PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Hubungan Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada Siswa yang Aktif Berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya

Merliana[1], Nuzsep Almigo[2]
[1,2]Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia
E-mail: merlia883@gmail.com[1], nuzsep@binadarma.ac.id[2]

Article History:
Received: 01 Oktober 2026
Revised: 13 Oktober 2026
Accepted: 27 Oktober 2026

Keywords: *Academic Burnout, Manajemen Waktu, Siswa Berorganisasi*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengeta hubungan antara Manajemen Waktu dan Academic Burı pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeı Lempuing Jaya. Partisipan dalam penelitian ini berjun 110 siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeı Lempuing Jaya. Pengambilan sampel dilaku menggunakan teknik purposive sampling dengan krit siswa aktif sebagai pengurus/anggota organisasi sek dan mengikuti proses pembelajaran formal. Pengumpı data dilakukan menggunakan instrumen berbentuk sı Likert, yaitu Skala Manajemen Waktu dan Skala Acade Burnout. Analisis data dilakukan menggunakan te regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjuk bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifi antara Manajemen Waktu dan Academic Burnout den nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,720, koefi determinasi R^2 sebesar 0,518, serta signifikansi p = 0, (p < 0,01). Tingkat kekuatan hubungan berada p kategori kuat dengan arah positif, yang menunjukkan ba semakin tinggi kemampuan manajemen waktu yang dim siswa, maka semakin rendah academic burnout y dialami. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian diterima.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta tuntutan kehidupan. Implementasi Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui pengembangan kompetensi akademik, karakter, kepemimpinan, komunikasi, kolaborasi, kreativitas, dan tanggung jawab. Sejalan dengan Permendikdasmen Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2025, pengalaman belajar peserta didik mencakup kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Salah satu bentuk pengembangan diri tersebut adalah keterlibatan siswa dalam organisasi sekolah yang dapat meningkatkan kemampuan kepemimpinan, kerja sama, komunikasi, tanggung jawab, dan keterampilan sosial (Luvia et al., 2025). Namun, keterlibatan dalam berbagai aktivitas tersebut juga menuntut siswa untuk mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan keorganisasian.

Fenomena keterlibatan siswa dalam kegiatan di luar pembelajaran tergolong cukup tinggi. Berdasarkan data GoodStats yang mengolah data Badan Pusat Statistik, sebanyak 64,19% siswa SMA/SMK di Indonesia mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada tahun ajaran 2023/2024. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menjalankan peran ganda sebagai pelajar sekaligus anggota organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler. Pada SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, tuntutan tersebut semakin terlihat melalui sistem *full day school* pada Senin–Jumat pukul 06.45–15.00 WIB, ditambah aktivitas organisasi seperti Paskibra, Pramuka, dan OSIS yang memiliki jadwal latihan, rapat, kepanitiaan, serta persiapan perlombaan. Padatnya aktivitas tersebut menuntut siswa membagi waktu, tenaga, dan perhatian secara efektif agar tuntutan akademik dan organisasi dapat terpenuhi secara seimbang.

Ketidakseimbangan dalam menjalankan berbagai tuntutan dapat menimbulkan masalah manajemen waktu. Hasil observasi awal di kelas XI.2 dan X.3 SMA Negeri 1 Lempuing Jaya menunjukkan adanya siswa yang kesulitan menentukan prioritas, tidak memiliki jadwal kegiatan yang terstruktur, menunda penyelesaian tugas, dan mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu. Temuan tersebut diperkuat oleh angket awal terhadap 60 siswa aktif berorganisasi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan menentukan prioritas, tidak memiliki jadwal belajar harian yang rutin, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memiliki kecenderungan menunda pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu menjadi aspek penting bagi siswa yang harus menjalankan tuntutan akademik dan organisasi secara bersamaan.

Permasalahan manajemen waktu yang tidak optimal dapat berkaitan dengan munculnya *academic burnout*. Hasil observasi terhadap siswa M, P, N, dan Z menunjukkan adanya perilaku berupa kelelahan fisik, menguap, tertidur di meja, kehilangan antusiasme belajar, tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun, serta keraguan dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa padatnya kegiatan organisasi menyebabkan sebagian siswa tidur larut malam, mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan mengerjakan tugas sekolah setelah kegiatan organisasi selesai. Temuan tersebut diperkuat oleh angket awal yang menunjukkan dominasi jawaban "Ya" pada indikator *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Menurut Schaufeli et al. (2021), ketiga aspek tersebut merupakan karakteristik utama *academic burnout* yang meliputi kelelahan, sikap menjauh atau kehilangan minat terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik.

