

Mengungkap Kesulitan Belajar Mahasiswa Akibat Pola Pikir Negatif

ARNELITA TRIANA TALUAY¹, SHANTI NATALIA CHRISTIE RUATA²

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

²Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

¹3taluy@gmail.com, ²shantiruata@iagnmanado.ac.id

Artikel history

<i>Received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
<p>Kata Kunci :</p> <p>Kesulitan Belajar, Distorsi Kognitif, Psikoedukasi, Konseling Suportif.</p>	<p>Abstrak</p> <p>Kesulitan belajar pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga kondisi emosional dan pola pikir negatif yang dapat menghambat proses akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika kesulitan belajar mahasiswa akibat distorsi kognitif serta mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dan konseling suportif dalam membantu penyesuaian akademik. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap seorang mahasiswi semester tiga jurusan Teknik Sipil. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, asesmen psikologis, dan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan intelektual pada taraf borderline, mengalami kecemasan akademik, kecenderungan menahan emosi, serta pola pikir negatif berupa rasa takut gagal dan menyalahkan diri. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi, partisipasi akademik, dan kepercayaan diri dalam proses belajar. Intervensi berupa psikoedukasi dan konseling suportif menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kesadaran diri, keterbukaan emosional, kemampuan mengelola tekanan akademik, serta penerapan strategi belajar yang lebih adaptif. Temuan penelitian menegaskan bahwa kesulitan belajar bersifat multidimensional sehingga memerlukan pendekatan psikologis yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga kondisi emosional dan pola pikir mahasiswa.</p>		
<p>*Corresponding Author:</p> <p>ARNELITA TRIANA TALUAY¹ Email : 3taluy@gmail.com SHANTI NATALIA CHRISTIE RUATA² Email : shantiruata@iagnmanado.ac.id</p>			

Arnelita Triana Taluay, Shanti Natalia Christie Ruata. Mengungkap Kesulitan Belajar Mahasiswa Akibat Pola Pikir Negatif. (2026). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 2 (1), 9-14.

Diterima: 4 Februari, 2026; **Disetujui:** 16 Maret, 2026; **Dipublikasikan:** 30 April, 2026

PENDAHULUAN

Proses pendidikan di perguruan tinggi menuntut agar mahasiswa untuk mempunyai keseimbangan terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan sosial agar bisa beradaptasi dengan lingkungan akademik yang sangat dinamis. Mahasiswa diharapkan agar dapat berpikir kritis, mengatur waktu, dan menghadapi tekanan akademik yang sangat banyak secara efektif. Namun, tidak semua individu dapat untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan-tuntutan akademik tersebut. Ketidakseimbangan antara kemampuan berpikir, kondisi emosional, dan faktor lingkungan dapat menimbulkan kesulitan belajar yang berujung pada munculnya stres akademik, kecemasan, hingga gangguan psikologis ringan yang dapat mengganggu perkembangan performa mahasiswa.

Fenomena seperti penurunan motivasi belajar, stres akademik, kecemasan, hingga munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap kemampuan diri sering menjadi bagian dari dinamika

psikologis mahasiswa. Kondisi yang muncul ini tidak hanya memengaruhi secara prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis secara umum. Tekanan tersebut dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif seperti kesulitan konsentrasi, penurunan daya ingat, serta menurunnya kemampuan untuk pengambilan keputusan yang efektif.

Dalam perspektif teori belajar kognitif, proses belajar dipandang sebagai sebuah aktivitas internal yang melibatkan perpaduan dari perhatian, ingatan, dan pengolahan informasi. David Ausubel menekankan bahwa proses belajar yang bermakna terjadi ketika informasi baru dihubungkan dengan struktur pengetahuan yang telah dimiliki oleh individu sebelumnya (Maebara et al., 2024). Dengan demikian, pemahaman yang mendalam akan tercipta melalui sebuah proses penyatuan dan penerapan konsep baru ke dalam pengetahuan yang sudah ada. Ketika fungsi kognitif tidak berjalan secara optimal, misalnya karena tingkat kecerdasan/intelektual yang rendah atau kondisi emosional yang tidak stabil, maka proses belajar akan terganggu. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan untuk memahami, mengingat, dan menerapkan informasi secara efektif (Suryana et al., 2022).

