

Orientasi perilaku penyelesaian pekerjaan rumah: Analisis efisiensi waktu dan hambatan berpikir divergen

Khofifah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110218@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

stres akademik, efikasi diri, manajemen waktu, kreativitas, pekerjaan rumah.

Keywords:

academic stress, self efficacy, time management, creativity, homework.

ABSTRAK

Pekerjaan rumah (PR) idealnya menjadi sarana untuk berkembang bagi peserta didik, namun realitanya justru sering kali memicu adanya tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis orientasi perilaku peserta didik dalam menyelesaikan PR berdasarkan perspektif psikologi. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada 213 peserta didik. Data diolah secara statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata dan standar deviasi pada setiap indikator perilaku. Hasil penelitian menunjukkan peserta didik cenderung melakukan efisiensi waktu pengerjaan ($M=3,85$) dibandingkan dengan eksplorasi materi secara lebih mendalam

($M=3,15$). Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu hanya digunakan sebagai strategi coping untuk menghindari tekanan akademik. Kesimpulannya, tekanan akademik yang tinggi dapat menghambat kemampuan berpikir divergen, sehingga menghasilkan kecenderungan perilaku yang mekanistik.

ABSTRACT

English abstract Homework should ideally serve as a means for pupils to develop, but in reality it often leads to academic pressure. This study aims to analyse pupils' behavioural orientations towards completing homework from a psychological perspective. Data were collected via a questionnaire distributed to 213 pupils. The data were analysed using descriptive statistics to determine the mean and standard deviation for each behavioural indicator. The results indicate that students tend to prioritise time efficiency ($M=3.85$) over in-depth exploration of the material ($M=3.15$). This suggests that time management is used merely as a coping strategy to avoid academic pressure. In conclusion, high academic pressure can hinder divergent thinking abilities, leading to mechanistic behavioural tendencies.

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan terdapat beragam metode pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik, salah satunya ialah dengan pemberian tugas atau pekerjaan rumah. Pemberian tugas pekerjaan rumah dianggap sebagai upaya agar peserta didik dapat belajar secara aktif dan memahami materi yang telah diberikan di dalam kelas. Akan tetapi, pekerjaan rumah idealnya tidak hanya sebatas menyalin catatan yang telah dipelajari saja, namun juga seharusnya dapat memunculkan kreativitas peserta didik dalam menyelesaikan tugas tersebut. Menurut Guilford, kreativitas adalah kemampuan berpikir divergen untuk mempelajari bermacam-macam alternatif jawaban terhadap suatu persoalan yang sama benarnya (Lestari & Linda, 2019). Artinya, peserta didik yang cerdas adalah mereka yang mampu untuk menemukan gaya tersendiri untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Akan tetapi, realita yang terdapat di lapangan sering kali berbeda. Tugas pekerjaan rumah yang awalnya sebagai upaya agar peserta didik dapat belajar secara maksimal,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

justeru terkadang membuat mereka merasa tertekan karena adanya beban akademik yang cukup padat, Sehingga pengerjaan tugas yang seharusnya menjadi kesempatan untuk eksplorasi dan bereksperimen sering kali dikerjakan hanya sebagai cara untuk bertahan dan memenuhi kewajiban saja. Dalam penelitian (Himmah & Shofiah, 2021) mengatakan bahwa tuntutan akademik yang banyak, tugas yang menumpuk serta jadwal kegiatan yang padat dapat membuat siswa merasa jenuh dan tertekan. Dimana jika hal ini terus diabaikan dapat memicu terjadinya stress akademik, burnout hingga kelalahan mental. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Kusuma et al., 2025) bahwa keadaan stres tersebut dapat memengaruhi sikap peserta didik dalam proses pembelajaran, sehingga menurunkan minat mereka untuk mengeksplor lebih dalam terkait materi yang telah didapatkan dan justru mendorong adanya perilaku yang cenderung mekanistik atau hanya sekedar menggugurkan kewajiban saja.

Setiap peserta didik tentu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi sebuah tekanan, dalam hal ini peserta didik yang memiliki kecenderungan perilaku mekanistik seringkali dipengaruhi oleh faktor internal berupa kemampuan mengelola waktu dan efikasi diri. Peserta didik dengan manajemen waktu yang baik cenderung akan lebih kreatif dalam mencari pengerjaan yang efisien demi menekan adanya stress akademik. Begitu juga dengan efikasi diri, peserta didik yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan mencoba mencari alternatif pengerjaan yang lain, karena seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi tekanan (Himmah & Shofiah, 2021). Sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah cenderung menganggap bahwa mereka tidak mampu untuk menghadapi persoalan yang ada, sehingga mereka akan mudah menyerah dan takut untuk mencoba hal baru, dan berusaha mencari cara yang aman demi tetap bertahan. Hal seperti ini dapat memunculkan pola perilaku dimana peserta didik terlihat patuh secara teknis, akan tetapi sebenarnya rapuh karena takut mengambil risiko intelektual. Berdasarkan fenomena diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam terkait orientasi perilaku peserta didik dalam menyelesaikan tugas pekerjaan rumah berdasarkan perspektif psikologi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih dalam terhadap para pendidik bahwa perilaku patuh yang ditampilkan peserta didik dalam menyelesaikan tugas pekerjaan rumah mungkin merupakan cerminan dari kondisi mental dan tingkat kepercayaan diri mereka.

