



Pengaruh Beban Tugas Rumah dan Jam Belajar Panjang terhadap Stres Belajar

Ayu Lestari¹, Aisyah Alqurani², Risa Angelia³, Sara Eriza⁴, Nabila Deswina Fendri^{5*}, Syahrizal⁶

¹⁻⁵Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia

⁶Universitas Syedza Sainika, Indonesia

Email: ayul38359@gmail.com¹, aisyahaqurani3@gmail.com², risaangelia04@gmail.com³, saraeriza515@gmail.com⁴, nabiladeswinafendri@gmail.com⁵, syahrizal1622@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: nabiladeswinafendri@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effect of homework load and extended study hours on students' learning stress levels. The background of this research is based on increasing academic demands that may affect students' psychological conditions. This study employs a qualitative approach with data collected through observation and interviews. The results indicate that excessive homework load and prolonged study duration significantly contribute to higher levels of learning stress. Students tend to experience physical and mental fatigue, decreased motivation, and difficulty managing time between study and rest. In addition, pressure to achieve high academic performance further exacerbates stress levels. Other factors such as lack of environmental support and less varied teaching methods also influence students' stress. Furthermore, students often report feelings of anxiety and emotional exhaustion when academic tasks accumulate without adequate rest periods. This condition not only affects their psychological well-being but also reduces concentration and learning effectiveness in the classroom. Therefore, balanced learning load management, appropriate task distribution, and more effective and humanistic teaching strategies are needed to reduce learning stress and improve the quality of education. Schools and educators are encouraged to consider students' cognitive capacity and mental health in designing assignments and study schedules to create a more supportive learning environment.*

Keywords: *Academic Pressure; Homework Load; Learning Stress; Long Study Hours; Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban pekerjaan rumah dan durasi belajar yang diperpanjang terhadap tingkat stres belajar siswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban pekerjaan rumah yang berlebihan serta durasi belajar yang terlalu lama secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres belajar siswa. Siswa cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan istirahat. Selain itu, tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi juga memperparah tingkat stres yang dialami. Faktor lain seperti kurangnya dukungan lingkungan serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi turut memengaruhi kondisi stres siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan beban belajar yang seimbang serta penerapan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan humanis untuk mengurangi tingkat stres belajar dan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Beban Tugas Rumah; Jam Belajar Panjang; Siswa; Stres Belajar; Tekanan Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Dunia pendidikan saat ini mengalami perubahan besar. Sekarang, ada standar kompetensi global yang sangat tinggi dan menuntut siswa untuk belajar lebih giat. Banyak sekolah yang menerapkan kebijakan jam pelajaran panjang, seperti sistem full day school, dengan harapan dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Namun, kenyataannya, walaupun sekolah sudah memiliki jam pelajaran yang panjang, siswa masih mendapatkan tugas rumah yang sangat banyak. Hal ini menyebabkan banyak siswa mengalami stres belajar yang sangat tinggi, sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka. Penelitian sebelumnya telah

menunjukkan bahwa tekanan akademik yang terlalu tinggi dapat menyebabkan penurunan fungsi kesehatan mental siswa secara signifikan (Majerová and Sokolová, 2025). Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena menganalisis secara integratif variabel eksternal sekolah, seperti jam pelajaran, dan variabel domestik, seperti beban tugas rumah, dalam satu kerangka stres belajar. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya memisahkan kedua faktor tersebut atau hanya berfokus pada salah satunya.

Di era pasca pandemi, pola belajar siswa telah berubah. Siswa kehilangan “ruang jeda” antara sekolah dan rumah, sehingga tugas rumah yang berlebihan dianggap sebagai perpanjangan tekanan sekolah yang mengganggu waktu pemulihan psikologis siswa (Deci and Ryan, 2000). Hal ini menciptakan kondisi di mana rumah bukan lagi menjadi tempat relaksasi, melainkan ruang kelas kedua yang memicu stres kronis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat korelasi antara durasi jam pelajaran dan volume tugas rumah terhadap prevalensi stres belajar pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk memberikan rekomendasi berbasis data bagi pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang kurikulum yang lebih humanis dan seimbang antara tuntutan akademik dengan kesejahteraan psikologis siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Stres Belajar

Stres belajar adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa karena tuntutan akademik yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Menurut Richard S. Lazarus, stres muncul ketika seseorang menilai suatu situasi sebagai beban yang mengancam kesehatannya (Visier Alfonso et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, stres belajar sering dipicu oleh tuntutan tugas, tekanan waktu, dan ekspektasi akademik yang tinggi. Stres belajar tidak hanya berdampak pada psikologis, tetapi juga pada kondisi fisik dan perilaku siswa. Siswa yang mengalami stres belajar mungkin merasa lelah, cemas, dan kehilangan motivasi belajar.