Secara konseptual, hubungan manajemen waktu dengan *academic burnout* dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources Theory* (COR) yang dikemukakan Hobfoll (1989). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu berusaha memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya yang dimiliki, termasuk waktu, energi, dan sumber daya psikologis. Pada siswa yang aktif berorganisasi, keterbatasan waktu dan energi akibat tuntutan akademik serta organisasi dapat meningkatkan risiko kehilangan sumber daya apabila tidak dikelola secara efektif. Manajemen waktu membantu siswa menentukan prioritas, menyusun jadwal, menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, dan menghindari penundaan (Claessens et al., 2007). Dengan demikian, pengelolaan waktu yang kurang efektif berpotensi menyebabkan penumpukan tugas, berkurangnya waktu istirahat, dan meningkatnya tekanan yang dapat berkaitan dengan *academic burnout*.

Urgensi penelitian ini semakin terlihat dari hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan permasalahan yang cukup nyata pada siswa. Zahroh et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar siswa SMKN 6 Malang berada pada kategori *academic burnout* sedang, sedangkan Maysarah et al. (2024) melaporkan bahwa 57,2% siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Di Sumatera Selatan, Chodijah & Alrefi (2026) menemukan bahwa *academic burnout* siswa SMA Negeri 9 Palembang didominasi kategori sedang sebesar 66,1%. Sementara itu, Setiawan et al. (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dengan nilai korelasi sebesar -0,621. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya

manajemen waktu dalam konteks tuntutan yang beragam, tetapi karakteristik siswa SMA yang aktif berorganisasi memiliki konteks tuntutan yang berbeda.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) terlihat karena penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau kelompok dengan karakteristik tertentu, sedangkan kajian mengenai hubungan manajemen waktu dengan *academic burnout* pada siswa SMA yang aktif mengikuti organisasi sekolah masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks sekolah menengah di Provinsi Sumatera Selatan. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji siswa yang secara bersamaan menghadapi tuntutan pembelajaran *full day school* dan aktivitas organisasi seperti OSIS, Pramuka, serta Paskibra. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan *academic burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pendidikan serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam membantu siswa mengelola waktu dan tuntutan akademik maupun organisasi secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan *academic burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dengan populasi seluruh siswa kelas X dan XI yang aktif mengikuti organisasi OSIS, Paskibra, dan Pramuka sebanyak 163 siswa. Penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 110 siswa sebagai sampel penelitian, sedangkan 53 siswa dari sisa populasi digunakan untuk uji coba (*try out*) instrumen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis model Likert yang terdiri atas skala manajemen waktu dan skala *academic burnout*, dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), serta menggunakan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26 melalui uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan hubungan antara manajemen waktu sebagai variabel bebas dengan *academic burnout* sebagai variabel terikat.

HASIL DAN KESIMPULAN

Deskripsi Analisis Data

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

Variabel	Skor yang diperoleh (Empirik)				Skor yang digunakan (Hipotetik)			
	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
Academic Burnout	104.76	15.06	74.00	140.00	115	23	46	184
Manajemen Waktu	112.53	20.73	63.00	146.00	105	21	42	168

Keterangan: Mean: Nilai Rata-Rata, Xmin: Skala total minimum, SD: Standar Deviasi Xmax: Skala total maksimum

Skor empirik merupakan skor nyata yang diperoleh langsung dari pengamatan di lapangan. Selanjutnya, data skala dalam bentuk total skor tersebut diolah menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Sciences*) *version* 26.0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis

deskriptif, diperoleh nilai mean empirik pada *academic burnout* sebesar 104.76 dengan Standar Deviasi (SD) 15.06, sedangkan mean empirik pada manajemen waktu sebesar 112.53 dengan Standar Deviasi (SD) 20.73. Selain skor empirik, terdapat pula skor hipotetik yang merupakan data perkiraan teoretis sebelum penelitian dilakukan. Berdasarkan hasil anlisis tersebut, diperoleh mean hipotetik pada *academic burnout* sebesar 115 dengan standar deviasi (SD) 23, dan mean hipotetik pada manajemen waktu sebesar 105 dengan standar deviasi (SD) 21.

Pada manajemen waktu nilai mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik sebesar sekitar 7 poin. Selisih tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat manajemen waktu responden berada di atas titik tengah teoritis instrumen. Dengan demikian, berdasarkan data empiris, responden cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup baik. Nilai standar deviasi empiris sebesar 20 menunjukkan adanya variasi skor manajemen waktu antar responden, yang berarti kemampuan responden dalam mengelola waktu tidak sepenuhnya sama. Terdapat responden yang memperoleh skor relatif rendah hingga responden yang memperoleh skor relatif tinggi.

Sedangkan pada *academic burnout* nilai mean empiris sedikit lebih rendah dbandingkan mean hipotetik, yaitu selisih sekitar 10 poin. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *academic burnout* responden cenderung berada di bawah titik tengah teoritis instrumen. Dengan demikian, kondisi tersebut sejalan dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa lebih banyak responden berada pada kategori *academic burnout* rendah, yaitu 53,64%.