Pembahasan

Berdasarkan uraian di atas, pemberian tugas pekerjaan rumah yang seharusnya menjadi sarana bagi para peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berpikir kreatifnya dalam suatu persoalan, namun nyatanya hasil penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara realita di lapangan dengan fungsi ideal dan tujuan dari pemberian tugas pekerjaan rumah tersebut. berdasarkan hasil data yang diperoleh terdapat kecenderungan dimana para peserta didik lebih memilih mengutamakan aspek efisiensi waktu pengerjaan dibandingkan dengan aspek eksplorasi kreatif. Artinya, pola perilaku ini mencerminkan terkait bagaimana respon para peserta didik terhadap beban akademik, yakni sebagai bentuk upaya bertahan saja, bukan sebagai proses

pembelajaran yang bermakna. Adapun hasil data mengenai pola perilaku tersebut akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Peringkat rata-rata perilaku dalam mengerjakan pekerjaan rumah

Tabel Item	Skor Mean	SD
Item 4	3,85	0,85
Item 9	3,83	0,78
Item 7	3,79	0,87
Item 3	3,76	0,79
Item 1	3,51	0,83
Item 6	3,50	0,81
Item 5	3,45	0,87
Item 8	3,43	0,84
Item 2	3,15	0,91

Item HCBS
1. Saya mengerjakan PR dengan cara yang Inovatif 2. Saya mengerjakan PR tanpa terpaku pada apa yang saya pelajari di kelas 3. Saya menemukan solusi yang baik untuk menyelesaikan PR 4. Saya menggunakan metode yang lebih sederhana (cara cepat) untuk mengerjakan PR 5. Imajinasi saya yang kaya (banyak) dapat tercermin dalam PR 6. Saya merancang pertanyaan yang baru berdasarkan masukan dari guru 7. Saya merancang tugas rumah yang rapih, jelas, dan lugas secara mandiri 8. Saya memiliki wawasan yang unik dalam mengerjakan PR 9. Saya memberikan beberapa solusi untuk menyelesaikan satu masalah.

Berdasarkan hasil data yang didapatkan, rata rata tertinggi didapatkan pada item 4 dimana kebanyakan siswa cenderung memilih untuk memodifikasi pengerjaan tugas agar menjadi lebih ringkas. Perilaku ini muncul bukan tanpa alasan, melainkan sebagai bentuk pertahanan diri dari tekanan akademik yang dihadapi. Banyaknya tugas serta padat nya jadwal sering kali menjadi faktor bagi para siswa mengalami stress akademik, sehingga dalam hal ini kemampuan mengelola waktu menjadi sangat penting, siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung akan lebih kreatif dalam memilih cara dalam pengerjaan tugas agar dapat menekan stress atau tekanan akademik

ditengah padatnya kegiatan maupun tugas yang dihadapinya. hal ini sejalan dengan pendapat (Himmah & Shofiah, 2021) bahwa dengan adanya pengelolaan waktu yang baik siswa dapat meminimalisir terjadinya penumpukan tugas-tugas yang dapat mengakibatkan stres akademik bagi diri mereka sendiri. akan tetapi, dalam kondisi dimana peserta didik merasakan tertekan, mereka justru cenderung menggunakan kemampuan manajemen waktunya bukan untuk pendalaman materi melainkan sebagai strategi coping dan bentuk pelarian agar tugas cepat selesai. Sebagaimana di jelaskan oleh (Kusuma et al., 2025) bahwa stres akademik dan tuntutan akademik dapat mempengaruhi perubahan sikap peserta didik dalam menghadapi proses pembelajaran yang padat sehingga menuntut mereka untuk bisa membagi waktu, agar semuanya dapat terselesaikan demi menghindari kelelahan mental yang lebih berat.

Sebaliknya, item 2 mendapatkan rata-rata terendah yang mencerminkan rendahnya keinginan siswa dalam eksplorasi tugas secara mendalam. Artinya sangat sedikit sekali peserta didik yang berani mengerjakan tugas dengan cara yang berbeda dari apa yang telah diajarkan oleh pengajarnya. Menurut (Himmah & Shofiah, 2021) hal ini disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri peserta didik, Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah menganggap bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada, keyakinan ini cenderung membuat mereka cenderung lebih mudah untuk menyerah. Berbeda dengan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, mereka akan lebih berusaha dengan keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Dalam teori sosial kognitif sendiri, rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan tingginya tingkat perilaku kecemasan dan pola perilaku menghindar. Oleh sebab itu peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan menghindari suatu hal yang dapat berisiko dan memperburuk keadaan, sehingga kebanyakan dari mereka memilih untuk mengerjakan tugas dengan cara yang sama dengan apa yang telah diajarkan, dibandingkan dengan mengeksplorasi dan mencari cara pengerjaan yang berbeda untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka.