Namun, di dalam proses belajar yang kompleks, individu tidak hanya berhadapan dengan kemampuan berpikir saja, melainkan juga dengan kondisi emosional yang dapat memengaruhi cara dari informasi tersebut diproses. Dalam hal ini, teori Aaron T. Beck (1976) tentang distorsi kognitif memberikan pemahaman dari perspektif lain mengenai pentingnya untuk memahami bagaimana pola pikir negatif dapat memengaruhi proses belajar dan juga kesejahteraan psikologis seseorang. Beck juga menjelaskan bahwa individu yang sering menafsirkan pengalaman secara irasional, misalnya berpikir bahwa dirinya gagal hanya karena sebuah kesalahan kecil akan cenderung mengalami stres, cemas, serta menurunnya motivasi untuk berusaha dengan lebih baik (Beck, 1976). Proses berpikir negatif seperti overgeneralization, labeling, atau self blame dapat menghambat proses kognitif yang sehat serta konstruktif seseorang. Selain itu, penelitian terkini juga menunjukkan bahwa distorsi kognitif yang berhubungan dengan prestasi akademik merupakan faktor yang sangat signifikan bagi tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa/mahasiswa (Buğa & Kaya, 2022).

Dengan memahami peran pola pikir dan kondisi emosional dalam proses belajar, diperlukan intervensi psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik. Intervensi non-klinis, seperti psikoedukasi dan konseling suportif, dapat digunakan untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif, memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta mengembangkan cara menghadapi tekanan yang lebih adaptif. Psikoedukasi berfungsi untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi psikologis yang dialami, sedangkan konseling suportif menyediakan ruang yang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan yang dirasakan tanpa adanya penilaian.

Pendekatan ini sejalan dengan upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Proses pendidikan di perguruan tinggi tidak hanya menuntut pencapaian akademik, tetapi juga kemampuan dalam mengelola stres, membangun pola pikir yang lebih realistis, dan menjaga keterlibatan dalam proses belajar. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara fungsi kognitif, kondisi emosional, dan proses belajar menjadi dasar penting dalam merancang intervensi psikologis yang tepat untuk mendukung perkembangan akademik dan psikologis mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait kesulitan belajar yang dialami, khususnya yang berkaitan dengan pola pikir negatif, kondisi emosional, serta dinamika psikologis yang menyertainya. Pendekatan studi kasus digunakan untuk menggali fenomena secara mendalam pada satu subjek dalam konteks kehidupan nyata, sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai permasalahan yang dialami.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi semester tiga jurusan Teknik Sipil yang mengalami kesulitan belajar dan menunjukkan kecenderungan pola pikir negatif terhadap kemampuan akademiknya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa subjek menunjukkan permasalahan yang relevan dengan fokus penelitian dan bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan asesmen dan intervensi.

Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari subjek, significant others, hasil observasi, serta hasil asesmen psikologis. Selain itu, diskusi dengan psikolog pembimbing dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa interpretasi data sesuai dengan kaidah ilmiah dan etika psikologi (Arianto, 2024).

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, kecerdasan intelektual subjek berada pada taraf borderline dengan skor 75 (skala CFIT). Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek membutuhkan waktu yang lebih lama dalam memahami informasi baru, terutama materi yang bersifat abstrak dan kompleks (Orío-Aparicio et al., 2025). Dalam proses belajar, subjek memerlukan strategi pembelajaran yang lebih konkret dan terstruktur agar dapat memahami materi secara lebih efektif. Pola berpikir subjek cenderung konkret dan sistematis, dengan kebutuhan akan penjelasan yang jelas sebelum merasa yakin terhadap pemahamannya (Fourie &

Schlebusch, 2022). Meskipun tampak lebih lamban dalam mengikuti perkuliahan, subjek menunjukkan ketekunan, motivasi belajar yang cukup baik, serta tanggung jawab terhadap tugas akademik.

