

PERBEDAAN ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA YANG MEMILIKI AKTIVITAS HALF DAY SCHOOL DENGAN FULL DAY SCHOOL DI KABUPATEN GIANYAR

Desak Ayu Diana Diantari¹, Ni Luh Putu Shinta Devi*¹, Luh Mira Puspita¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: shinta.devi@unud.ac.id

ABSTRAK

Academic burnout dapat diartikan sebagai perasaan lelah dan jenuh karena waktu pembelajaran yang lama serta monoton. *Academic burnout* dapat dipengaruhi oleh aktivitas sistem pembelajaran di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *academic burnout* pada siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* di Kabupaten Gianyar. Desain penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Responden penelitian siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Sukawati sebanyak 90 responden dan SMAN 1 Ubud sebanyak 87 responden yang dipilih menggunakan teknik sampling *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur pada penelitian ini yaitu *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Hasil uji *mann-whitney* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada *academic burnout* antara sistem pendidikan *half day school* dengan *full day school* (nilai $p=0,016$ ($p<0,05$)). Meskipun terdapat perbedaan *academic burnout* pada kedua sistem pembelajaran ini, tidak menunjukkan bahwa salah satu sistem pembelajaran merupakan sistem yang terbaik. Kedua sistem pendidikan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya sesuai dengan kebutuhan dan konteks pendidikan tertentu. Hasil penelitian ini memberikan gambaran tentang *academic burnout* sehingga dapat merancang sistem pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan prestasi akademik pada siswa.

Kata kunci: *academic burnout, full day school, half day school, remaja*

ABSTRACT

Academic burnout can be defined as a feeling of fatigue and boredom due to long and monotonous learning time. Academic burnout can be influenced by learning system activities at school. The purpose of this study was to determine the differences in academic burnout in high school students who have half day school activities with full day school in Gianyar Regency. This research design is quantitative with a comparative approach. Respondents were X and XI grade students at SMAN 1 Sukawati 90 respondents and SMAN 1 Ubud 87 respondents who were selected using proportionate stratified random sampling technique. The measuring instrument in this research is *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). The Mann-Whitney test results showed a significant difference in academic burnout between the half day school education system and full day school ($p\text{-value} = 0.016$ ($p<0.05$)). Although there are differences in academic burnout in these two learning systems, it does not indicate that one learning system is the best system. Both educational systems have their advantages and disadvantages according to the needs and specific educational context. The results of this study provide an overview of academic burnout so that, it can design creative and innovative learning systems to improve academic achievement in students.

Keywords: *academic burnout, adolescents, full day school, half day school*

PENDAHULUAN

Remaja akhir atau *late adolescent* merupakan masa proses menuju periode dewasa dengan usia mulai 15-18 tahun sehingga harus mempersiapkan mental untuk menghadapi masa dewasanya (Suryana *et al.*, 2022). Remaja akhir memiliki karakteristik pertumbuhan fisik mulai stabil, mulai menunjukkan pemikiran yang matang, tetapi terkadang remaja akhir memiliki kematangan emosi yang rendah (Kemenkes, 2023). Ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja menyebabkan remaja mudah mengalami tekanan termasuk dalam bidang akademik seperti sistem pembelajaran yang monoton sehingga remaja cenderung merasakan kejenuhan atau disebut dengan *burnout* (Suryana, 2022).

Academic burnout merupakan perasaan lelah dan jenuh karena waktu pembelajaran yang lama serta monoton dan perasaan tidak kompeten sebagai siswa (Anisa, 2016). *Academic burnout* yang tidak teratasi dapat berisiko menyebabkan penurunan motivasi belajar serta menurunnya prestasi akademik. Hal itu dapat berdampak pada siswa, yaitu siswa akan merasa tertekan, depresi, merasa gelisah, menarik diri dari lingkungan sekolah, produktivitas siswa menurun, ketidakhadiran, dan menurunnya kinerja dalam mengerjakan tugas (Akma, 2020).

