Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan *Mindset* dan Kepribadian Positif Mahasiswa

Mutia Zahidah[1*], Puji Pratiwi[2], Ulil Amri[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
*Penulis Koresponden, email: 2310123320028@mhs.ulm.ac.id[1], 2310123220028@mhs.ulm.ac.id[2], 2310123210018@mhs.ulm.ac.id[3]

Abstract: Enhancing mindset and positive personality traits is an essential aspect of students academic success; however, there remains a gap between guidance and counseling theory and the implementation of services that effectively foster healthy thinking patterns. Low levels of positive thinking, self-confidence, and learning motivation indicate the need for appropriate and effective counseling interventions. This study aims to determine the effectiveness of the reframing technique in improving students' positive thinking, self-confidence, and learning motivation through individual counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The study was conducted by administering pre-tests and post-tests to observe changes in students' psychological conditions following the intervention. The results show an increase across all three variables, although these changes have not yet reached an optimal level. These findings indicate that reframing has a positive influence in helping students reduce cognitive distortions and view problems more adaptively. However, the effectiveness of this technique can be maximized when implemented through repeated counseling sessions, gradual cognitive restructuring exercises, and consistent perspective-shifting simulations to strengthen students' cognitive and behavioral changes.
Keywords: Reframing, Cognitive Behavioral Therapy, Positive Thinking, Self-Confidence, Learning Motivation.

Abstrak: Peningkatan mindset dan kepribadian positif merupakan aspek penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa, namun masih ditemukan kesenjangan antara teori bimbingan dan konseling dengan implementasi layanan yang mampu membangun pola pikir sehat. Rendahnya kemampuan berpikir positif, kepercayaan diri, dan motivasi belajar menunjukkan perlunya intervensi konseling yang tepat dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *reframing* dalam meningkatkan pola pikir positif, kepercayaan diri, dan motivasi belajar mahasiswa melalui layanan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan kondisi psikologis konseli setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada ketiga variabel, meskipun belum mencapai tingkat perubahan yang optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa *reframing* mampu memberikan pengaruh positif dalam membantu mahasiswa mengurangi distorsi kognitif dan melihat permasalahan secara

lebih adaptif. Namun demikian, efektivitas teknik ini akan lebih maksimal apabila diterapkan melalui pertemuan konseling yang berulang, latihan restrukturisasi kognitif secara bertahap, serta simulasi pengubahan perspektif yang dilakukan secara konsisten untuk memperkuat perubahan mindset dan perilaku mahasiswa.
Kata Kunci: *Reframing, Cognitive Behavioral Therapy*, Pola Pikir Positif, Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan tinggi saat ini memerlukan mahasiswa untuk tidak hanya menguasai kemampuan akademik, tetapi juga memiliki pola pikir yang positif. Pengaruh pola pikir terhadap ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik semakin relevan mengingat tuntutan akademik yang terus meningkat. Ketahanan mental bukan sekedar ditetapkan oleh kemampuan akademik saja, namun juga oleh cara mahasiswa memandang dan merespons berbagai tantangan. Pola pikir yang berkembang memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental, sedangkan pola pikir yang tetap cenderung berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Husin, 2025). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *growth mindset* yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik dan berbagai tugas yang menantang.

Berpikir positif adalah kondisi mental yang mendorong seseorang untuk lebih sering menghadirkan pikiran, kata-kata, gambar, dan imajinasi yang bersifat positif, serta menghindari masuknya pikiran, ucapan, atau bayangan yang bernada negatif ke dalam pikiran. Mahasiswa yang mampu berpikir positif akan memandang berbagai kesulitan dan tantangan dalam proses penyusunan tugas sebagai hal yang perlu dilalui. Mereka memandang bahwa pengalaman tersebut bisa membantu mereka berkembang menjadi individu yang lebih matang, baik secara intelektual maupun emosional (Muslimin, 2021). Dengan memiliki sikap mental atau *mindset* seperti itu dalam menghadapi hambatan, mahasiswa dapat tetap bertahan dan melewati tekanan yang muncul tanpa harus mengalami stres berat ataupun depresi.