Adanya kecenderungan peserta didik yang hanya mengikuti instruksi tanpa melakukan eksplorasi secara mandiri ini secara teoritis merupakan salah satu indikasi adanya keterhambatan pada kemampuan berpikir divergen. Berpikir divergen ialah kemampuan otak untuk menghasilkan berbagai kemungkinan jawaban atau solusi yang beragam untuk satu permasalahan (Singgih et al., 2024). Akan tetapi, kemampuan proses kognitif ini sangat rentan terhadap tekanan, sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Haqqoh, (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan anatar tingkat stres dengan kemampuan individu dalam berpikir divergen. Artinya semakin tinggi tekanan yang dialami oleh peserta didik, maka semakin rendah juga kemampuannya dalam melakukan eksplorasi yang melibatkan kemampuan divergen, dimana pada akhirnya terdapat kecenderungan individu menggunakan pemikiran konvergen, atau pemikiran dengan menggunakan pengetahuan yang ada yang bersifat kaku demi mencari jawaban yang aman dan menghindari konsekuensi. Adanya pola yang seperti ini pada akhirnya dapat melahirkan peserta didik yang taktis namun rapuh, dimana secara teknis mereka tampak cekatan dalam mengerjakan tugas, namun nyatanya mereka kehilangan makna belajar yang sesungguhnya akibat kecenderungan perilaku yang mekanistik. Selaras dengan penelitian Kusuma et al., (2025) bahwa adanya tekanan yang tidak terkelola dapat menjadi hambatan dalam proses belajar, dimana

peserta didik hanya menjadikan pengerjaan tugas sebagai formalitas belaka. Apabila hal ini terus menerus terjadi tanpa adanya intervensi yang memadai, peserta didik dapat terjebak dalam kondisi burn out akademik (Fadilah & Solichah, 2023). Adanya kelelahan mental seperti ini tidak hanya dapat mengikis kreatifitas dalam diri mereka saja, melainkan dapat memicu adanya kerapuhan psikologis yang membuat mereka mudah menyerah saat dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks di masa depan (Khairunnisa, 2021).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara tujuan pemberian pekerjaan rumah dengan realita yang terjadi di lapangan. Dalam hal ini peserta didik cenderung menunjukkan adanya perilaku mekanistik dalam menyelesaikan tugas sebagai bentuk pertahanan diri dari tekanan akademik yang tinggi. Manajemen waktu yang baik pada dasarnya memang memiliki manfaat dalam membantu peserta didik untuk menekan stres, namun dalam kondisi tertekan, manajemen waktu justru sering kali digunakan sebagai bentuk strategi pertahanan agar tugas dapat selesai dengan cepat sehingga menghambat proses eksplorasi kreatif pada peserta didik. Selain itu, adanya efikasi diri yang rendah terbukti dapat menghambat kemampuan berpikir divergen, sehingga para peserta didik lebih memilih cara aman dalam pengerjaan dan hanya sekedar menggugurkan kewajiban. Adanya kecenderungan pola perilaku seperti ini dapat menyebabkan akademik burnout dan secara perlahan mengikis kreativitas peserta didik di masa depan.

Berdasarkan hal ini, disarankan bagi para pendidik untuk meninjau kembali pekerjaan rumah yang diberikan agar lebih sesuai dengan kompetensi dan kapasitas yang dimiliki peserta didik. Selain itu institusi pendidikan di harapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif dalam mendukung peningkatan efikasi diri, sehingga para peserta didik dapat memiliki rasa aman untuk melakukan eksplorasi intelektual tanpa takut melakukan kesalahan. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji lebih dalam mengenai intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku mekanistik dalam pengerjaan tugas akademik.

Daftar Pustaka

- Fadilah, A. R., & Solichah, N. (2023). *The Effect of Social Support on Academic Burnout on Overseas Student in Faculty of Science and Technology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Atlantis Press SARL. <https://repository.uin-malang.ac.id/12997/>
- Haqqoh, A. (2016). Stress Kerja Karyawan dan Kemampuan Berpikir Divergen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01), 16–30.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa The Effect of Self efficacy and Time Management on Academic Stress in Students. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 01(01), 31–38. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/view/14920>

- Khairunnisa, N. (2021). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stress Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(9), 415–423.
- Kusuma, Y. I., U'la, L. D., & Hasan, Y. T. N. (2025). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang The Relationship Of Academic Burnout and Academic Procrastination Among UIN Maulana Malik Ibrahim Medical Students. *Journal of Islamic Medicine*, 9(2), 57–65. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/view/14920>
- Lestari, I., & Linda, Z. (2019). *Kreativitas dalam Konteks Pembelajaran* (Erminawati (ed.)). Erzatama Karya Abadi.
- Singgih, S., Dewantari, N., & Winarsih, D. (2024). Analisis Korelasi Kemampuan Berpikir Divergen dengan Kreativitas Ilmiah pada Mahasiswa Calon Guru IPA. *Journal on Education*, 06(04), 19438–19445.