Di Bali, terdapat kasus bunuh diri yang dialami oleh remaja SMA di Gianyar dikarenakan sempat mengalami depresi (Tribunnews, 2023). Terdapat juga seorang pelajar SMA di Gianyar, Bali ditemukan meninggal dunia karena merasa tertekan harus bersekolah di SMA favorit pilihan orang tuanya hingga depresi (Balitren, 2023). Penyebab *academic burnout* yang dialami remaja yaitu karena siswa kerap kebingungan dalam menyelesaikan tugas yang terlalu banyak dan aktivitas yang terlalu padat di luar jam pembelajaran seperti mengikuti bimbingan belajar (bimbel) atau kegiatan non akademik lainnya (Nafilasari, 2020). Transformasi dalam sistem pendidikan Indonesia telah mengarah pada penerapan sistem

pendidikan yang dibedakan berdasarkan waktu pembelajaran.

Indonesia saat ini menerapkan dua sistem pendidikan yang dibedakan berdasarkan waktu pembelajaran. Hal ini diatur menurut Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 23 Tahun 2017, pasal 1 dari UU SISDIKNAS No. 2 Tahun 2003 menyatakan bahwa sistem pendidikan nasional adalah gabungan semua komponen pendidikan yang terintegrasi untuk mencapai sasaran pendidikan nasional. Sistem pendidikan nasional terkenal dengan istilah *half day school* atau sekolah reguler (Fatimah, 2018).

Sistem pendidikan *half day school* adalah metode pembelajaran yang berlangsung selama enam jam dimulai dari hari Senin hingga Sabtu (Nakiah & Hamami, 2022). Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 mengenai sistem pembelajaran baru yaitu *full day school* yang diperkenankan bagi sekolah yang mampu menerapkan sistem pembelajaran *full day school* (Kemendikbud, 2023).

Program *full day school* merupakan sistem pembelajaran yang berbasis *integrated curriculum*, dan *integrated activity* (Mutakbir, 2019). Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2017 pasal 2 ayat 1, disebutkan bahwa hari sekolah berlangsung delapan jam setiap hari, dari hari Senin sampai Jumat. Menurut Takwin (2021), diterapkannya *full day school* di sekolah akan membuat siswa belajar lebih efektif dan lebih banyak waktu dengan keluarga ketika libur.

Berdasarkan studi pendahuluan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukawati, hasil wawancara peneliti dengan enam perwakilan siswa menyatakan tiga siswa tidak merasakan kelelahan saat pembelajaran, namun tiga lainnya menyatakan terkadang melelahkan dalam melaksanakan pembelajaran dengan sistem *half day school*. Sementara itu, studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN

1 Ubud, peneliti mewawancarai empat siswa dan dua siswa menyatakan saat jam pelajaran pernah merasakan kelelahan hingga mengantuk. Perwakilan dua siswa juga menyatakan hal yang sama, namun setelah kegiatan sekolah siswa memiliki waktu dua hari untuk beristirahat dan *refreshing*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dari berbagai penerapan sistem pembelajaran

half day school dan *full day school* masing-masing sistem pembelajaran tentunya memiliki keunggulan dan juga kelemahan yang akan memunculkan dampak positif dan negatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan *academic burnout* pada siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* di Kabupaten Gianyar".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah yaitu di SMAN 1 Sukawati yang menerapkan sistem pendidikan *half day school* dan SMAN 1 Ubud yang menerapkan sistem *full day school*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA kelas X dan XI sebanyak 897 siswa di SMAN 1 Sukawati dan 703 siswa SMAN 1 Ubud. Penentuan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Sampel yang didapatkan pada masing-masing sekolah yaitu 90 siswa di SMAN 1 Sukawati dan 87 siswa SMAN 1 Ubud.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) yang berisikan 15 pertanyaan untuk mengukur *academic*

burnout melalui tiga aspek, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan penurunan akademik (*reduced academic efficacy*) (Maharani, 2019).