Standar deviasi empiris sebesar 15.06 menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat *academic burnout* di antara responden, meskipun penyebaran skor tersebut lebih kecil dibandingkan dengan variabel manajemen waktu. Artinya, tingkat *academic burnout* responden relatif lebih berdekatan satu sama lain, walaupun tetap terdapat perbedaan kondisi antar responden. Skor minimum sebesar 74.00 dan maksimum sebesar 140.00 juga menunjukkan bahwa terdapat responden dengan tingkat *academic burnout* yang relatif rendah maupun responden yang memiliki tingkat *academic burnout* lebih tinggi.

Kategori Variabel Penelitian *Academic Burnout*

Tabel 2. Kategorisasi Sampel Penelitian Skala Academic Burnout

Skor	Kategorisasi	N	%
Y≥104,76	Tinggi	51	46,36%
Y≤104,76	Rendah	59	53,64%
Total		110	100%

Berdasarkan Tabel 2, dari 110 responden yang menjadi subjek penelitian, terdapat 51 responden atau 46,36% yang berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Sementara itu, sebanyak 59 responden atau 53,64% berada pada kategori *academic burnout* rendah. Menurut Schaufeli et al. (dalam Putra & Puspitasari, 2021), *academic burnout* ditandai oleh tiga aspek utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced self-efficacy*. Dalam konteks akademik, *academic burnout* berkaitan dengan kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan akademik, berkembangnya sikap sinis atau menjauh terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya perasaan mampu atau efikasi dalam menjalankan tuntutan akademik. Responden yang memiliki *Academic Burnout* tinggi cenderung mengalami kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik, menunjukkan sikap negatif atau kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas akademik, serta memiliki perasaan kurang mampu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab akademik. Sebaliknya, responden dengan *Academic Burnout* yang rendah cenderung memiliki tingkat

kelelahan akademik yang lebih rendah, mampu mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa *Academic Burnout* pada responden dalam penelitian ini sudah relatif rendah, tetapi masih terdapat kelompok responden yang memiliki *Academic Burnout* tinggi. Responden yang berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 53,64%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak responden memperoleh skor *Academic Burnout* di bawah rata-rata kelompok penelitian. Namun, masih terdapat 46,36% responden yang berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan bahwa kondisi *Academic Burnout* belum sepenuhnya sama pada seluruh responden. Analisis lanjutan dilakukan untuk melihat sebaran presentase tingkat *academic burnout* secara lebih spesifik pada masing-masing dari 7 kelompok organisasi yang diikuti oleh responden. Hasil distribusi frekuensi *Academic Burnout* berdasarkan kelompok organisasi tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Academic Burnout* Berdasarkan Kelompok Organisasi

No.	Kelompok Organisasi	N	*Burnout* Rendah	%	*Burnout* Tinggi	%
1.	Paskibra	25	15	60,0%	10	40.0%
2.	Pramuka	13	5	38,5%	8	61,5%
3.	OSIS	4	3	75,0%	1	25,0%
4.	Paskibra dan Pramuka	41	23	56,1%	18	43,9%
5.	OSIS dan Paskibra	8	3	37,5%	5	62,5%
6.	OSIS dan Pramuka	3	2	66,7%	1	33,3%
7.	Pramuka, OSIS, Paskibra	16	8	50,0%	8	50,0%
Total		110	59	53,6%	51	46,4%

Berdasarkan tabel 3 hasil pengelompokan organisasi di atas, terlihat bahwa presentase tingkat *academic burnout* bervariasi di tiap kelompok. Tingkat *academic burnout* kategori tinggi terdapat pada kelompok organisasi 2 (Pramuka) dan kelompok organisasi 5 (OSIS dan Paskibra), dengan masing-masing persentase mencapai 61,5% dan 62,5%. Di sisi lain, kelompok organisasi 3 (OSIS) dan kelompok organisasi 6 (OSIS dan Pramuka) didominasi dengan tingkat *burnout* yang rendah, masing-masing sebesar 75,0% dan 66,7%. Kelompok organisasi 4 (Paskibra dan Pramuka) yang memiliki jumlah anggota terbanyak menunjukkan kecenderungan *burnout* pada kategori rendah sebesar 56,1%, sedangkan kelompok organisasi 7 (Pramuka, OSIS, Paskibra) menunjukkan pembagian yang seimbang sempurna yaitu 50,0% pada kategori rendah dan 50,0% pada kategori tinggi.

