimal untuk kegiatan pembelajaran, tanpa banyak terbuang untuk aktivitas yang tidak relevan.
3. Tingkat penyerapan materi, yaitu kemampuan siswa dalam memahami dan menginternalisasi materi selama waktu pembelajaran berlangsung. Ketiga indikator ini menekankan bahwa jam belajar yang panjang harus diimbangi dengan efektivitas agar memberikan hasil yang maksimal.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian asosiatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Menurut Sugiyono (2019:37), penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat (kausal) antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga dapat diketahui besarnya pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif,

sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2019:9) bahwa metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan jenis dan pendekatan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik terhadap *burnout* akademik siswa. Dalam penelitian ini, jam belajar di sekolah (X_1) dan beban tugas akademik (X_2) bertindak sebagai variabel independen (variabel bebas), sedangkan *burnout* akademik (Y) merupakan variabel dependen (variabel terikat).

Alasan peneliti menggunakan metode kuantitatif adalah karena variabel bebas dalam penelitian ini tidak diberi perlakuan atau dikendalikan secara khusus, melainkan diukur berdasarkan kondisi yang telah ada pada diri responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis serta mengetahui besarnya pengaruh jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik terhadap *burnout* akademik siswa.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Swasta Teladan Pematangsiantar yang beralamat di Jalan Singosari No. 3, RT 2/RW 9, Bantar, Kecamatan Siantar Barat, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara

21111. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SMK Swasta Teladan Pematangsiantar memiliki karakteristik siswa yang sesuai dengan fokus penelitian serta kegiatan akademik yang relatif padat, ditandai dengan jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik yang cukup tinggi. Kondisi tersebut relevan dengan variabel penelitian yang meliputi jam belajar di sekolah, beban tugas akademik, dan *burnout* akademik, sehingga lokasi penelitian ini dinilai representatif dan sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan..

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama lima bulan, yaitu mulai dari bulan Desember 2025 sampai dengan bulan April 2026. Kegiatan penelitian mencakup tahap persiapan, penyusunan instrumen, pelaksanaan pengumpulan data, serta pengolahan dan penyusunan hasil penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Swasta Teladan Pematangsiantar Tahun Ajaran 2025/2026, yang berjumlah 412 siswa. Siswa kelas XII tidak termasuk dalam populasi penelitian karena pada saat penelitian berlangsung mereka telah menyelesaikan pendidikan (lulus).

Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Tujuan pengambilan sampel adalah agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan terhadap populasi secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Proportionate Stratified Random Sampling, karena populasi terdiri dari beberapa kelas (strata) dengan jumlah siswa yang berbeda, namun memiliki karakteristik yang relatif homogen dalam konteks kegiatan belajar.

Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 5%, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

(Sumber: Slovin dalam buku Aloysius R.A Nalendra, dkk, 2021)

Keterangan:

n = ukuran sampel
N = jumlah populasi (412 siswa)
e = tingkat kesalahan (0,05)

$$n = \frac{412}{1 + (412 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{412}{1 + (412 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{412}{1 + 1,565}$$

$$n = 203$$

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Jam Belajar di Sekolah terhadap *Burnout Akademik*

Berdasarkan hasil uji hipotesis t , diperoleh nilai t_{hitung} jam belajar di sekolah sebesar 7,725 lebih besar dari t_{tabel} 1,972 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa **jam belajar di sekolah berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout akademik***.

Hasil ini diperkuat oleh analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa variabel jam belajar di sekolah berada pada kategori tinggi. Indikator kesesuaian durasi dengan kemampuan fokus dan pembagian waktu antara belajar dan istirahat menjadi aspek yang paling dominan, sedangkan indikator durasi belajar harian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengelolaan waktu belajar relatif baik, durasi belajar yang panjang tetap berpotensi menimbulkan kelelahan pada siswa.