Sikap mental yang sehat berperan penting dalam membentuk karakter individu yang tangguh, optimis, dan mampu menghadapi berbagai situasi. Di era digital yang cepat dengan persaingan yang ketat, serta budaya membandingkan diri di media sosial, perencanaan, dan penerimaan visi perusahaan. Mahasiswa sering mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa kurang berharga, hingga takut gagal. Dampaknya tidak hanya terlihat pada pencapaian akademik, namun juga memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial mereka. Rendahnya motivasi belajar, kesulitan mengelola waktu, dan ketidakjelasan tujuan akademik turut memperburuk situasi tersebut (Nurrahmi, 2025). Kampus berperan sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan mahasiswa, tidak hanya dalam melatih kemampuan berpikir kritis, tetapi juga dalam menumbuhkan pola pikir positif, keteguhan sikap, serta persepsi diri yang sehat. Aspek-aspek psikologis tersebut kini menjadi perhatian penting dalam membentuk pribadi mahasiswa yang berdaya saing.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konseling menekankan perubahan pola pikir dan perilaku untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis. CBT berdasarkan pada pemahaman bahwa kecemasan, stres, serta perilaku yang tidak sehat sering kali berasal dari pikiran negatif yang tidak rasional. Maka dari itu, tujuan dari konseling dengan pendekatan ini membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran yang keliru

dengan cara berpikir yang nyata dan adaptif. Dalam penerapan metode ini, konselor dan konseli bekerja sama secara aktif untuk menelusuri pikiran otomatis yang memicu kecemasan, kemudian menggunakan berbagai teknik konseling untuk mengubah pola pikir tersebut serta menyesuaikan respons emosional konseli (Salsabila et al., 2024). Perubahan kognitif yang terjadi akan mendorong perubahan perilaku serta menurunkan gejala kecemasan. Pendekatan CBT memiliki sifat yang terstruktur, terukur, dan efektif digunakan dalam layanan konseling individu.

Teknik *Reframing* adalah pendekatan pada konseling yang bertujuan membantu klien meninjau kembali suatu kejadian dari perspektif yang baru tanpa mengubah fakta yang sebenarnya. Dengan pendekatan ini, klien diajak untuk mengubah pola pikir yang negatif, tidak rasional, atau kurang produktif menjadi cara pandang yang lebih logis, positif, dan konstruktif. Reframing didasarkan pada pemahaman bahwa keyakinan, persepsi, serta interpretasi seseorang terhadap suatu situasi dapat memicu masalah emosional. Karena itu, mengubah cara berpikir seseorang akan memengaruhi perubahan respons emosionalnya. Dengan menggunakan teknik ini, klien mampu memandang masalah secara lebih realistis dan fleksibel, sehingga perilaku yang tidak adaptif dapat berkurang dan muncul alternatif respons yang lebih sehat (Wahyuni & Sa, 2021).

Tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa semakin kompleks, sehingga diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya mengatasi masalah, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat. Teknik *reframing* memberikan solusi dengan mengubah perspektif menjadi lebih konstruktif. Artikel ini bertujuan menjelaskan cara menerapkan teknik *reframing* untuk mengembangkan mindset dan kepribadian positif mahasiswa, terutama dalam meningkatkan pola pikir positif, memperkuat kepercayaan diri, dan mendorong motivasi belajar.

METODE

Pengantar Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen one group yang memiliki uji coba pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa efektif teknik reframing dalam meningkatkan pola pikir positif, kepercayaan diri, dan motivasi belajar mahasiswa. Populasi penelitian yaitu mahasiswa yang mengalami pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, serta motivasi belajar yang rendah. Dari populasi tersebut, tiga responden dipilih secara purposive sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian layanan konseling individual menggunakan teknik reframing, sedangkan variabel terikat adalah pola pikir positif, kepercayaan diri, dan motivasi belajar, yang diukur secara numerik. Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket pre-test dan post-test yang disusun berdasarkan indikator psikologis dari setiap variabel penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum dilakukan intervensi, melakukan konseling dengan teknik reframing, dan kemudian memberikan post-test setelah intervensi selesai. Data dianalisis secara deskriptif komparatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test menggunakan perhitungan N-Gain untuk mengetahui tingkat efektivitas intervensi secara kuantitatif (Sihotang et al., 2023). Kajian teori dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah seperti artikel jurnal, buku, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan teknik reframing, layanan bimbingan dan konseling, pola pikir positif, kepercayaan diri, serta motivasi belajar pada mahasiswa. Metode studi literatur digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dan sumber yang berkaitan dengan topik penelitian yang sedang diteliti (Habsy et al., 2023). Instrumen angket berfungsi menghasilkan data kuantitatif sederhana terkait tingkat