Kategori Variabel Penelitian Manajemen Waktu

Tabel 4. Kategorisasi Sampel Penelitian Skala Manajemen Waktu

Skor	Kategorisasi	N	%
≥112,53	Baik	61	55,45%
≤112,53	Buruk	49	44,55%
Total		110	100%

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dari 110 responden yang menjadi subjek penelitian, terdapat 61 responden atau 55,45% yang menunjukkan tingkat manajemen waktu yang baik. Sebaliknya, sebanyak 49 responden atau 44,55% memiliki tingkat manajemen waktu yang buruk. Menurut Claessens et al. (dalam Zahroh el at,. 2023), manajemen waktu berkaitan dengan perilaku individu

dalam mengatur dan menggunakan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan. Manajemen waktu tercermin dari kemampuan individu dalam melakukan perencanaan, menentukan prioritas, mengatur kegiatan, serta menggunakan waktu secara efektif sesuai dengan tuntutan dan tujuan yang hendak dicapai. Responden yang memiliki manajemen waktu baik cenderung mampu mengatur kegiatan berdasarkan prioritas, melakukan perencanaan terhadap aktivitas yang akan dilakukan, mengalokasikan waktu sesuai dengan kebutuhan, serta mengendalikan penggunaan waktu dalam menjalankan berbagai aktivitas. Sebaliknya, responden dengan manajemen waktu buruk cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas, melakukan perencanaan kegiatan, mengatur pembagian waktu, serta mengendalikan penggunaan waktu secara efektif.

Hasil ini menunjukkan bahwa manajemen waktu responden sudah relatif baik, tetapi masih terdapat kelompok responden yang memiliki manajemen waktu buruk. Mayoritas responden berada pada kategori baik, yaitu sebesar 55,45%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak responden memperoleh skor manajemen waktu di atas rata-rata kelompok penelitian. Namun, masih terdapat 44,55% responden yang berada pada kategori buruk, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan mengatur dan menggunakan waktu belum sepenuhnya sama pada seluruh responden.

Kemudian, analisis lanjutan dilakukan untuk melihat sebaran proporsi tingkat manajemen waktu secara lebih spesifik pada masing-masing dari 7 kelompok organisasi yang diikuti oleh responden. Hasil distribusi frekuensi Manajemen Waktu berdasarkan kelompok organisasi tersebut disajikan pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Berdasarkan Kelompok Organisasi

No.	Kelompok Organisasi	N	MW Buruk	%	MW Baik	%
1.	Paskibra	25	13	52,0%	12	48.0%
2.	Pramuka	13	6	46,2%	7	53,8%
3.	OSIS	4	2	50,0%	2	50,0%
4.	Paskibra dan Pramuka	41	15	36,6%	26	63,4%
5.	OSIS dan Paskibra	8	4	50,0%	4	50,0%
6.	OSIS dan Pramuka	3	3	100,0%	0	0,0%
7.	Pramuka, OSIS, Paskibra	16	6	37,5%	10	62,5%
Total		110	49	44,5%	61	55,5%

Keterangan: MW: Manajemen Waktu

Berdasarkan tabel 5 hasil pengelompokan organisasi di atas, terlihat bahwa persentase tingkat manajemen waktu bervariasi di tiap kelompok. Tingkat manajemen waktu kategori baik terdapat pada kelompok organisasi 4 (Paskibra dan Pramuka) dan kelompok organisasi 7 (Pramuka, OSIS, Paskibra), dengan masing-masing persentase mencapai 63,4% dan 62,5%. Di sisi lain, kelompok organisasi 6 (OSIS dan Pramuka) didominasi secara penuh dengan tingkat manajemen waktu yang buruk sebesar 100,0%. Kelompok organisasi 1 (Paskibra) menunjukkan kecenderungan manajemen waktu yang sedikit lebih banyak pada kategori buruk sebesar 52,0%, sedangkan kelompok organisasi 3 (OSIS) dan kelompok organisasi 5 (OSIS dan Paskibra) menunjukkan pembagian yang seimbang sempurna yaitu masing-masing 50,0% pada kategori rendah dan 50,0% pada kategori baik.

Analisis Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan sebelum uji hipotesis, terdiri dari dua jenis pengujian yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	SD	Test Statistic	Sig.	α	Keterangan
Residual	110	0,000	10,4546	0,064	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 6, diketahui bahwa jumlah data yang dianalisis sebanyak 110 responden. Nilai mean residual yang diperoleh sebesar 0,000 dengan standar deviasi sebesar 10,4546. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Test Statistic* sebesar 0,064 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa nilai residual penelitian berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut, maka model penelitian telah memenuhi salah satu asumsi yang diperlukan untuk melanjutkan analisis regresi.

2. Uji Linearitas

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P (sig.)	Keterangan
Linearity	109.496	0,000	Linear
Deviation from Linearity	0,883	0,675	Linear

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji linearitas antara variabel Manajemen Waktu dan *Academic Burnout* menunjukkan nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 < 0,05, dengan nilai F sebesar 109,496. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout*.

Selanjutnya, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,675 > 0,05, dengan nilai F sebesar 0,883. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear antara variabel Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout*. Dengan demikian, berdasarkan nilai *Linearity* yang lebih kecil dari 0,05 dan *Deviation from Linearity* yang > 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* bersifat linear. Oleh karena itu, asumsi linearitas terpenuhi dan data layak untuk dilanjutkan pada analisis regresi linear.

Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai r	R^2	F	Nilai P	Keterangan
Academic Burnout dan Manajemen Waktu	0.720	0.518	116.166	0.000	Sangat Signifikan

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,720 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,01). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout*. Selanjutnya, nilai R^2 sebesar 0,518 menunjukkan bahwa Manajemen Waktu memberikan kontribusi sebesar 51,8% terhadap *Academic Burnout*, sedangkan 48,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang sangat signifikan antara

Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 110 siswa. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,720 dan koefisien determinasi (R *Square*) sebesar 0,518 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,01). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dinyatakan diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan skor Manajemen Waktu berjalan searah dengan peningkatan skor *Academic Burnout*. Dengan demikian, dalam penelitian ini, siswa dengan Manajemen Waktu yang baik tidak selalu menunjukkan *Academic Burnout* yang rendah, karena siswa yang memiliki tuntutan akademik dan organisasi yang lebih banyak dapat memiliki kebutuhan Manajemen Waktu yang lebih tinggi sekaligus mengalami *Academic Burnout* yang tinggi. Sebaliknya, siswa dengan Manajemen Waktu yang buruk juga dapat mengalami *Academic Burnout* yang rendah, tergantung pada tuntutan dan kondisi yang dihadapi. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,518 menunjukkan bahwa Manajemen Waktu memberikan kontribusi sebesar 51,8% terhadap *Academic Burnout*, sedangkan 48,2% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hubungan positif tersebut dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources* (COR) *Theory* yang dikemukakan oleh Hobfoll (1989). Siswa yang aktif berorganisasi menghadapi tuntutan akademik dan organisasi secara bersamaan, seperti menyelesaikan tugas sekolah, mengikuti kegiatan organisasi, menjalankan tanggung jawab kepengurusan, mengikuti latihan atau kegiatan rutin, serta menyesuaikan jadwal kegiatan organisasi dengan jadwal pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan siswa perlu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mengendalikan gangguan agar berbagai tanggung jawab dapat diselesaikan. Dengan demikian, siswa yang menghadapi tuntutan aktivitas lebih banyak dapat membutuhkan Manajemen Waktu yang lebih baik, tetapi pada saat yang sama juga dapat mengalami *Academic Burnout* yang lebih tinggi karena waktu, tenaga, dan perhatian yang dimiliki lebih banyak digunakan untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Hubungan cukup kuat yang ditunjukkan melalui nilai *r* = 0,720, dapat dipahami dari kondisi siswa yang menjalankan berbagai tuntutan akademik dan organisasi secara bersamaan. Pada variabel Manajemen Waktu, perilaku siswa sangat menonjol dalam menetapkan prioritas kegiatan serta mengendalikan gangguan atau pemborosan waktu. Di sisi lain, pada variabel *Academic Burnout*, perilaku yang muncul yaitu menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (*reduced academic efficacy*) serta kelelahan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan organisasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat memiliki kemampuan Manajemen Waktu yang baik karena berusaha mengatur banyaknya tuntutan, tetapi pada saat yang sama tetap mengalami *Academic Burnout* yang tinggi karena sumber daya waktu, tenaga, dan perhatian yang dimiliki terus digunakan untuk memenuhi berbagai tuntutan tersebut.

Ditinjau lebih lanjut, berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Academic Burnout,* aspek yang tampak lebih menonjol adalah menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (*reduced academic efficacy*). Hal ini ditunjukkan oleh nilai pada aspek tersebut yang lebih tinggi dibandingkan aspek *exhaustion* dan *cynicism*. Kondisi tersebut terlihat dari munculnya keraguan

siswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, merasa kemampuan yang dimiliki belum cukup untuk memperoleh nilai yang baik, mengalami kesulitan memahami materi yang sebelumnya mudah, serta merasa tidak mampu mengikuti banyaknya materi pelajaran. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *reduced academic efficacy* berkaitan dengan menurunnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan tugas. Dengan demikian, lebih menonjolnya aspek *reduced academic efficacy* menunjukkan bahwa *Academic Burnout* pada siswa dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kelelahan akibat banyaknya aktivitas, tetapi juga dengan bagaimana siswa menilai kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan akademik.