Penelitian ini sudah lulus uji *Ethical Clearance*/Keterangan kelaikan etik dengan Nomor: 0895/UN14.2.2.VII.14/LT/2024. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini telah memenuhi semua persyaratan etik yang diperlukan dan telah disetujui oleh komite etik yang berwenang. Pada penelitian ini data diambil dengan cara responden dikumpulkan bersama di sebuah kelas dan diberikan kuesioner dalam bentuk *google form*. Setelah itu, peneliti melakukan analisis bivariat dengan uji *mann whitney test* untuk mengetahui perbedaan *academic burnout* pada siswa dengan dua sistem pendidikan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia di SMAN 1 Sukawati dan SMAN 1 Ubud pada Bulan April Tahun 2024 (n=177)

Variabel	n	Median	Min	Maks	
Usia	SMAN 1 Sukawati	90	16	15	18
	SMAN 1 Ubud	87	16	15	18

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa nilai tengah usia siswa SMAN 1 Sukawati pada bulan April 2024 adalah 16, dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 18 tahun. Sedangkan,

SMAN 1 Ubud memiliki nilai tengah 16, dengan usia termuda adalah 15 tahun dan usia tertua adalah 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas, Keikutsertaan Les Akademik, dan Non Akademik di SMAN 1 Sukawati dan SMAN 1 Ubud pada Bulan April Tahun 2024 (n=177)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SMAN 1 Sukawati		
Jenis Kelamin		
Perempuan	29	32.2
Laki-laki	62	67.8
Kelas		
10	63	70.0
11	27	30.0
Keikutsertaan Les Akademik		
Ya	35	38.9
Tidak	55	30.0
Keikutsertaan Les Non Akademik		
Ya	24	26.7
Tidak	66	73.3
SMAN 1 Ubud		
Jenis Kelamin		
Perempuan	33	37.9
Laki-laki	54	62.1
Kelas		
10	55	63.2
11	32	36.8
Keikutsertaan Les Akademik		
Ya	24	27.6
Tidak	63	72.4
Keikutsertaan Les Non Akademik		
Ya	18	20.7
Tidak	69	79.3
Total	177	100.0

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diketahui bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Sukawati pada bulan April 2024 berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62 orang (67.8%), merupakan siswa kelas 10 sebanyak 63 orang (70.0%), tidak mengikuti les akademik sebanyak 55 orang (30.0%), dan tidak mengikuti les non akademik sebanyak 66 orang (73.3%).

Sementara itu, hasil pada karakteristik siswa SMAN 1 Ubud pada bulan April 2024 berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54 orang (62.1%), merupakan siswa kelas 10 sebanyak 55 orang (63.2%), tidak mengikuti les akademik sebanyak 63 orang (72.4%), dan tidak mengikuti les non akademik sebanyak 69 orang (79.3%).

Tabel 3. Gambaran *Academic Burnout* pada Siswa Kelas X dan XI di SMAN 1 Sukawati dan SMAN 1 Ubud pada Bulan April Tahun 2024 (n=177)

Variabel	n	Median	Varian	Min	Maks
SMAN 1 Sukawati					
<i>Academic Burnout</i>	90	40	48.929	21	60
SMAN 1 Ubud					
<i>Academic Burnout</i>	87	43	60.739	24	63

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai tengah skor *academic burnout* siswa SMAN 1 Sukawati pada tahun 2024 yaitu 40 dari skor maksimal 60. Skor *academic burnout* dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah (<42) dan tinggi (≥42). Siswa SMAN 1 Sukawati mayoritas siswa memiliki kategori *academic burnout* rendah sebanyak 60 siswa (66.7%).

Berdasarkan domain *academic burnout* siswa SMAN 1 Sukawati memiliki rata-rata skor yang paling tinggi adalah kelelahan akibat tuntutan studi dengan rata-rata 17.24.