kepercayaan diri, pola pikir positif, serta motivasi belajar. Angket pre-test diberikan sebelum praktik konseling, sedangkan post-test diberikan sesudah proses praktik reframing dilakukan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode deskriptif komparatif dengan cara membandingkan nilai pre-test dan post-test guna mengetahui sejauh mana efektivitas penerapan teknik *reframing*. Temuan lapangan kemudian dikaitkan dengan hasil kajian literatur melalui analisis isi *(content analysis),* sehingga menghasilkan sintesis ilmiah yang lebih menyeluruh dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan terjadinya perubahan kondisi psikologis mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *reframing*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen pre-test dan post-test dengan menilai tiga variabel utama, yakni pola pikir positif, tingkat kepercayaan diri, serta motivasi belajar. Analisis dilakukan secara deskriptif komparatif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun penelitian ini memiliki skala yang terbatas, temuan yang diperoleh memberikan gambaran awal mengenai efektivitas teknik reframing sebagai salah satu bentuk intervensi dalam konseling individual.

Tiga responden yang terlibat dalam praktik konseling menunjukkan karakteristik masalah yang berbeda, namun secara umum berkaitan dengan distorsi kognitif yang memengaruhi persepsi diri dan motivasi akademik.Melalui sesi konseling dengan teknik *reframing*, konseli dilatih untuk meninjau ulang pikiran-pikiran negatif yang muncul, menantangnya, serta menggantinya dengan interpretasi yang lebih logis dan adaptif.

Dengan mengevaluasi besarnya perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek sebelum dan setelah intervensi reframing, peneliti menghitung *Normalized Gain* (N-Gain) untuk setiap responden dengan rumus N-Gain. N-Gain merupakan selisih nilai antara pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan konseli setelah memperoleh layanan. Perhitungan peningkatan tersebut menggunakan rumus gain ternormalisasi atau rata-rata N-Gain (Sari et al., 2023). Berikut rumus dalam menghitung N-Gain Score:

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Gambar 1.1 Perhitungan N-Gain

Pengukuran perubahan dilakukan melalui perhitungan hasil skor pre-test dan post-test yang dirangkum dalam tabel berikut:

No	Responden	Variabel	Nilai		Post-Pre	Score Ideal	N-Gain Score	N-Gain Score Persen
			Pre	Post				
1	R1	Pola Pikir Positif	121	150	29	55	0.53	52.73%

2	R2	Kepercayaan Diri	65	80	15	23	0.65	65.22%
3	R3	Motivasi Belajar	79	107	28	49	0.57	57.14%
Total							0.58	58.36%

Tabel 1.1 Hasil Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

Penggunaan teknik reframing untuk meningkatkan mindset dan kepribadian positif mahasiswa diketahui bahwa secara keseluruhan konseli dalam sampel penelitian peningkatan yang terjadi tergolong cukup efektif dan termasuk dalam kategori sedang. Sebelum mengikuti tes indeks gain dihitung nilai dari poin konseli pada setelah dan sebelum pelaksanaan layanan tersebut. Skor yang dihasilkan dihitung menggunakan persamaan berikut :

Presentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Sumber: Hake,R.R, 1999

Tabel 1.2 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
G > 0,7	Tinggi
0,3 ≤ g ≤ 0,7	Sedang
G < 0,3	Rendah

Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008 : 33

Tabel 1.3 Pembagian Skor Gain

Berdasarkan perbandingan skor pre-test dan post-test, seluruh responden mengalami peningkatan skor pada masing-masing variabel. Responden 1 dengan fokus pola pikir positif mengalami kenaikan skor dari 121 menjadi 150 dengan nilai N-Gain sebesar 0,53, yang masuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik reframing cukup efektif dalam membantu R1 mengalihkan pola pikir negatif ke arah yang lebih adaptif. Melalui proses konseling, R1 mulai bisa melihat situasi akademik secara lebih konstruktif, mengurangi bias kognitif, serta mengubah cara memandang pengalaman yang sebelumnya dianggap sebagai hambatan.