Beban Tugas Rumah sebagai Sumber Stres

Beban tugas rumah (PR) bertujuan memperkuat pemahaman siswa. Namun, jika jumlahnya berlebihan, tugas rumah justru dapat menjadi sumber tekanan. Menurut Cooper Harris, tugas rumah yang terlalu banyak dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan motivasi belajar, dan meningkatkan stres pada siswa (Singh and Gupta, 2025). Selain itu, beban tugas yang tidak seimbang dengan waktu dan kemampuan siswa dapat menyebabkan overload kognitif. Hal ini sejalan dengan teori beban kognitif yang dikemukakan oleh John Sweller,

bahwa kapasitas memori kerja manusia terbatas sehingga beban berlebih dapat menghambat proses belajar (Gottschlich and Atapour, 2024).

Jam Belajar Panjang dan Dampaknya

Jam belajar yang panjang sering dianggap sebagai upaya meningkatkan prestasi akademik. Namun, dalam kenyataannya, durasi belajar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional. Menurut Edward L. Deci dalam teori Self-Determination, tekanan eksternal yang berlebihan dapat menurunkan motivasi intrinsik siswa (Abid, Farhan, and Atif, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya waktu istirahat akibat jam belajar yang panjang dapat memicu kelelahan (burnout) dan stres akademik (Al-Najdi et al., 2025). Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, kejenuhan, bahkan gangguan kesehatan mental.

Hubungan Beban Tugas dan Jam Belajar dengan Stres

Beban tugas rumah dan jam belajar panjang memiliki hubungan erat dengan munculnya stres belajar. Berdasarkan teori stres dari Richard S. Lazarus, tekanan akademik yang terus menerus akan meningkatkan kemungkinan individu mengalami stres, terutama jika tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik. Dalam penelitian kualitatif, pengalaman subjektif siswa menunjukkan bahwa beban tugas yang menumpuk dan waktu belajar yang panjang sering menimbulkan perasaan tertekan, cemas, dan kelelahan.

Penelitian Terdahulu (Pendekatan Kualitatif)

Beberapa penelitian kualitatif menunjukkan bahwa siswa sering mengeluhkan banyaknya tugas rumah dan padatnya jadwal belajar sebagai penyebab utama stres. Penelitian oleh Anggraini (2020) menemukan bahwa siswa mengalami tekanan emosional akibat tugas yang menumpuk dan waktu istirahat yang terbatas. Studi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa jam belajar yang panjang tanpa variasi metode pembelajaran menyebabkan kejenuhan dan menurunkan minat belajar siswa. Temuan ini memperkuat bahwa stres belajar tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah tugas, tetapi juga oleh durasi dan kualitas proses belajar.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa: Beban tugas rumah yang berlebihan meningkatkan tekanan akademik. Jam belajar yang panjang menyebabkan kelelahan dan burnout. Kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap stres belajar siswa. Dalam penelitian kualitatif, fokus utama adalah memahami pengalaman subjektif siswa terhadap kondisi tersebut, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai penyebab dan dampak stres belajar.

3. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa terkait beban tugas rumah dan jam belajar yang panjang serta dampaknya terhadap stres belajar. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna subjektif dan perspektif individu secara komprehensif (Jensen et al., 2023).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa tingkat sekolah menengah yang mengalami tekanan akademik akibat tugas rumah dan durasi belajar yang tinggi. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dianggap mampu memberikan informasi relevan sesuai dengan tujuan penelitian (Jensen et al., 2023).