Secara teoritis, durasi belajar yang tinggi tanpa diimbangi waktu istirahat yang memadai dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, menurunkan konsentrasi, serta melemahkan motivasi belajar siswa. Kondisi tersebut merupakan karakteristik dari *burnout akademik*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa peningkatan durasi belajar berpengaruh signifikan terhadap *burnout akademik*, karena tingginya tuntutan waktu belajar dapat memicu kelelahan pada siswa.

4.3.2 Pengaruh Beban Tugas Akademik terhadap ***Burnout Akademik***

Berdasarkan hasil uji hipotesis t , diperoleh nilai t_{hitung} beban tugas akademik sebesar 9,997 lebih besar dari t_{tabel} 1,972 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa **beban tugas**

akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout akademik*.

Hasil ini diperkuat oleh analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa variabel beban tugas akademik berada pada kategori sedang, namun terdapat indikator yang berada pada kategori tinggi. Indikator *deadline* dan tingkat kesulitan tugas menjadi aspek yang paling dominan, sedangkan indikator jumlah tugas dan akumulasi tugas berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan utama yang dirasakan siswa berasal dari kualitas tugas, khususnya batas waktu dan tingkat kesulitan, bukan dari jumlah tugas.

Secara teoritis, beban tugas akademik yang tinggi, terutama dengan tingkat kesulitan yang kompleks dan *deadline* yang ketat, dapat meningkatkan tekanan psikologis siswa. Kondisi ini dapat memicu kelelahan, kejenuhan, serta penurunan kemampuan dalam belajar yang merupakan bagian dari *burnout akademik*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa beban tugas akademik berpengaruh signifikan terhadap *burnout akademik*, karena tingginya tuntutan tugas dapat meningkatkan tekanan belajar yang dialami siswa.

4.3.3 Pengaruh Jam Belajar di Sekolah dan Beban Tugas Akademik terhadap ***Burnout Akademik***

Berdasarkan hasil uji simultan (*uji F*), diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 74,304 lebih besar dari F_{tabel} 3,04 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa **jam belajar di sekolah dan beban tugas akademik secara**

bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* akademik.

Hasil ini juga didukung oleh analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa variabel *burnout akademik* berada pada kategori tinggi. Indikator *academic efficacy* (penurunan keyakinan akademik) menjadi yang paling dominan, diikuti oleh *exhaustion* (kelelahan) dan *cynicism* (sikap jenuh terhadap pembelajaran). Pada variabel independen, indikator durasi belajar serta *deadline* dan tingkat kesulitan tugas menjadi faktor yang paling berkontribusi.

Secara teoritis, *burnout akademik* merupakan kondisi yang muncul akibat akumulasi tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Jam belajar yang panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik, sedangkan beban tugas dengan tingkat kesulitan tinggi dan *deadline* yang ketat dapat meningkatkan tekanan psikologis. Kombinasi keduanya akan memperbesar risiko terjadinya *burnout akademik* pada siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tuntutan akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout akademik*, karena peningkatan tekanan belajar berdampak langsung pada kondisi fisik, mental, dan motivasi siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *Jam Belajar di Sekolah* dan *Beban Tugas Akademik* terhadap *burnout akademik* siswa SMK Swasta Teladan Pematangsiantar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Variabel Jam Belajar di Sekolah berpengaruh positif dan signifikan

terhadap *burnout* akademik, dengan nilai t_{hitung} sebesar 7,725 lebih besar dari t_{tabel} 1,972 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel ini berada pada kategori cenderung tinggi, dengan indikator kesesuaian durasi belajar dengan kemampuan fokus serta pembagian waktu belajar dan istirahat sebagai indikator yang paling dominan. Sementara itu, indikator durasi belajar harian berada pada tingkat yang lebih rendah (sedang). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengelolaan waktu sudah cukup baik, durasi belajar yang panjang tetap berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik.

2. Variabel Beban Tugas Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* akademik, dengan nilai t_{hitung} sebesar 9,997 lebih besar dari t_{tabel} 1,972 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel ini berada pada kategori tinggi, dengan indikator tenggat waktu (*deadline*) dan tingkat kesulitan tugas sebagai faktor yang paling dominan. Sementara itu, indikator jumlah tugas dan akumulasi tugas berada pada tingkat yang lebih rendah (sedang). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan utama yang dirasakan siswa lebih berasal dari kualitas tugas dibandingkan kuantitasnya.