Nilai tengah skor *academic burnout* siswa SMAN 1 Ubud pada tahun 2024 yaitu 43 dari skor maksimal 63. Skor *academic burnout* dibagi menjadi dua

kategori yaitu rendah (<42) dan tinggi (≥42). Siswa SMAN 1 Ubud mayoritas siswa memiliki kategori *academic burnout* tinggi yaitu sebanyak 45 siswa (51.7%). Berdasarkan domain *academic burnout*

siswa SMAN 1 Ubud memiliki rata-rata skor yang paling tinggi adalah kelelahan akibat tuntutan studi dengan rata-rata 18.68.

Tabel 4.Perbedaan *Academic Burnout* pada Siswa SMA yang Memiliki Aktivitas *Half Day School* dengan *Full Day School* di Kabupaten Gianyar pada Bulan April Tahun 2024 (n=177)

Uji Mann-Whitney		
Variabel	n	p-value
<i>Academic Burnout</i>	177	0.016

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa analisis perbandingan *academic burnout* pada siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* dengan nilai $p=0.016$ yang menunjukkan bahwa ($p<0,05$), maka, hipotesis (H_0)

ditolak. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna mengenai *academic burnout* pada siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* di Kabupaten Gianyar (nilai $p=<0,05$).

PEMBAHASAN

Usia didefinisikan sebagai lamanya waktu hidup yang terhitung sejak lahir hingga saat pengukuran yang ditentukan dalam rentang tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 177 siswa SMA terdapat variasi usia dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 18 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh data Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2019 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru yang menyatakan bahwa rentang usia siswa SMA adalah 15–21 tahun.

terjadi di SMAN 1 Ubud dengan mayoritas responden berasal dari kelas X sebanyak 55 orang (63.2%). Siswa SMAN 1 Sukawati mayoritas tidak mengikuti les akademik yaitu sebanyak 55 orang (30.0%), begitu pula dengan siswa SMAN 1 Ubud mayoritas tidak mengikuti les akademik yaitu sebanyak 63 orang (72.4%). Berdasarkan jumlah data siswa di SMAN 1 Sukawati dan SMAN 1 Ubud tahun ajaran 2023/2024, kelas X memiliki jumlah siswa terbanyak dibandingkan kelas XI.

Jenis kelamin adalah karakteristik biologis yang dimiliki setiap responden sejak lahir yang membedakan mereka menjadi perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian di SMAN 1 Sukawati menunjukkan bahwa dari 90 siswa yang menjadi responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 62 orang (67.8%) dan di SMAN 1 Ubud menunjukkan hal yang sama bahwa dari 87 siswa yang menjadi responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 54 orang (62.1%). Portal Satu Data tahun 2023/2024 menunjukkan bahwa jumlah siswa SMA Negeri di Provinsi Bali lebih banyak laki-laki yaitu 48.855 dan siswa perempuan sebanyak 47.170.

Responden pada penelitian ini mayoritas tidak mengikuti les non akademik sebanyak 66 orang (73.3%) di SMAN 1 Sukawati dan 69 orang (79.3%) di SMAN 1 Ubud. Hasil yang sama di mana mayoritas tidak mengikuti les akademik dan non akademik dikarenakan mungkin sudah merasa cukup dengan kegiatan pembelajaran yang diberikan di sekolah. Namun, berbeda dengan penelitian Noviyanti (2019) yang menyebutkan tambahan belajar di luar sekolah sangat penting bagi siswa karena waktu belajar di sekolah terbatas. Penelitian di SMAN 1 Sukawati dan SMAN 1 Ubud mayoritas tidak mengikuti les non akademik dikarenakan sebagian besar sekolah sudah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler baik itu basket, tari, sepak bola, silat, *dance*, dan yang lainnya,

SMAN 1 Sukawati berasal dari kelas X sebanyak 63 orang (70.0%), hal ini juga

sehingga siswa dapat memperluas peluang dalam mengembangkan minat dan bakatnya di sekolah.