Responden 2 dengan fokus kepercayaan diri menunjukkan peningkatan skor dari 65 menjadi 80 dengan perolehan nilai N-Gain sebesar 0,65 yang berada pada rentang kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa teknik reframing cukup efektif dalam membantu mengenali dan mengubah pandangan negatif tentang kemampuan dirinya. Dengan reframing, responden dapat mengevaluasi ulang pikiran-pikiran yang melemahkan dan menggantinya dengan penafsiran yang lebih realistis dan positif. Sementara itu, responden 3 yang difokuskan pada aspek motivasi belajar menunjukkan peningkatan skor dari 79 menjadi 107, dengan nilai N-Gain sebesar 0,57 yang berada dalam kategori sedang.

Walaupun peningkatan yang terjadi belum tergolong signifikan, tapi temuan ini menunjukkan bahwa teknik reframing mulai berdampak dalam mengubah cara memandang suatu hambatan belajar. Responden mulai mampu melihat tantangan akademik dengan perspektif yang lebih positif dan realistis.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik reframing mampu mendukung peningkatan aspek psikologis mahasiswa, terutama dalam mengubah cara berpikir negatif yang mengganggu pembelajaran. Namun, hasilnya belum terlalu maksimal karena teknik ini hanya diterapkan dalam beberapa sesi saja. Dalam pendekatan CBT, proses perubahan cara berpikir membutuhkan latihan yang terus-menerus dan konsistensi. Meskipun demikian, temuan ini tetap mengindikasikan adanya dampak awal dari teknik reframing dalam membantu konselor mengarahkan pengalaman negatif ke arah yang lebih positif.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa teknik reframing memberikan pengaruh positif terhadap tiga aspek psikologis mahasiswa yaitu pola pikir positif, kepercayaan diri, dan motivasi belajar. Meski demikian, nilai N-gain secara keseluruhan sebesar 58.36% menunjukkan bahwa efektivitas intervensi masih berada dalam cukup efektif. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi belum terlalu optimal, namun tetap menunjukkan adanya respons positif dari konseli sebagai hasil dari proses restrukturisasi kognitif. Peningkatan tertinggi terjadi pada Responden 1 pada variabel Pola Pikir Positif dengan perolehan N-gain sebesar 0,53 yang termasuk pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan konsep *reframing* yang bertujuan mengubah interpretasi negatif menjadi lebih konstruktif, sebagaimana dijelaskan dalam teori CBT bahwa perubahan kognitif dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku (Rahmatullah et al., 2025).

Proses reframing pada R1 memungkinkan kita melihat situasi akademik dari perspektif yang lebih adaptif, sehingga memengaruhi peningkatan pola pikir positif. Selain itu, berpikir positif dapat mendorong individu untuk menunjukkan respons yang lebih sehat, antara lain menetapkan sasaran atau target yang jelas, serta mampu menangani masalah atau persoalan yang muncul dengan pendekatan yang lebih positif. Menurut Bandler dan Grinder menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan persepsi individual terhadap suatu kejadian, yang akan mengubah makna yang dipahami (Saadah et al., 2024). Teknik ini berangkat dari kerangka *Cognitive Behavior Therapy* yang menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berpengaruh. Dalam proses konseling, klien diajak mengenali *self-talk* yang irasional dan diarahkan untuk menyusun ulang keyakinan atau interpretasi yang lebih logis terhadap suatu situasi (Sofiannisa et al., 2025).

Oleh karena itu, *Cognitive Restructuring* berfungsi sebagai pendekatan untuk mengidentifikasi dan menggantikan *distorsi kognitif* yang muncul.

Pada Responden 2, peningkatan kepercayaan diri mencapai N-gain 0.65 yang termasuk dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang lebih kompleks. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kepercayaan diri sering dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pola asuh, serta keyakinan diri yang sudah terbentuk kuat. Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam proses perkembangan sosial dan emosional individu pada fase dewasa. Kepercayaan diri tumbuh seiring pengalaman individu dalam menghadapi situasi, mencapai keberhasilan, serta memperoleh dukungan sosial. Kepercayaan diri sangat penting bagi individu dalam mengembangkan jati dirinya. (Fabiani &

Krisnani, 2020). Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendukung proses aktualisasi diri, yang berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengenali dan memahami dirinya.Namun, adanya keraguan diri dapat menghambat individu dalam berkembang secara optimal (Linda & Wastuti, 2024). Oleh karena itu, teknik reframing digunakan sebagai salah satu teknik dalam proses bimbingan sebagai upaya untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri individu. Maka dari itu, *intervensi reframing* membutuhkan sesi lanjutan untuk memberikan perubahan yang lebih signifikan.