Di sisi lain, pada variabel Manajemen Waktu, aspek menetapkan tujuan dan prioritas serta mengendalikan gangguan atau pemborosan waktu menjadi aspek dengan rata-rata empiris yang paling baik. Kondisi tersebut tercermin dari kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas sekolah yang batas waktunya paling dekat terlebih dahulu, memilih kegiatan yang mendesak ketika terdapat dua kegiatan secara bersamaan, serta menyelesaikan tugas sekolah sebelum mengikuti kegiatan organisasi. Selain itu, siswa juga menunjukkan usaha untuk mengurangi gangguan, seperti menjauhkan telepon seluler atau gangguan lain ketika sedang mengerjakan tugas sekolah maupun tugas organisasi. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu menentukan kegiatan yang lebih penting, mengatur urutan kegiatan, serta mengurangi penggunaan waktu untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan tanggung jawabnya. Menurut Claessens et al. (2007), Manajemen Waktu berkaitan dengan perilaku dalam menetapkan tujuan dan prioritas, melakukan perencanaan, serta mengendalikan penggunaan waktu agar kegiatan dapat dilaksanakan secara efektif. Pada siswa yang aktif berorganisasi, kemampuan tersebut diperlukan untuk membagi waktu antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi.

Dalam kaitannya dengan *Academic Burnout*, kemampuan menetapkan tujuan dan prioritas serta mengendalikan gangguan dapat membantu siswa mengatur tuntutan akademik dan organisasi secara lebih terarah. Ketika siswa mampu mengerjakan tugas dengan batas waktu paling dekat terlebih dahulu, memilih kegiatan yang mendesak ketika terdapat dua kegiatan secara bersamaan, serta menyelesaikan tugas sekolah sebelum mengikuti kegiatan organisasi, kemungkinan terjadinya penumpukan tugas dapat dikurangi. Siswa juga dapat lebih fokus dalam menyelesaikan tanggung jawab karena mampu mengurangi gangguan yang dapat menghabiskan waktu. Kondisi tersebut dapat membantu siswa mempertahankan waktu dan tenaga yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan.

Hal ini sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* dari Hobfoll (1989), yang menjelaskan bahwa individu berusaha memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya yang dimiliki ketika menghadapi tuntutan. Dengan demikian, Manajemen Waktu yang baik dapat membantu siswa mengelola sumber daya waktu dan tenaga secara lebih efektif sehingga berkaitan dengan *Academic Burnout* yang lebih rendah, khususnya dalam mempertahankan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya.

Sebaliknya, indikator terendah pada Manajemen Waktu, yaitu kontrol terhadap waktu atau kecenderungan menunda pekerjaan, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan waktu belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut tercermin dari kecenderungan siswa untuk berpikir “nanti saja mengerjakannya” ketika menerima tugas sekolah maupun tanggung jawab organisasi, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, serta mengalami penumpukan tugas akibat kebiasaan menunda pekerjaan. Menurut Claessens et al. (2007), Manajemen Waktu tidak hanya berkaitan dengan kemampuan merencanakan kegiatan dan menentukan prioritas, tetapi juga kemampuan mengendalikan penggunaan waktu dalam pelaksanaan kegiatan. Oleh karena itu, meskipun siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam menentukan prioritas, kelemahan dalam mengontrol waktu dapat menyebabkan tugas akademik dan organisasi tertunda serta harus

diselesaikan dalam waktu yang lebih terbatas.

Kondisi manajemen waktu yang buruk tersebut dapat berkaitan dengan munculnya *Academic Burnout* yang lebih tinggi. Tugas yang tertunda dan menumpuk dapat membuat siswa harus mengerahkan waktu dan tenaga yang lebih besar untuk menyelesaikannya. Keadaan tersebut dapat meningkatkan kelelahan (*exhaustion*) dan membuat siswa merasa kewalahan dalam memenuhi tuntutan akademik. Selain itu, ketika tugas yang harus diselesaikan semakin banyak dan siswa merasa kesulitan memenuhi tuntutan tersebut, dapat muncul keraguan terhadap kemampuan akademiknya yang berkaitan dengan aspek *reduced academic efficacy*. Dengan demikian, Manajemen Waktu yang baik maupun buruk perlu dipahami dalam kaitannya dengan tuntutan yang dihadapi siswa, karena siswa dengan Manajemen Waktu yang baik dapat tetap mengalami *Academic Burnout* yang tinggi apabila tuntutan akademik dan organisasi yang dihadapi cukup besar.

Hasil kategorisasi penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Manajemen Waktu dalam kategori baik, yaitu sebanyak 61 siswa atau 55,45%, sedangkan 49 siswa atau 44,55% berada pada kategori buruk. Pada *Academic Burnout*, sebanyak 59 siswa atau 53,64% berada pada kategori rendah dan 51 siswa atau 46,36% berada pada kategori tinggi. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang aktif berorganisasi memiliki Manajemen Waktu yang baik dan *Academic Burnout* yang rendah. Namun, hasil kategorisasi tersebut tidak berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif, hasil kategorisasi ini merupakan gambaran distribusi responden, sedangkan arah hubungan kedua variabel ditentukan berdasarkan hasil korelasi r = 0,720 yang menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan.