Hasil analisis *academic burnout* pada 90 siswa di SMAN 1 Sukawati diperoleh nilai tengah 40 dari skor maksimal 60. Skor minimum 21 dan skor maksimum *academic burnout* 60. Setelah dikategorikan dari 90 siswa, didapatkan sebanyak 6 orang (66,7%) dalam tingkat *academic burnout* rendah. Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuli (2020) di mana mayoritas siswa dengan aktivitas *half day school* mengalami *academic burnout* pada taraf rendah.

Peneliti menganalisis karakteristik responden di SMAN 1 Sukawati yaitu responden yang berusia 15 tahun memiliki persentase 41.2% mengalami *academic burnout* yang lebih tinggi, sedangkan responden dengan usia 18 tahun memiliki persentase 100.0% *academic burnout* rendah. Menurut Nislawati (2022) menyatakan usia 15 tahun sangat berpotensi mengalami *academic burnout* yang disebabkan karena usia lebih muda dan usia tersebut masih mengalami masa transisi ke tingkat pendidikan SMA. Transisi ini bisa menyertai peningkatan tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sekolah.

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan memiliki persentase 79.9% mengalami *academic burnout* rendah dibandingkan jenis kelamin laki-laki dengan persentase 62.3% mengalami *academic burnout* tinggi. Menurut Rahman (2022) menyatakan dari segi emosional, perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya seperti mencari dukungan ketika menghadapi kesulitan emosional. Namun, laki-laki memiliki tekanan dari lingkungan sosial termasuk persaingan, konflik, dan tekanan dari keluarga.

Analisis berdasarkan karakteristik kelas di SMAN 1 Sukawati yaitu siswa kelas XI memiliki persentase 59.3% mengalami *academic burnout* rendah dibandingkan siswa kelas X dengan

persentase 69.8% mengalami *academic burnout* tinggi. Berdasarkan analisis peneliti bahwa kelas XI memiliki lebih banyak penyesuaian atau strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Selanjutnya, dari segi penugasan, siswa kelas XI terbiasa dengan bobot tugas yang telah diberikan oleh guru dibandingkan siswa kelas X dengan masa transisi menuju jenjang SMA yang memiliki perubahan dalam pembelajaran dilihat dari penugasan yang cukup padat sehingga kelas X cenderung memiliki *academic burnout* lebih tinggi.

Berdasarkan analisis karakteristik keikutsertaan les akademik, siswa yang mengikuti les akademik memiliki persentase 62.9% mengalami *academic burnout* rendah, ini serupa dengan siswa yang tidak mengikuti les akademik memiliki persentase 69.1% mengalami *academic burnout* rendah. Berdasarkan analisis peneliti, dari kedua hasil menyatakan siswa yang mengikuti les dan siswa yang tidak mengikuti les akademik mengalami tingkat *academic burnout* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti les akademik dan tidak mengikuti sudah biasa mengatur waktu di tengah padatnya pembelajaran dan mencari cara untuk dapat mengelola *burnout* dengan lebih baik.

Berdasarkan analisis keikutsertaan les non akademik, siswa yang mengikuti les non akademik memiliki persentase 79.2% mengalami *academic burnout* rendah, hal ini sama dengan siswa yang tidak mengikuti les non akademik memiliki persentase 62.1% mengalami *academic burnout* rendah. Menurut Noviyanti (2019) bahwa *burnout* rendah pada karakteristik les non akademik menjadi indikasi lingkungan atau kegiatan yang diikuti tidak membuat siswa jenuh dan membosankan serta strategi manajemen *burnout* yang sudah efektif. Menurut Wahyuli (2020) menyatakan bahwa kegiatan les non akademik tidak membuat siswa *burnout* karena pihak sekolah sudah menyediakan kesempatan bagi siswanya untuk bereksplorasi di luar

lingkungan akademis, memperluas minat dan keterampilan siswa, serta memungkinkan siswa untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Berdasarkan analisis kuesioner *academic burnout* pada siswa SMAN 1 Sukawati didapatkan hasil rata-rata skor 17.24 yang menyatakan bahwa siswa mengalami tingkat *academic burnout* rendah pada domain kelelahan akibat tuntutan studi.