3. Secara simultan, variabel Jam Belajar di Sekolah dan Beban Tugas Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* akademik, dengan nilai F_{hitung} sebesar 74,304 lebih besar dari F_{tabel} 3,04 serta nilai signifikansi

sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap meningkatnya *burnout* akademik siswa.

4. Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R^2), diketahui bahwa variabel Jam Belajar di Sekolah dan Beban Tugas Akademik mampu menjelaskan *burnout* akademik sebesar 76,5%, sedangkan sisanya sebesar 23,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.
5. Berdasarkan perbandingan hasil uji parsial, variabel Beban Tugas Akademik merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *burnout* akademik, karena memiliki nilai t_{hitung} yang lebih besar dibandingkan Jam Belajar di Sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih rentan mengalami kelelahan akademik akibat tekanan tugas, terutama pada aspek *deadline* dan tingkat kesulitan, dibandingkan hanya dari durasi belajar di sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penyesuaian dalam pelaksanaan pembelajaran agar tidak menimbulkan tekanan akademik yang berlebihan pada siswa. Pemadatan jam belajar dalam sistem lima hari sekolah perlu diimbangi dengan distribusi waktu yang lebih proporsional serta pengaturan jeda istirahat yang lebih efektif, sehingga tidak terjadi penumpukan kelelahan pada jam-jam akhir pembelajaran. Selain itu, pemberian tugas akademik perlu diselaraskan dengan durasi belajar harian, khususnya dengan mengendalikan tingkat kesulitan tugas dan

menetapkan tenggat waktu yang lebih realistis. Hal ini penting mengingat tekanan utama yang dirasakan siswa tidak hanya berasal dari jumlah tugas, tetapi juga dari kompleksitas dan keterbatasan waktu penyelesaiannya. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan waktu pemulihan agar kondisi fisik, mental, serta motivasi belajar siswa tetap terjaga.

Selanjutnya, peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, dan manajemen waktu, serta menggunakan metode yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). *Brief and rare mental "breaks" keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Epstein, D., & Karweit, N. (1983). *Curriculum offering and student choice in comprehensive high schools*. Center for Research on Education Accountability and Teacher Evaluation.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS* (Edisi ke-11). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some

- limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.
- Sardiman, A. M. (2014). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Pengembangan kurikulum: Teori dan praktik*. Remaja Rosdakarya.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson.
- B. Jurnal Ilmiah**
- Amalia, R., Nurhaliza, S., & Santoso, B. (2023). Pengaruh beban tugas akademik dan manajemen waktu terhadap *academic burnout* siswa SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 222–232.
- Kurniawati, D., Fauzi, A., & Fitriani, R. (2024). Pengaruh *burnout* akademik terhadap hasil belajar siswa SMK PU Negeri Bandung. Repository UPI.
- Maisaroh, S., Hariyadi, R., & Pratiwi, N. (2022). Hubungan *academic burnout* dengan motivasi belajar siswa SMK pada masa pandemi. *Prosiding SNBK Unipma*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Putri, G. D., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* untuk mengurangi *burnout* akademik pada siswa kelas X SMK YPK Medan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 115–128.
- Rachmawati, D. (2022). Beban tugas akademik dan implikasinya terhadap stres belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 110–123.
- Rakimin. (2023). Dampak pemadatan jam belajar terhadap stres akademik siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 13(1), 45–56.
- Rizki, et al. (2023). Pengaruh beban tugas akademik terhadap *burnout* siswa SMK. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and *burnout* profiles among Finnish higher education students. *Journal of Adolescence*, 55, 138–151.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout* and engagement in university students: A cross-national

study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.

menengah atas. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(1), 25–39.

Waruwu, R. A., Telaumbanua, Y. N., Zega, Y., & Mendrofa, R. N. (2024). Pengaruh *learning load* matematika terhadap tingkat *burnout* pada siswa