Dari aspek sosio-emosional, subjek menunjukkan kecenderungan untuk menahan perasaan dan berhati-hati dalam mengungkapkan emosi di hadapan orang lain. Hal ini terlihat selama proses wawancara dan diperkuat oleh hasil interpretasi tes EPPS yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk mempertahankan penerimaan sosial serta menghindari konflik. Hasil DASS juga menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berkaitan dengan kecemasan akademik (Pramasasti et al., 2022.). Dalam konteks perkuliahan, kondisi ini tampak melalui kekhawatiran terhadap prestasi, rasa takut gagal, serta kekhawatiran berlebih terhadap penilaian orang lain (Buğa & Kaya, 2022), meskipun subjek masih mampu menjalankan aktivitas akademik secara fungsional.

Pada aspek perilaku, subjek menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap tugas dan komitmen akademik, serta memiliki empati yang cukup tinggi terhadap orang lain. Namun, terdapat kecenderungan untuk mencari validasi sosial dan menyalahkan diri ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Subjek juga tampak ragu dalam menyampaikan pendapat, terutama dalam situasi kelompok, dan cenderung menghindari partisipasi aktif karena kekhawatiran akan penilaian negatif (Zou et al., 2024). Kondisi tersebut turut memengaruhi keterlibatan dan performa akademik subjek (Zavy et al., 2025). Temuan ini diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek, significant others, serta interpretasi hasil tes EPPS oleh psikolog.

Pelaksanaan intervensi berupa psikoedukasi dan konseling suportif menunjukkan adanya perubahan positif pada subjek. Subjek mulai memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam proses belajar, serta mampu mengenali pola pikir yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Dalam sesi konseling suportif, subjek menunjukkan keterbukaan yang lebih baik dalam mengekspresikan perasaan dan pengalaman belajar yang sebelumnya cenderung dipendam. Setelah beberapa pertemuan, subjek mulai menyusun langkah-langkah kecil dalam mengatur kegiatan belajar, mencoba strategi belajar yang lebih sesuai, serta menunjukkan kemampuan mengevaluasi proses belajar tanpa menyalahkan diri secara berlebihan.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa kesulitan belajar yang dialami subjek tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan pola perilaku yang menyertainya (Zou et al., 2024). Kemampuan intelektual pada taraf borderline membuat subjek memerlukan waktu lebih lama dalam memahami dan mengolah informasi, sehingga menuntut adanya pendekatan belajar yang lebih konkret dan terstruktur. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa keterbatasan fungsi kognitif dapat memengaruhi efektivitas proses belajar apabila tidak diimbangi dengan strategi yang sesuai.

Selain itu, kecenderungan subjek untuk menahan emosi dan kebutuhan akan penerimaan sosial berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik dan tekanan emosional. Pola pikir negatif, seperti rasa takut gagal dan kebiasaan menyalahkan diri, menunjukkan adanya distorsi kognitif yang dapat memperkuat stres serta menurunkan kepercayaan diri (Tsolakis, 2025). Pola ini berpotensi menghambat konsentrasi, partisipasi akademik, dan penyesuaian diri terhadap tuntutan perkuliahan.

