

PENANGANAN GANGGUAN BELAJAR MAHASISWA PRODI BPI YANG SUDAH BERKELUARGA

Atikah Asna¹, Fakhrel Haikal²

atikahasna@uinsu.ac.id¹, haikalfakhrel30@gmail.com²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Penelitian ini membahas gangguan belajar yang dialami oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang telah berkeluarga. Mahasiswa dalam kondisi ini menghadapi tantangan ganda, yakni menjalankan peran sebagai pelajar sekaligus sebagai anggota keluarga dengan tanggung jawab rumah tangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara untuk memahami secara mendalam pengalaman mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan belajar yang umum terjadi meliputi kesulitan mengatur waktu, kelelahan fisik dan mental, tekanan psikologis, serta kurangnya dukungan sosial dan akademik. Kendala-kendala ini menyebabkan turunnya motivasi dan prestasi akademik. Strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut mencakup perencanaan waktu yang terstruktur, penentuan prioritas, komunikasi efektif dalam keluarga, pemanfaatan dukungan sosial, serta manajemen stres yang baik. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan kebijakan yang fleksibel dan dukungan akademik untuk mahasiswa yang sudah berkeluarga.

Kata Kunci: Mahasiswa Berkeluarga, Gangguan Belajar, Manajemen Waktu, Tekanan Psikologis, Strategi Akademik.

ABSTRACT

This study discusses learning disorders experienced by students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BPI) who are married. Students in this condition face dual challenges, namely playing the role of students as well as family members with household responsibilities. This study uses a qualitative approach with interview techniques to deeply understand their experiences. The results of the study indicate that common learning disorders include difficulty managing time, physical and mental fatigue, psychological stress, and lack of social and academic support. These obstacles lead to decreased motivation and academic achievement. Strategies that can be applied to overcome these problems include structured time planning, priority setting, effective communication within the family, utilization of social support, and good stress management. This study also highlights the importance of the role of educational institutions in providing flexible policies and academic support for students who are married.

Keywords: *Students With Families, Learning Disorders, Time Management, Psychological Stress, Academic Strategies.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) memiliki peran ganda ketika telah berkeluarga di satu sisi mereka dituntut menyelesaikan kewajiban akademik, dan di sisi lain harus menjalankan peran sebagai suami/istri dan orang tua, kondisi seperti inilah yang dapat menimbulkan gangguan belajar yang berdampak pada prestasi dan motivasi akademik. Mahasiswa atau mahasiswi yang telah menikah dan berkeluarga pada masa studi kuliah, mereka sering dihadapkan oleh banyak masalah prestasi belajar. Maksudnya adalah bagaimana mahasiswa atau mahasiswi ketika berada diruangan, mereka hadir mengikuti semua proses pembelajaran dan aktif dalam kegiatan belajar, karena bagaimanapun pintarnya mahasiswa atau mahasiswi tapi ketika mereka jarang masuk kelas dan ikut berpartisipasi dalam belajar, maka tidak menuntut

kemungkinan bahwa nilai atau prestasi belajarnya akan menurun.

Salah satu penyebab menurunnya prestasi belajar mahasiswa atau mahasiswi yaitu adanya masalah-masalah dalam rumah tangga yang membuat mereka terkadang tidak fokus mengikuti pembelajaran di kampus, sehingga membuat mereka ketinggalan dalam pelajarannya sehingga prestasi belajarnya menurun. Selama menjalani masa kuliah banyak mahasiswa/i yang memutuskan untuk menikah sambil kuliah di karena kan adanya beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa/i tersebut memilih untuk menikah sambil kuliah diantaranya: Menghindari perzinahan, mengontrol nafsu, menyempurnakan ibadah, dan lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman-pengalaman pribadi yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang sudah berkeluarga dalam menghadapi berbagai gangguan belajar. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih dalam dan realistis mengenai dinamika belajar mahasiswa yang berada dalam situasi ini, serta memberikan kontribusi terhadap kebijakan akademik atau program pendampingan yang relevan untuk mereka. Teknik pengumpulan data disini menggunakan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang telah kami lakukan dan mengajukan beberapa pertanyaan kepada partisipan terkait gangguan belajar pada mahasiswa yang sudah berkeluarga, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Partisipan berpendapat kesulitan mengatur waktunya, mahasiswa yang sudah menikah biasanya harus membagi waktunya untuk mengurus keluarga, bekerja, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Ketika jadwal kuliah berbenturan dengan pekerjaan atau kegiatan rumah tangga, maka prioritas belajar bisa tergeser. Kesulitan ini bisa menjadi lebih rumit apabila mahasiswa juga memiliki anak yang masih kecil dan membutuhkan perhatian penuh. Akibatnya, mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan optimal, sering kali terlambat mengumpulkan tugas, bahkan tidak mengikuti kelas perkuliahan. Kelelahan dan Stress, kelelahan fisik dan mental menjadi faktor besar yang mengganggu proses belajar. Mahasiswa yang harus bangun pagi untuk mengurus pekerjaan rumah, bekerja, kemudian mengikuti perkuliahan, tentu akan mengalami kelelahan yang tidak sedikit. Kelelahan ini mempengaruhi konsentrasi, kemampuan berpikir kritis, dan motivasi untuk belajar. Selain itu, stres karena tekanan dari berbagai tanggung jawab juga menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan, cemas, atau bahkan putus asa terhadap studi yang mereka jalani.