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif siswa terkait stres belajar. Observasi untuk melihat kondisi belajar dan interaksi siswa dalam konteks akademik. Dokumentasi berupa jadwal belajar, catatan tugas, atau kebijakan sekolah terkait beban akademik. Teknik triangulasi digunakan untuk meningkatkan validitas data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Moleong, 2017).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang meliputi: Reduksi data Penyajian data, Penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berulang hingga diperoleh pola hubungan antara beban tugas, jam belajar, dan tingkat stres siswa (Vidovic et al., 2025). Keabsahan Data, Triangulasi sumber, Triangulasi teknik, Member check. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi yang dialami subjek penelitian (C. Samong, 2024).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui teknik wawancara mendalam kepada siswa yang menghadapi beban tugas rumah yang berat dan waktu belajar yang panjang. Analisis data dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa beban tugas rumah yang diterima siswa biasanya cukup tinggi dan sering kali diberikan secara bersamaan oleh sejumlah guru. Informan menyampaikan bahwa mereka perlu menyelesaikan pekerjaan hingga larut malam, sehingga

waktu untuk istirahat menjadi sedikit. Selain itu, waktu belajar siswa juga termasuk lama. Setelah menjalani proses belajar di sekolah, siswa tetap perlu melanjutkan dengan kegiatan tambahan seperti les pribadi atau belajar sendiri. Situasi ini mengakibatkan penumpukan kelelahan, baik secara fisik maupun psikologis.

Pengaruh dari keadaan tersebut tampak pada timbulnya stres dalam proses belajar. Informan mengalami gejala seperti sulit fokus, cepat lelah, cemas, dan berkurangnya semangat untuk belajar. Bahkan, sejumlah siswa merasakan tekanan akibat tuntutan akademis yang mendesak. Dalam mengatasi tekanan itu, siswa menerapkan berbagai strategi, seperti beristirahat, bermain perangkat, atau berbagi cerita dengan teman-teman. Akan tetapi, pendekatan ini belum sepenuhnya berhasil menangani sumber stres yang sesungguhnya. Pembahasan Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggung jawab rumah tangga adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan stres belajar pada siswa. Beban tugas yang terlalu banyak dapat menaikkan stres akademik dan menimbulkan ketidakseimbangan antara belajar dan waktu bersantai (Son et al., 2020). Dalam situasi ini, penugasan yang tidak terorganisir dengan baik berpotensi mengurangi kesejahteraan mental siswa.

Selanjutnya, waktu belajar yang lama juga berperan dalam timbulnya kelelahan mental. Berdasarkan teori beban kognitif, individu memiliki batasan dalam memproses informasi, sehingga beban belajar yang berlebihan dapat menghalangi kemampuan kognitif (Pérez Jorge et al., 2025). Ini menjelaskan alasan mengapa siswa menghadapi kesulitan fokus dan penurunan dalam hasil belajar. Keterkaitan antara beban akademik dan stres belajar dalam studi ini sejalan dengan teori stres yang diutarakan oleh Lazarus dan Folkman, yang mengemukakan bahwa stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuannya (Deng et al., 2022). Dalam situasi ini, siswa merasakan bahwa beban pekerjaan dan lama waktu belajar yang diberikan tidak cocok dengan kemampuan yang mereka miliki.

Selain itu, strategi coping yang diterapkan oleh siswa biasanya berfokus pada emosi, seperti menghindari stres melalui hiburan atau distraksi. Sementara itu, pendekatan yang lebih efisien adalah problem focused coping, yaitu dengan mengatur waktu dan mengurutkan prioritas tugas secara terencana (Córdova Olivera et al., 2023). Ini menunjukkan pentingnya dukungan dari guru dan orang tua dalam membantu siswa mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa beban tugas rumah dan waktu belajar yang lama berdampak signifikan terhadap stres belajar siswa. Sehingga, diperlukan pengaturan beban akademik yang lebih seimbang dan dukungan suasana belajar yang mendukung.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui teknik wawancara mendalam kepada siswa yang menghadapi beban tugas rumah yang berat dan waktu belajar yang panjang. Analisis data dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa beban tugas rumah yang diterima siswa biasanya cukup tinggi dan sering kali diberikan secara bersamaan oleh sejumlah guru. Informan menyampaikan bahwa mereka perlu menyelesaikan pekerjaan hingga larut malam, sehingga waktu untuk istirahat menjadi sedikit. Selain itu, waktu belajar siswa juga termasuk lama. Setelah menjalani proses belajar di sekolah, siswa tetap perlu melanjutkan dengan kegiatan tambahan seperti les pribadi atau belajar sendiri. Situasi ini mengakibatkan penumpukan kelelahan, baik secara fisik maupun psikologis.