Intervensi psikoedukasi dan konseling suportif terbukti membantu subjek dalam meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir dan respons emosional yang muncul selama proses belajar. Psikoedukasi memberikan pemahaman awal mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sedangkan konseling suportif menyediakan ruang aman bagi subjek untuk mengekspresikan pengalaman dan refleksi diri (Bryce & Blown, 2023). Perubahan yang ditunjukkan subjek, seperti meningkatnya keterbukaan, kemampuan menyusun langkah belajar yang realistis, serta berkurangnya kecenderungan menyalahkan diri, menunjukkan bahwa intervensi non-klinis dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan proses belajar mahasiswa (Maebara et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kesulitan belajar perlu dipahami secara holistik dengan mempertimbangkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pendekatan intervensi yang berfokus pada peningkatan pemahaman diri dan pengelolaan emosi dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar subjek dipengaruhi oleh interaksi antara keterbatasan kemampuan kognitif, kondisi emosional yang belum stabil, serta pola pikir negatif yang berulang. Kemampuan intelektual pada taraf *borderline* membuat subjek membutuhkan pendekatan belajar yang lebih konkret dan terstruktur, sementara kecemasan akademik, rasa takut gagal, dan kecenderungan menyalahkan diri turut menghambat proses belajar. Intervensi berupa psikoedukasi dan konseling suportif memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman subjek terhadap hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membantu subjek mengelola tekanan belajar secara lebih adaptif.

Berdasarkan temuan tersebut, subjek disarankan untuk terus menerapkan strategi belajar yang sesuai dengan kemampuannya, meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional selama proses belajar, serta berani mengekspresikan kebutuhan dan perasaan secara lebih terbuka. Dukungan dari lingkungan akademik yang suportif dan pendampingan lanjutan apabila diperlukan juga diharapkan dapat membantu mempertahankan perubahan positif yang telah

dicapai, sementara bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan sampel yang lebih beragam atau intervensi yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Arianto, B. (2024). *Triangulasi metoda penelitian kualitatif*. Borneo Novelty Publishing.
- Pramasasti, D. A. S. U., Lestari, S. M. P., & Marhayuni, E. (2022). Hubungan pola pikir negatif dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 23-31.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bryce, T. G. K., & Blown, E. J. (2024). Ausubel's meaningful learning re-visited. *Current Psychology*, 43(5), 4579–4598. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04440-4>
- Buğa, A., & Kaya, İ. (2022). The role of cognitive distortions related academic achievement in predicting the depression, stress and anxiety levels of adolescents. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 103-114.
- Fourie, M., & Schlebusch, G. (2022). Information Processing Ability and its Implications for Teaching and Learning. *International E-Journal of Educational Studies*, 6(12), 110–123.
- Maebara, C. M. L., Feitosa, M. R., Gomes, G. I., Soares, T. R., Farias, A. B., Santos, V. S., Da Silva, P. S. A., Ivanete, D., Tomita, N. M. B., Melo, E. C., Torres, I. M. T., Correia, R. A., Teixeira, R. A., Lima, A. P. M., Janaides Alves Da Silva, M., & Fernandes, B. C. (2024). The Use Of David Ausubel's Theory Of Meaningful Learning In Professional Health Education. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 13(4), 18–25.
- Orío-Aparicio, C., Bel-Fenellós, C., & López-Escribano, C. (2025). Understanding Adaptive Skills in Borderline Intellectual Functioning: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(3), 40.
- Suryana, E., Lestari, A., & Harto, K. (2022). Teori pemrosesan informasi dan implikasi dalam pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1853-1862.
- Tsolakis, P. (2025). Beck's Cognitive Model of Depression: Evolution, Modern Evidence and Critical Appraisal Panagiotis. *Psychology*, 16(01), 12–25.
- Zavy, M. Z., Efendi, A., & Kalimantan, U. M. (2025). Pengaruh Aspek Kognitif dan Afektif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *MAMEN: Jurnal Manajemen*, 4(3), 267-277.
- Zou, H., Gao, J., Wu, W., Zhang, W., & Huo, L. (2024). Depression, Anxiety, and Cognitive Distortion among College Students: A Cross-Lagged Prospective Network Study during and after the COVID-19 Pandemic. *Depression and anxiety*, 2024(1), 2598864.