Kesulitan memprioritaskan tugas, dengan banyaknya tanggung jawab yang harus ditanggung, mahasiswa sering kali mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas. Dalam situasi di mana keluarga membutuhkan perhatian, sementara tugas kuliah juga mendesak, mahasiswa dihadapkan pada pilihan yang sulit. Tidak jarang, keputusan yang diambil untuk memprioritaskan keluarga membuat kemajuan akademik menjadi terhambat, atau sebaliknya, ketika kuliah diprioritaskan, maka hubungan keluarga menjadi renggang. Kurangnya dukungan Sosial dan Akademik, mahasiswa yang sudah berkeluarga sering kali merasa terisolasi karena mereka berbeda dari mayoritas teman sekelas yang belum menikah. Ini membuat mereka enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok atau diskusi karena merasa tidak punya cukup waktu. Kurangnya interaksi sosial ini bisa

berdampak pada semangat belajar dan rasa percaya diri. Selain itu, jika pihak kampus tidak memberikan fleksibilitas atau fasilitas khusus, maka mahasiswa akan kesulitan menyesuaikan diri.

Mahasiswa yang sudah berkeluarga menghadapi sejumlah kendala utama dalam mengikuti perkuliahan. Beberapa kendala utama yang umum dialami adalah: Keterbatasan Waktu dan Energi, waktu menjadi sumber daya yang sangat terbatas bagi mahasiswa yang berkeluarga. Tugas rumah tangga dan pekerjaan menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Mahasiswa dalam situasi ini sering kali hanya memiliki sedikit waktu luang untuk membaca materi kuliah, mengerjakan tugas, atau berdiskusi dengan dosen dan teman. Energi yang terkuras dari kegiatan sehari-hari juga membuat mereka kurang bertenaga untuk belajar, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik mereka.

Tekanan Akademik dan Psikologis, tuntutan akademik dari kampus sering kali menjadi sumber tekanan tambahan bagi mahasiswa yang berkeluarga. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengikuti irama perkuliahan, mereka mulai mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi. Dalam jangka panjang, tekanan psikologis ini bisa menurunkan motivasi belajar, memicu rasa gagal. Kesulitan menyusun prioritas dan fokus, keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik memerlukan keterampilan manajemen waktu dan pengambilan keputusan yang matang. Namun, dalam banyak kasus, mahasiswa tidak memiliki kemampuan tersebut secara optimal, terutama bila mereka baru pertama kali menjalani peran sebagai kepala keluarga dan mahasiswa secara bersamaan. Akibatnya, fokus mereka sering terpecah, dan keputusan yang diambil bisa berdampak pada penurunan kualitas salah satu aspek kehidupan mereka, baik akademik maupun keluarga.

Strategi Mengatur Waktu antara Kuliah, Pekerjaan, dan Urusan Rumah Tangga, mahasiswa BPI yang sudah berkeluarga perlu menerapkan strategi yang tepat dalam mengatur waktu dan energi mereka. Beberapa strategi yang dapat diterapkan yaitu:

1. Membuat Jadwal Harian yang Terstruktur, langkah pertama yang penting adalah menyusun jadwal harian yang mencakup waktu untuk belajar, bekerja, serta mengurus keluarga.
2. Menentukan Prioritas Tugas, mahasiswa harus membedakan antara tugas yang penting dan yang mendesak. Misalnya, tugas kuliah yang memiliki deadline dekat harus dikerjakan terlebih dahulu, sementara pekerjaan rumah tangga bisa meminta bantuan anggota keluarga yang lain.
3. Komunikasi Terbuka dengan Keluarga, penting bagi mahasiswa untuk menjalin komunikasi yang terbuka dengan pasangan. Ketika anggota keluarga memahami pentingnya pendidikan dan keterbatasan waktu yang dimiliki, mereka akan lebih bersedia memberikan dukungan dan pengertian.
4. Memanfaatkan Dukungan Sosial dan Akademik, mahasiswa tidak perlu menjalani semua beban sendiri. Mereka dapat mencari bantuan dari teman sekelas, dosen pembimbing, atau layanan konseling yang ada di kampus. Dukungan emosional dan akademik dari lingkungan sekitar sangat penting untuk menjaga semangat dan kesehatan mental.
5. Mengelola Stres, stres adalah hal yang tak terhindarkan dalam kehidupan mahasiswa yang berkeluarga. tetapi stres bisa dikendalikan melalui berbagai cara, seperti olahraga ringan, meditasi, ibadah yang khushyuk, serta menghabiskan waktu bersama keluarga.