Pengaruh dari keadaan tersebut tampak pada timbulnya stres dalam proses belajar. Informan mengalami gejala seperti sulit fokus, cepat lelah, cemas, dan berkurangnya semangat untuk belajar. Bahkan, sejumlah siswa merasakan tekanan akibat tuntutan akademis yang mendesak. Dalam mengatasi tekanan itu, siswa menerapkan berbagai strategi, seperti beristirahat, bermain perangkat, atau berbagi cerita dengan teman-teman. Akan tetapi, pendekatan ini belum sepenuhnya berhasil menangani sumber stres yang sesungguhnya.

Saran

Bagi guru, guru diharapkan dapat memberikan tugas rumah secara proporsional dan tidak berlebihan, serta mempertimbangkan waktu pengerjaan tugas agar tidak membebani peserta didik secara mental maupun fisik. Bagi sekolah, sekolah perlu mengatur jadwal pembelajaran yang seimbang antara waktu belajar dan istirahat, serta memberikan program pendukung seperti konseling untuk membantu siswa mengelola stres. Bagi orang tua, orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional kepada anak serta membantu menciptakan suasana belajar yang nyaman di rumah tanpa tekanan berlebihan. Bagi peserta didik, peserta didik disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu, menjaga pola istirahat yang cukup, serta mencari cara coping yang sehat dalam menghadapi tekanan belajar.

DAFTAR REFERENSI

- Abid, A., Farhan, S., & Atif, T. (2021). Academic stress, psychological distress, coping and self-efficacy among undergraduate university students during COVID-19. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 8(2), 43–52. <https://doi.org/10.20448/journal.500.2021.82.43.52>

- Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. *BMC Medical Education*, 25(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06740-8>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deng, X., Chen, T., Zhang, Z., Zhang, H., & Luo, H. (2022). Factors predicting academic burden and stress for primary-school students: Regression analysis based on a large-scale survey. In *Proceedings of the 14th International Conference on Education Technology and Computers* (pp. 549–554). ACM.
- Gottschlich, D., & Atapour, N. (2024). Experiences of academic stress and coping mechanisms in high-achieving students. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 2(2), 19–26. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.2.2.4>
- Jensen, K. J., Mirabelli, J. F., Kunze, A. J., Romanchek, T. E., & Cross, K. J. (2023). Undergraduate student perceptions of stress and mental health in engineering culture. *International Journal of STEM Education*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s40594-023-00419-6>
- Majerová, N., & Sokolová, L. (2025). Well-being and academic stress in higher education students: Interview and diary study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2602369>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyhan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 449. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Exploring academic stress and coping experiences among university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Samong, E. C. (2024). Academic stress: Coping strategies by nursing students. *International Journal of Social Science and Human Research*, 07(02). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i02-11>
- Singh, S., & Gupta, R. (2025). The effect of homework on student’s performance and mental health. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 6(1), 1642–1645. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2025.6.1.1642-1645>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students’ mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Vidović, S., Rakić, N., Kraštek, S., Pešikan, A., Degmečić, D., Zibar, L., Labak, I., Heffer, M., & Pogorelić, Z. (2025). Sleep quality and mental health among medical students: A

cross-sectional study. *Journal of Clinical Medicine*, 14(7), 2274.
<https://doi.org/10.3390/jcm14072274>

Visier-Alfonso, M. E., Sarabia-Cobo, C., Cobo-Cuenca, A. I., Nieto-López, M., López-Honrubia, R., Bartolomé-Gutiérrez, R., Alconero-Camarero, A. R., & González-López, J. R. (2024). Stress, mental health, and protective factors in nursing students: An observational study. *Nurse Education Today*, 139, 106258.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106258>