Hasil analisis *academic burnout* pada 87 siswa di SMAN 1 Ubud menunjukkan bahwa nilai tengahnya adalah 43 dari skor maksimal yang bisa diperoleh yaitu 63. Skor minimum yang diperoleh adalah 24, sedangkan skor maksimum 63. Setelah dikategorikan, ditemukan bahwa sebanyak 45 dari 87 siswa (51.7%) termasuk dalam kategori *academic burnout* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Ubud mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Maiyun (2019), didapatkan bahwa mayoritas responden yang memiliki aktivitas *full day school* mengalami *academic burnout* yang tinggi. Sekolah yang memiliki aktivitas *full day school* menyebabkan siswa jenuh sepanjang harinya (Wahyuli, 2020).

Peneliti telah menganalisis karakteristik berdasarkan usia. Diketahui bahwa responden yang berusia 15 tahun memiliki persentase 72.2% mengalami *academic burnout* tinggi dibandingkan dengan usia lainnya yang mengalami *academic burnout* rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Suryana (2022) menyatakan bahwa dengan usia 15 tahun, sangat berpotensi mengalami *academic burnout* yang disebabkan karena usia lebih muda dan usia tersebut masih mengalami masa transisi ke tingkat pendidikan SMA.

Berdasarkan karakteristik *gender*, responden berjenis kelamin perempuan memiliki persentase 66.7% mengalami *academic burnout* tinggi. Hal ini juga sama dengan jenis kelamin laki-laki dengan persentase 57.4% mengalami *academic burnout* tinggi. Menurut Aulia (2021),

perempuan dan laki-laki bisa saja mengalami *academic burnout*, dilihat dari aktivitasnya, adanya tekanan akademik, beban tugas yang berat, kurangnya dukungan sosial, dan faktor-faktor lainnya yang menyebabkan *burnout*.

Berdasarkan analisis karakteristik kelas, siswa kelas X memiliki persentase 54.4% mengalami *academic burnout* tinggi, hal ini sama dengan siswa kelas XI dengan persentase 65.6% mengalami *academic burnout* tinggi. Menurut Maiyun (2023) dengan sistem *full day school* siswa kelas X dan XI memiliki aktivitas pembelajaran yang sangat panjang, pemberian tugas yang berbeda dengan sistem lainnya sehingga hal ini bisa menyebabkan dari segi tingkatan kelas X dan XI tentu saja bisa mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi (Tifarany, 2020).

Berdasarkan karakteristik keikutsertaan les akademik, siswa yang mengikuti les akademik memiliki persentase 62.5% mengalami *academic burnout* tinggi, hal ini berbeda dengan siswa yang tidak mengikuti les akademik memiliki persentase 52.4% mengalami *academic burnout* rendah. Siswa yang berpartisipasi les akademik memperoleh *academic burnout* lebih tinggi dikarenakan dengan sistem *full day school* mulai pembelajaran dari pagi hingga sore dilanjutkan dengan mengikuti les akademik dapat menimbulkan kejenuhan (Saputri, 2018)