Pembahasan

Berdasarkan tujuan awal pembuatan penelitian ini, memiliki tujuan yaitu untuk mencari tau bagaimana penanganan gangguan belajar bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga. Gangguan belajar yang dialami mahasiswa yang sudah berkeluarga tidak

hanya bersifat kognitif, tetapi juga bersifat emosional dan lingkungan. Secara umum, gangguan ini meliputi ketidakmampuan mengelola waktu, kelelahan, stres. Kesulitan utama adalah dalam mengatur waktu antara kuliah dan tanggung jawab keluarga. Banyak mahasiswa yang menghadapi dilema antara menyelesaikan tugas kuliah atau memenuhi kewajiban sebagai suami/istri.

Di sisi lain, kelelahan fisik dan mental menjadi gangguan belajar yang paling sering muncul. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sangat rentan terhadap kelelahan kronis. Tugas-tugas domestik seperti memasak, membersihkan rumah, hingga membantu anak belajar, menambah beban fisik harian. Hal ini mengakibatkan penurunan energi, fokus, dan motivasi untuk mengikuti kegiatan akademik secara optimal. Selain itu, tingkat stres yang tinggi juga menjadi penyebab utama terganggunya proses pembelajaran. Stres yang bersumber dari tekanan akademik (tugas menumpuk, deadline, ujian), ekonomi (biaya kuliah, kebutuhan rumah tangga), maupun keluarga (konflik rumah tangga, pengasuhan anak). Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini bisa menyebabkan kelelahan emosional mahasiswa tersebut.

Kendala Utama dalam Mengikuti Perkuliahan, Beberapa kendala utama yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu dan energi. Mahasiswa yang sudah berkeluarga memiliki keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya karena harus membagi waktu antara tanggung jawab sebagai mahasiswa dan sebagai kepala/anggota keluarga.
2. Kesulitan konsentrasi dan kurangnya waktu belajar. Dalam situasi rumah tangga yang sibuk dan penuh distraksi, mahasiswa tidak dapat belajar dengan tenang. Lingkungan belajar yang tidak kondusif ini memperburuk kemampuan menyerap materi perkuliahan.
3. Kurangnya dukungan akademik. Dosen dan institusi pendidikan seringkali belum memiliki kebijakan khusus untuk mahasiswa yang berkeluarga. Akibatnya, mahasiswa merasa kurang diperhatikan dan tidak mendapat dispensasi ketika menghadapi kendala yang berkaitan dengan keluarga.
4. Rendahnya akses terhadap layanan pendukung. Mahasiswa yang berkeluarga seringkali tidak sempat mengikuti bimbingan konseling, pelatihan manajemen waktu, atau diskusi akademik karena keterbatasan waktu.

Dengan berbagai kendala tersebut, tak jarang mahasiswa mengalami penurunan IPK, kehilangan motivasi, atau bahkan memutuskan untuk berhenti kuliah sementara.

Mahasiswa yang sudah berkeluarga harus memiliki manajemen waktu yang baik agar tetap bisa menyelesaikan pendidikan dengan lancar. Beberapa cara yang dapat diterapkan yaitu:

1. Membuat perencanaan harian dan mingguan. Jadwal yang rapi dan terstruktur membantu mahasiswa mengetahui kegiatan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Mahasiswa yang sudah berkeluarga harus memiliki perencanaan harian yang ketat agar perkuliahan tidak terganggu.
2. Menentukan prioritas. Mahasiswa perlu memilah tugas berdasarkan kepentingan. Kegiatan yang penting dan mendesak harus didahulukan, sementara yang kurang penting bisa ditunda terlebih dahulu.
3. Membangun komunikasi yang baik dengan keluarga. Keterbukaan dalam komunikasi sangat penting agar pasangan atau anggota keluarga lain memahami beban akademik mahasiswa. Dukungan keluarga dapat memudahkan mahasiswa menjalani kuliah dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan.