Sebagai tambahan, Responden 3 menunjukkan peningkatan yang cukup baik pada variabel Motivasi Belajar dengan N-gain sebesar 0.57. Data tersebut mengindikasikan bahwa teknik reframing memberikan dampak positif dalam membantu R3 mengubah cara melihat proses belajar dan memahami kembali hambatan akademik yang sebelumnya dianggap sebagai hal yang sulit atau melelahkan. Tingkat motivasi belajar individu pada setiap proses pelaksanaan pembelajaran sangat berpengaruh terhadap meningkatnya capaian akademik.
Individu dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung menunjukkan capaian belajar yang lebih baik, sehingga berdampak pada pencapaian prestasi belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, motivasi memegang peranan penting dalam proses pembelajaran(Yogi Fernando et al., 2024). Tingkat prestasi akademik tidak terlepas dari motivasi belajar individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar terbentuk melalui berbagai faktor seperti tujuan akademik, kondisi emosional, serta lingkungan belajar. Selain itu, motivasi belajar dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dorongan internal individu untuk belajar dan tercapainya tujuan akademik, sedangkan motivasi ekstrinsik terpicu oleh faktor-faktor eksternal seperti penghargaan dan pengakuan (Jeihn et al., 2024). Karena itu, teknik *reframing* mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan signifikan dalam satu kali sesi atau sesi terbatas.

Secara keseluruhan, *intervensi reframing* berhasil menghasilkan perubahan pada ketiga responden, meskipun tingkat efektivitasnya berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tingkat keparahan masalah, tingkat kesiapan konseli untuk mengubah pola pikir, serta tingkat keterlibatan konseli selama sesi berlangsung. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa teknik *reframing* cenderung lebih efektif ketika diterapkan dalam beberapa sesi berulang, karena proses perubahan kognitif membutuhkan penguatan melalui latihan dan refleksi yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan pendekatan konseling CBT yang menekankan latihan berulang, tugas rumah, serta evaluasi progres secara bertahap. Teknik konseling CBT bertujuan untuk mengubah perilaku dan memberikan ketenangan pada pikiran, sehingga dapat membantu individu mencapai perilaku yang lebih baik serta membuat keputusan yang tepat. Penggunaan konseling CBT dengan strategi *cognitive restructuring* membantu konseli untuk melakukan *coping thought* dan menghasilkan *positive self-statement*, sehingga dapat mereduksi *negative automatic thought* (Nathasyafitri & Wiryosutomo, 2022).

Penelitian ini juga memperkuat bahwa meskipun *reframing* dapat memberikan perubahan awal, efektivitasnya akan lebih optimal jika diberikan dalam rangkaian sesi konseling yang konsisten dan berkelanjutan. Latihan *reframing* secara berulang, simulasi pergeseran perspektif, serta pendampingan konselor dalam monitor pikiran otomatis akan meningkatkan keberhasilan intervensi. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa potensi *reframing* cukup besar dalam meningkatkan aspek psikologis mahasiswa, namun efektivitas penuh hanya dapat dicapai melalui intervensi bertahap, intensif, dan terstruktur.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik reframing dalam layanan konseling individual berbasis Terapi Kognitif Perilaku (CBT) mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pola pikir positif, kepercayaan diri, serta motivasi belajar mahasiswa. Meskipun semua responden menunjukkan adanya perubahan setelah intervensi, tingkat peningkatannya masih berada dalam kategori yang belum optimal. Hal ini menegaskan bahwa reframing efektif sebagai langkah awal dalam membantu mahasiswa mengurangi distorsi kognitif, mengatur ulang pola pikir negatif, serta memandang permasalahan secara lebih adaptif.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas teknik *reframing* tidak dapat dicapai secara maksimal jika hanya dilakukan dalam satu sesi atau sesi yang terbatas. Perubahan kognitif dan perilaku membutuhkan proses yang berulang, bertahap, dan konsisten. Oleh karena itu, layanan konseling perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pertemuan lanjutan, latihan restrukturisasi kognitif yang lebih intensif, serta simulasi perspektif yang dilakukan secara kontinu untuk memperkuat perubahan *mindset* mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *reframing* memiliki potensi kuat sebagai strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kondisi psikologis mahasiswa. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih signifikan dan bertahan dalam jangka panjang, teknik ini memerlukan penerapan yang sistematis dan berkelanjutan.