Jika dilihat berdasarkan kelompok organisasi, Manajemen Waktu kategori baik paling banyak ditemukan pada kelompok Paskibra dan Pramuka sebesar 63,4%, sedangkan kategori buruk paling menonjol pada kelompok Paskibra sebesar 52,0%. Secara deskriptif, kondisi tersebut dapat menggambarkan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam mengatur waktu ketika harus menjalankan kegiatan organisasi dan tuntutan akademik secara bersamaan. Tuntutan tersebut dapat berupa mengikuti kegiatan dan latihan organisasi, menjalankan tanggung jawab kepengurusan, mengikuti program kerja, serta menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang berdekatan. Kondisi tersebut membuat siswa perlu membagi waktu, menentukan prioritas, dan mengatur jadwal kegiatan. Hal ini sejalan dengan Claessens et al. (2007) yang menjelaskan bahwa Manajemen Waktu berkaitan dengan penetapan tujuan dan prioritas serta pengendalian penggunaan waktu.

Pada *Academic Burnout*, kategori tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok Pramuka sebesar 61,5%, sedangkan kategori rendah paling banyak ditemukan pada kelompok OSIS sebesar 75,0%. Secara deskriptif, tingginya *Academic Burnout* pada kelompok Pramuka dapat berkaitan dengan tuntutan mengikuti kegiatan organisasi, menjalankan tanggung jawab dalam kegiatan, serta menyelesaikan tugas akademik secara bersamaan, sehingga waktu, tenaga, dan perhatian siswa lebih banyak digunakan. Sementara itu, rendahnya *Academic Burnout* pada kelompok OSIS dapat menggambarkan bahwa sebagian besar siswa dalam kelompok tersebut berada pada kondisi yang lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan organisasi.

Kondisi tersebut sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* dari Hobfoll (1989), bahwa tuntutan yang menguras sumber daya individu dapat berkaitan dengan munculnya tekanan dan kelelahan. Sebaliknya, rendahnya *Academic Burnout* pada kelompok OSIS dapat menggambarkan bahwa siswa lebih mampu mengelola tuntutan yang dihadapi sehingga sumber daya waktu dan tenaga dapat dipertahankan.

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,518. Nilai ini menunjukkan bahwa Manajemen Waktu memberikan kontribusi efektif sebesar

51,8% terhadap *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Sementara itu, sebesar 48,2% variasi *Academic Burnout* berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Nilai koefisien determinasi sebesar 51,8% menunjukkan bahwa Manajemen Waktu memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variabel *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi. Artinya, Manajemen Waktu merupakan salah satu variabel yang berkaitan cukup kuat dengan *Academic Burnout* pada subjek penelitian. Meskipun demikian, masih terdapat faktor lain yang berkaitan dengan *Academic Burnout* sehingga kondisi *Academic Burnout* siswa tidak hanya dapat dijelaskan melalui Manajemen Waktu.

Selain Manajemen Waktu, terdapat faktor lain yang juga dapat berkaitan dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, meskipun tidak dikaji secara khusus dalam penelitian ini. Menurut Nursyamsi dan Arumsari (2021), faktor-faktor yang memengaruhi *Academic Burnout* dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri dan regulasi emosi, sedangkan faktor eksternal meliputi suasana belajar, beban akademik, tugas yang belum selesai, kurangnya dukungan sosial, serta tuntutan tambahan yang menyita waktu, seperti tanggung jawab dalam kegiatan organisasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Academic Burnout* pada siswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan Manajemen Waktu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi internal siswa dan berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik maupun kegiatan organisasi.

Penelitian ini juga memperluas pemahaman bahwa Manajemen Waktu memiliki keterkaitan dengan *Academic Burnout* pada siswa yang menjalankan aktivitas akademik dan organisasi secara bersamaan. Claessens et al. (2007) menjelaskan bahwa Manajemen Waktu berkaitan dengan perilaku individu dalam menggunakan waktu secara efektif melalui penetapan tujuan dan prioritas, perencanaan, pengaturan kegiatan, serta pengendalian terhadap penggunaan waktu. Sementara itu, Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *Academic Burnout* terdiri dari *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Ketika siswa harus menjalankan berbagai aktivitas secara bersamaan, Manajemen Waktu dapat menjadi salah satu upaya untuk mengatur sumber daya waktu yang dimiliki. Namun, apabila tuntutan yang dihadapi cukup banyak dan berlangsung secara terus-menerus, siswa tetap dapat mengalami kelelahan dan penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya meskipun memiliki kemampuan Manajemen Waktu yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu mengenai Manajemen Waktu dan *Academic Burnout*. Penelitian Setiawan el at,. (2022) mengenai hubungan Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, meskipun arah hubungan yang ditemukan berbeda dengan penelitian ini. Perbedaan arah hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek dan tuntutan aktivitas yang dihadapi. Penelitian ini melibatkan siswa SMA yang aktif dalam kegiatan organisasi, sehingga siswa memiliki tuntutan akademik sekaligus tuntutan organisasi dalam lingkungan sekolah. Kondisi tersebut berbeda dengan mahasiswa yang bekerja karena bentuk tanggung jawab, lingkungan, dan tuntutan aktivitas yang dihadapi tidak sepenuhnya sama. Dengan demikian, perbedaan hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek dan aktivitas yang dijalankan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zahroh et al. (2023) mengenai Manajemen Waktu dan *Academic Burnout* pada peserta didik juga menunjukkan adanya perbedaan hasil dengan penelitian ini. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* dapat memiliki pola yang berbeda pada kelompok siswa dengan karakteristik dan kondisi aktivitas yang berbeda. Pada penelitian ini, subjek secara khusus merupakan siswa yang aktif berorganisasi, sehingga keterlibatan dalam kegiatan organisasi menjadi salah satu karakteristik

yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya. Siswa yang mengikuti organisasi memiliki tuntutan tambahan berupa keikutsertaan dalam kegiatan, pelaksanaan tanggung jawab organisasi, serta keterlibatan dalam berbagai program sekolah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa membutuhkan kemampuan Manajemen Waktu yang lebih tinggi sekaligus menghadapi kemungkinan munculnya *Academic Burnout*.

Perbedaan tingkat Manajemen Waktu dan *Academic Burnout* dapat dipahami dari tuntutan aktivitas yang dihadapi siswa. Siswa yang mengikuti lebih dari satu organisasi perlu membagi waktu antara kegiatan akademik, kegiatan organisasi, penyelesaian tugas, dan tanggung jawab organisasi. Kondisi tersebut dapat mendorong siswa untuk memiliki Manajemen Waktu yang baik karena perlu menentukan prioritas dan mengatur jadwal, tetapi pada saat yang sama banyaknya tuntutan dapat menguras sumber daya waktu dan tenaga sehingga *Academic Burnout* tetap dapat berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* dari Hobfoll (1989), bahwa individu berusaha mempertahankan sumber daya ketika menghadapi tuntutan, tetapi penggunaan sumber daya yang terus-menerus dapat berkaitan dengan munculnya tekanan dan kelelahan.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setiawan el at,. (2022) serta Zahroh et al. (2023) yang sama-sama mengkaji keterkaitan Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout*. Meskipun terdapat perbedaan arah hubungan maupun karakteristik subjek, penelitian terdahulu tersebut memberikan gambaran bahwa Manajemen Waktu merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan *Academic Burnout*. Penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris bahwa hubungan tersebut juga ditemukan pada siswa yang aktif berorganisasi di tingkat SMA.

Dari sisi metodologis, data pada penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sebagai prasyarat dalam melakukan analisis regresi linear sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05, sehingga data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,675 yang lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* bersifat linear. Terpenuhinya kedua asumsi tersebut menunjukkan bahwa teknik regresi linear sederhana yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik data penelitian sehingga hasil analisis dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi.

Ditinjau dari karakteristik responden, penelitian ini melibatkan 110 siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Para siswa tersebut menjalankan aktivitas akademik sekaligus kegiatan organisasi yang terdapat di lingkungan sekolah. Keterlibatan dalam organisasi memberikan tambahan tanggung jawab yang harus dijalankan di luar kegiatan pembelajaran, sehingga siswa perlu mengatur waktu agar tuntutan akademik dan organisasi dapat terlaksana. Karakteristik tersebut menjadi penting dalam memahami hasil penelitian karena hubungan positif antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* dapat muncul pada kondisi ketika siswa memiliki berbagai tuntutan yang harus dikelola secara bersamaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini secara khusus menggambarkan kondisi siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dan perlu dipertimbangkan dalam melakukan generalisasi pada kelompok siswa dengan karakteristik yang berbeda.

Berdasarkan pemaparan dan hasil analisis data yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ha yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Manajemen Waktu dengan *Academic Burnout* pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa yang aktif berorganisasi di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout*. Manajemen waktu terbukti memberikan kontribusi yang besar terhadap tingkat *academic burnout* yang dialami siswa, sementara sebagian sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, yang menunjukkan bahwa dinamika manajemen waktu berjalan seiring dengan tingkat kejenuhan atau kelelahan akademik yang dirasakan oleh siswa dalam menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pengurus atau anggota organisasi di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Chodijah, & Alrefi. (2026). Gambaran umum burnout akademik pada siswa SMA Negeri 9 Palembang. *EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan, 25*(1), 510–515. https://doi.org/10.17509/e.v25i1.90546

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255–276. https://doi.org/10.1108/00483480710726136

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

Maysarah, S., Zahara, C. I., & Dewi, R. (2024). Gambaran burnout pada siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(4), 730–740. https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18124

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., 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. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2022). Hubungan manajemen waktu dan academic burnout mahasiswa Universitas Dhyana Pura yang bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 6*(3), 806–816. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.20304.2022

Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi beban akademik dan manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik pada peserta didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, 3*(3), 222–232. https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232