4. Memanfaatkan waktu luang secara produktif. Waktu istirahat atau sela antara kegiatan bisa digunakan untuk membaca materi, atau mengerjakan tugas. Dengan ini, mahasiswa tetap bisa mengikuti pelajaran meski waktunya terbatas.
5. Mengelola stres. Melalui ibadah, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan bersama keluarga, mahasiswa dapat menjaga kesehatan mental dan mengurangi tekanan psikologis.

Selain usaha dari mahasiswa itu sendiri, peran lembaga pendidikan juga sangat penting. Kampus dapat membantu melalui:

1. Kebijakan akademik yang fleksibel, seperti perkuliahan daring, rekaman kelas, atau penyesuaian tugas untuk mahasiswa berkeluarga.
2. Layanan konseling dan mentoring akademik yang proaktif membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah emosional maupun akademik.
3. Komunitas dukungan sesama mahasiswa yang sudah berkeluarga, agar mereka merasa lebih diterima dan didengar dalam lingkungan kampus.

KESIMPULAN

Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang sudah menikah menghadapi tantangan yang cukup berat dalam menjalani perkuliahan. Mereka harus membagi waktu dan tenaga untuk kuliah, mengurus keluarga, dan mungkin juga bekerja. Kondisi ini sering menyebabkan mereka kesulitan belajar, kurang fokus saat di kelas, kelelahan, bahkan stres. Masalah utama yang sering muncul adalah sulitnya mengatur waktu, tekanan dari tugas kampus dan tanggung jawab keluarga, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk kampus. Hal ini dapat menghambat semangat belajar dan menurunkan prestasi akademik. Namun, semua tantangan ini bisa diatasi dengan strategi yang tepat. Mahasiswa bisa mulai dengan membuat jadwal harian, menentukan prioritas, berkomunikasi baik dengan keluarga, dan mencari bantuan atau dukungan dari teman, dosen, atau layanan kampus. Selain itu, pihak kampus juga perlu memberikan kebijakan yang lebih fleksibel untuk membantu mahasiswa yang berkeluarga agar bisa tetap semangat belajar dan menyelesaikan kuliahnya dengan baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran yaitu:

1. Mahasiswa yang sudah menikah sebaiknya mulai belajar mengatur waktu dengan lebih baik. Misalnya, dengan membuat jadwal harian, membagi prioritas antara kuliah dan keluarga, serta jaga komunikasi yang baik dengan pasangan. Jangan ragu juga untuk minta bantuan atau dukungan dari orang-orang terdekat saat merasa kewalahan.
2. Pihak kampus diharapkan bisa lebih memahami kondisi mahasiswa yang sudah punya keluarga. Kampus bisa mempertimbangkan kebijakan yang lebih fleksibel, seperti memperbolehkan kuliah daring, memberikan tenggat waktu tugas yang bisa disesuaikan.
3. Dosen juga sebaiknya lebih peka terhadap kondisi mahasiswa yang sudah berkeluarga. Dukungan sederhana seperti memberi pengertian saat mahasiswa mengalami kesulitan, atau memberikan bimbingan belajar yang lebih personal, bisa sangat membantu mereka tetap semangat kuliah.
4. Kampus perlu menyediakan layanan konseling yang aktif dan ramah bagi mahasiswa yang sedang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan kepala/anggota keluarga. Layanan ini bisa membantu mereka mengelola stres, kelelahan, dan tekanan mental yang sering muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, D., & Yulianti, R. (2020). Strategi Mahasiswa Menikah dalam Menghadapi Tugas Akademik di Perguruan Tinggi. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2), 120–128.
- Halim, M. (2020). Studi kasus terhadap mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1).
- Hamid, A. (2020). Strategi Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 145–158.
- Ningsih, S., & Fitriani, L. (2021). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Berkeluarga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 40–49.
- Rahayu, D., & Kurniawan, A. (2019). Stres Akademik dan Strategi Koping Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 43–56.
- Rahmawati, N., & Supriyadi, T. (2023). Tantangan dan Adaptasi Mahasiswa yang Telah Menikah dalam Perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 56–65.
- Saputra, R. (2021). Dukungan Sosial dalam Dunia Perkuliahan: Perspektif Mahasiswa Berkeluarga. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 20–30.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S. (2022). Manajemen Waktu Mahasiswa Berkeluarga dalam Menjalankan Tugas Akademik dan Rumah Tangga. *Jurnal Pendidikan dan Keluarga*, 8(2), 77–84.
- Yuliza, R. (2024). Kendala yang dihadapi oleh mahasiswa menikah dalam penyelesaian studi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 7(4).
- Yusuf, I., & Zulfikar, A. (2019). Efektivitas Layanan Bimbingan Akademik bagi Mahasiswa Berstatus Menikah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 99–107