Karakteristik keikutsertaan les non akademik pada siswa yang tidak mengikuti les non akademik memiliki persentase 56.5% mengalami *academic burnout* tinggi sedangkan, siswa mengikuti les non akademik memiliki persentase 66.7% mengalami *academic burnout* rendah. Siswa yang tidak mengikuti les non akademik mengalami *academic burnout* tinggi dikarenakan siswa belum bisa mengatasi permasalahan kejenuhannya, sedangkan siswa yang mengikuti les non akademik memiliki *academic burnout* rendah menurut peneliti apabila les non akademik dilaksanakan terstruktur, terarah,

dan tidak membosankan akan membantu siswa mengelola waktu siswa agar lebih efektif dan mengurangi rasa tekanan yang bisa timbul dari beban akademik (Illah, 2022). Peneliti menganalisis kuesioner *academic burnout* pada siswa SMAN 1 UBUD didapatkan hasil rata-rata skor 18.68 yang menyatakan siswa mengalami *academic burnout* kategori tinggi pada domain kelelahan akibat tuntutan studi.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa di SMAN 1 Sukwati dan SMAN 1 Ubud menunjukkan terdapat perbedaan *academic burnout* yang signifikan dengan siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* yaitu $p=0.016$ atau ($p<0,05$). Perbedaan ini jelas didapatkan dari hasil penelitian siswa SMAN 1 Sukawati yang memiliki aktivitas *half day school* didapatkan *academic burnout* menunjukkan kategori rendah total 60 orang (66.7%). Sementara itu, siswa SMAN 1 Ubud yang memiliki aktivitas *full day school* menunjukkan kategori *academic burnout* tinggi sebanyak 45 orang (51.7%).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Nafilasari (2020) yang menunjukkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa yang mengikuti *half day school* berada pada dalam kategori rendah, sedangkan pada siswa yang mengikuti *full day school*, tingkat kejenuhan belajar berada dalam kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa *academic burnout* pada siswa SMA dengan aktivitas *full day school* lebih tinggi dibandingkan dengan

SIMPULAN

Kategori *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Sukawati dengan sistem pendidikan *half day school* yaitu berada pada kategori rendah, sedangkan kategori *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Ubud dengan sistem pendidikan *full day school* berada pada kategori rendah. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbeda-

siswa yang mengikuti aktivitas *half day school*. Program *half day school* dan *full day school* pada dasarnya memiliki aktivitas dan beban pelajaran yang berbeda, yang dilihat dari durasi pelaksanaannya. Menurut Ambarwati (2020), kegiatan belajar yang padat adalah salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Hal ini termasuk metode pengajaran yang monoton, tugas yang terlalu banyak, ujian, dan *project* kelompok yang dapat membuat siswa merasa bosan.

Perbedaan dalam tingkat *academic burnout* antara sistem *half day school* dan *full day school* bisa disebabkan oleh lamanya waktu yang dihabiskan di sekolah *full day school*. Siswa dalam *full day school* cenderung menghadapi jadwal yang lebih padat, dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk pelajaran dan aktivitas ekstrakurikuler. Hal ini dapat meningkatkan tekanan belajar dan memperpanjang paparan terhadap faktor stresor akademik. Di sisi lain, siswa *half day school* memiliki jadwal yang lebih terstruktur dengan waktu istirahat di tengah hari, yang dapat membantu mengurangi kelelahan fisik dan mental. Meskipun terdapat perbedaan *academic burnout* pada kedua sistem pembelajaran ini, tidak menunjukkan bahwa salah satu sistem pembelajaran merupakan sistem yang terbaik. Kedua sistem pendidikan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya sesuai dengan kebutuhan dan konteks pendidikan tertentu.