Rekomendasi

1. Bagi Konselor atau Praktisi Bimbingan dan Konseling
   Konselor diharapkan menerapkan teknik *reframing* secara berkelanjutan karena perubahan kognitif tidak bisa tercapai dalam satu sesi saja. Sesi lanjutan perlu dirancang secara terstruktur untuk memperkuat pemahaman konseli dalam mengelola pola pikir negatif. Selain itu, konselor juga sebaiknya memberikan latihan mandiri seperti jurnal pikiran, latihan perspektif baru, atau refleksi harian, agar konseli dapat mempraktikkan *reframing* di luar sesi konseling.
2. Bagi Mahasiswa atau Konseli
   Mahasiswa sebagai konseli disarankan untuk aktif dalam proses perubahan kognitif dengan melakukan latihan mandiri secara konsisten. Upaya seperti mencatat pola pikir negatif, merancang alternatif pikiran yang lebih adaptif, serta melakukan afirmasi positif dapat mempercepat proses perubahan yang dihasilkan dari konseling. Bagi mahasiswa yang memiliki distorsi kognitif yang lebih mendalam, penting untuk mengikuti pendampingan jangka panjang agar perubahan yang terjadi dapat lebih stabil dan terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari.
3. Bagi Dosen atau Lembaga Pendidikan
   Lembaga pendidikan, termasuk dosen pembimbing, diharapkan memperkuat dukungan terhadap layanan konseling kampus dengan menyediakan program pendampingan psikologis yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Selain itu, disarankan untuk menyediakan akses layanan konseling individual serta memfasilitasi pelatihan peningkatan kompetensi konselor dalam penggunaan teknik reframing dan terapi kognitif perilaku (CBT). Penguatan kebijakan kampus terkait kesehatan mental mahasiswa sangat penting untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung perkembangan mindset positif.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti di masa depan dianjurkan menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar temuan penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, penggunaan metode tambahan seperti wawancara mendalam, observasi langsung, atau instrumen psikologis lainnya akan membantu memperdalam pemahaman mengenai perubahan kognitif dan perilaku setelah intervensi. Penelitian juga dapat mengembangkan studi tentang efektivitas teknik reframing dalam konteks konseling kelompok, sehingga dapat dievaluasi bagaimana dinamika sosial mempengaruhi proses *reframing* dan perubahan *mindset* mahasiswa.

REFERENSI

Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dengan Kurangnya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 40.

Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, Moch. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *7*(2), 189–199. https://doi.org/10.30653/001.202372.266

Husin, M. M. (2025). *Pegaruh Mindset Terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Kuliah*. *3*(5), 452–460.

Jeihn, Nindy, & Mareyta, F. (2024). Suatu Kajian Terhadap Prestasi Belajar: Faktor-faktor yang Mempengaruhi. *Journal of Engineering and Transportation*, *2*(1).

Linda, L., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Penerapan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Self-Confidence Korban Bullying Siswa MTs.S Muhammadiyah 26 Galang. *Journal of Education Research*, *5*(2), 1779–1784. https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.944

Muslimin, Z. I. (2021). *Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. *9*(1), 115–131.

Nathasyafitri, L., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas Dari Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Guna Mereduksi Permasalahan School Refusal Siswa Remaja Di Masa Pandemi. *Bk Unesa*, *8.5.2017*, 2003–2005.

Nurrahmi, D. (2025). *Peran Mindset Positif Terhadap Self Confidence Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di IAIN Palangka Raya*. *2*(4).

Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., Salsabila, R. G., Rahmasari, F. N., Luvita, G., Sinambela, A., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok. *Researchgate.Net*, *6*, 14.

Saadah, V., Rahmawati, W. K., Ulwiyah, I., & Ulfa, N. M. (2024). Efektivitas Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X SMK Minqothroul Ulum Gumukmas Jember. *PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, *2*(1), 83–88. https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1640

Salsabila, S., Chita, A., & Harahap, P. (2024). *Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa*. *10*(1), 401–408.

Sari, M., Elviana, E., & Muslima, M. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Permainan Catur. *Desultanah: Journal Education and Social Science*, *1*(2), 46–61. https://doi.org/10.69548/d-jess.v1i2.14

Sihotang, H., Pd, M., Penerbitan, P., Buku, P., & Tinggi, P. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur*. *5*(April). https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971

Wahyuni, S., & Sa, I. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan*. *7*, 50–59.

Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Alfihris : Jurnal Inspirasi Pendidikan*, *2*(3), 61–68. https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843