-an terkait *academic burnout* pada siswa SMA yang memiliki aktivitas *half day school* dengan *full day school* di Kabupaten Gianyar. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti lebih dalam terkait faktor-faktor *academic burnout* pada siswa SMA, seperti faktor situasional, faktor individu, faktor internal, dan faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akma, S. Z., & Arlinkasari, F. (2020). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. Suparyanto dan rosad *Volume 5*(3), 248–253. *Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Yasri, Jakarta*.
- Ambarwati. (2020). Kejenuhan belajar dan cara mengatasinya agar tidur nyenyak. *Jurnal Psikologi pendidikan Islam, 6*(1), 9-16.
- Aulia. (2021). Hubungan jenis kelamin, masa kerja, komitmen organisasi, gaya kepemimpinan dan kejadian burnout pada perawat di Rumah Sakit P.P Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah'. Volume 4. Nomor 2*.
- Balitren.com. (2023). Siswa SMA bunuh diri di Gianyar.
- Ewang, Kim. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout academic mahasiswa keperawatan menurut pengalaman praktek klinis. *Jurnal BMC Medical Education. DOI.org/10.1186/s12909-022-03422-7*
- Fatimah. (2022). *Buku pengantar ilmu pendidikan. ISBN:978-623-5442-30-3. Cetakan 1 September 2022*
- Illah. (2022). *Academic burnout siswa kelas XI MIPA SMAN 3 Karawang pada mata pelajaran kimia. Skripsi. Program Pendidikan Kimia. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Kemendes RI. (2023). *Remaja 10 - 19 Tahun. 2023. https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja*
- Maharani. (2019). *Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas IX Sma Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Skripsi. Universitas Negeri Semarang*.
- Mahbengi. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih. Volume 9, Nomor 2*.
- Maiyun. (2023). Tingkat stress pada siswa dalam mengikuti full day school. *Journal Keperawatan. Volume 2, Nomor 2*.
- Mutakbir. (2019). Perbandingan tingkat kejenuhan peserta didik sekolah yang menerapkan full day school dan non full day school di Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology, Volume 224 (11), 122– 130*
- Nafilasari, H. I., & Darminto, E. (2020). Perbedaan burnout peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama full day dan non full day. *Jurnal BK UNESA, Volume 11 (4), 518–524*
- Nakiah. N., & Hamami. T. (2020). Problem dan tantangan full day school dan half day school di era globalisasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan. Volume 4 Nomor 3 Tahun 2022. Halaman 3916-3916. ISSN 2656-8071*
- Nislawati, N., Handayani, F., & Ayuni (2022). Gambaran pengetahuan remaja putri kelas vi tentang kesehatan reproduksi di Sekolah Dasar Inkam Kabupaten Kampar tahun 2021. *Jurnal Doppler. Volume 6 No 1 Tahun 2022*
- Noviyanti. (2019). Perbandingan siswa les dan tidak les terhadap prestasi belajar biologi di SMA Negeri 8 Banda Aceh. *Jurnal BIONatural. Volume 6, Nomor 1*.
- Rahman. (2020). Perbedaan strategi coping stress pada pedagang laki-laki dan perempuan di pasar penampungan. *Jurnal Coping. Volume 1, Nomor 2*.
- Rizkillah. (2023). Pengaruh karakteristik remaja dan keluarga, serta gaya pengasuh orang tua terhadap kualitas hidup remaja di wilayah pesisir. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen. Vol 6. Nomor 1*.
- Saputri. (2018). Peran guru dalam memberikan pelajaran tambahan (les) bagi peserta didik di luar jam pelajaran sekolah sebagai wujud implementasi pengabdian kepada masyarakat. *Jurnal Proseding Seminar Nasional. Volume 6 Nomor 1*.
- Suryana. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial, agama) dan implikasinya pada pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan. Volume 5, Nomor 6*.
- Takwin. M. (2021). Kebijakan sekolah sehari penuh (full day school) dalam
- Tifarany, A. (2020). Pengaruh burnout terhadap prokrastinasi akademik siswa di mts. Al-jam'iyatul washliyah tembung. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC). Skripsi*
- Tribunnews.com. (2023). Remaja berusia 15 tahun ditemukan tewas, diduga sengaja mengakhiri hidup. Gianyar
- Wahyuli. (2020). Perbedaan kejenuhan belajar siswa full day school dan non full day school. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia. Volume 4(3). ISSN Online: 2614-2473*.