

NARASI REFLEKTIF KESULITAN BELAJAR MAHASISWA BKPI: STUDI KUALITATIF BERBASIS TEORI

Emi Hermiza¹, Nur Handayani², Rafi Bagus Adi Wijaya³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab kesulitan belajar yang dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) semasa sekolah serta strategi coping yang mereka terapkan dalam menghadapi kesulitan tersebut. Ruang lingkup penelitian meliputi refleksi pengalaman kesulitan belajar di jenjang SD, SMP, SMA, hingga SMK, dengan berbagai jenis hambatan akademik maupun lingkungan belajar. Menggunakan pendekatan kualitatif naratif dengan desain eksploratif-deskriptif, delapan mahasiswa dipilih secara purposive sampling dan diminta merefleksikan pengalaman mereka melalui wawancara mendalam dan analisis tematik naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kesulitan belajar meliputi faktor internal seperti rasa takut, rendahnya motivasi, ketidaksesuaian gaya belajar, dan stres, serta faktor eksternal berupa metode pembelajaran monoton, keterbatasan fasilitas, sistem daring saat pandemi, dan kurangnya dukungan lingkungan belajar. Mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, didominasi problem-focused coping dan self-regulated learning, seperti meminta bantuan teman dan guru, memanfaatkan sumber belajar alternatif, serta mengatur jadwal belajar mandiri. Temuan ini menguatkan relevansi teori coping dari Lazarus & Folkman, teori self-regulated learning dari Zimmerman, serta teori mindset dari Dweck.

Kata Kunci: kesulitan belajar; coping; regulasi diri.

REFLECTIVE NARRATIVE OF LEARNING DIFFICULTIES AMONG BKPI STUDENTS: A QUALITATIVE STUDY BASED ON THEORY

Abstract

This study aims to identify the factors causing learning difficulties experienced by students of Islamic Education Counseling Guidance (BKPI) during their school years, as well as the coping strategies they applied to overcome those difficulties. The research covers reflections on learning difficulties encountered at elementary, junior high, and senior high school levels, involving both academic and environmental obstacles. Employing a qualitative narrative approach with an exploratory-descriptive design, eight students were purposively selected to reflect on their experiences through in-depth interviews and thematic narrative analysis. The findings reveal that the factors contributing to learning difficulties include internal factors such as fear, low motivation, inappropriate learning styles, and stress, along with external factors like monotonous teaching methods, limited learning facilities, online learning systems during the pandemic, and lack of support from the learning environment. Students employed various coping strategies, predominantly problem-focused coping and self-regulated learning, such as seeking help from peers and teachers, utilizing alternative learning resources, and managing personal study schedules. These findings reinforce the relevance of Lazarus & Folkman's coping theory, Zimmerman's self-regulated learning theory, and Dweck's mindset theory.

Kata Kunci: learning difficulties; coping; self-regulation.

³Universitas Islam Nusanantara Al-Azhaar Lubuklinggau, Indonesia, rafibagusadiwijaya@gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap siswa dapat mengalami kesulitan belajar pada masa sekolah, baik di jenjang SD, SMP, maupun SMA. Kesulitan belajar dapat dipahami sebagai kondisi di mana siswa mengalami hambatan dalam memahami materi, mengikuti proses pembelajaran, dan mencapai hasil akademik yang optimal (Suartini, 2022). Faktor penyebabnya sangat kompleks, mencakup aspek internal, seperti rendahnya minat, motivasi, atau kondisi kognitif, dan eksternal, seperti metode pengajaran yang kurang sesuai, lingkungan keluarga, maupun sarana pembelajaran yang belum memadai (Nuraini, 2019).

Sebagai contoh, penelitian oleh Yani & Rachmania, (2023) pada siswa kelas V SD menunjukkan bahwa kesulitan membaca, menulis, serta memahami materi sering dialami oleh siswa, disebabkan oleh faktor internal, seperti motivasi rendah dan faktor eksternal, berupa metode guru yang masih konvensional serta fasilitas pendukung yang terbatas. Temuan ini didukung pula oleh Nuraeni & Syihabuddin yang menyatakan bahwa hambatan belajar dapat disebabkan oleh faktor psikologis, sosiologis, dan fisiologis, sehingga dibutuhkan pendekatan sendiri untuk setiap jenis kesulitan belajar (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Kesulitan belajar pada masa sekolah tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikososial siswa. Beberapa studi menunjukkan bahwa kesulitan belajar menulis atau memahami materi dapat menimbulkan gangguan emosional, seperti rasa malu, kecemasan tampil di depan kelas, serta menurunnya kepercayaan diri (Irsyad et al., 2023). Misalnya, penelitian di SD Muhammadiyah Bantul menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kesulitan menulis sering mengalami perubahan perilaku sosial dan stabilitas emosi yang terganggu (Latifah, 2017). Dampak ini menunjukkan urgensi intervensi yang bersifat holistik, tidak hanya pada strategi

akademik, tetapi juga dukungan emosional dan sosial.

Dari sudut pandang pendidikan, pemahaman mendalam tentang pengalaman reflektif siswa adalah penting agar intervensi yang diberikan dapat relevan dan berakar pada kondisi nyata. Studi kasus di MTs Negeri 2 Pangandaran menunjukkan efektivitas pendekatan kualitatif dalam merangkai strategi penanganan, seperti bimbingan individual, komunikasi antara guru dan siswa, penggunaan metode variatif, serta kolaborasi dengan orang tua (Mgpiroh et al., 2025). Hal ini memperkuat kebutuhan untuk menggali narasi personal siswa sebagai data kualitatif yang kaya dan bermakna.

Bahkan, penelitian campuran di SMP Negeri 4 Singaraja menemukan bahwa faktor internal, misalnya motivasi, perhatian, dan kondisi fisik serta faktor eksternal, lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial memiliki korelasi signifikan dengan tingkat kesulitan belajar IPA siswa (Amaliyah et al., 2021). Melalui pendekatan naratif dari refleksi diri, penelitian ini memiliki potensi untuk mengungkap detail pengalaman internal dan eksternal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari siswa—yang sering kali tidak tertangkap oleh instrumen kuantitatif seperti angket atau tes.

Dengan demikian, pendekatan studi kualitatif naratif terhadap refleksi diri masa sekolah menjadi sangat relevan untuk menelusuri detail pengalaman dan strategi coping yang digunakan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami secara mendalam bagaimana persepsi dan interpretasi siswa atas kesulitan yang dialami dan bagaimana strategi personal tersebut sejalan atau menyimpang dari teori klasik kesulitan belajar.

Dalam memahami kesulitan belajar, berbagai teori dapat dijadikan landasan, bergantung pada jenis dan konteks kesulitan yang dialami. Teori faktor internal dan eksternal Slameto dalam

Astuti, (2015) menjadi salah satu kerangka utama, di samping teori perkembangan anak dari Hurlock, teori mindset Dweck, konstruktivisme Vygotsky, hierarki kebutuhan Maslow, serta teori pembelajaran sosial Bandura untuk memperkaya analisis pengalaman kesulitan belajar mahasiswa. Teori ini mengelompokkan faktor internal meliputi kondisi jasmani, kesehatan, kelelahan, intelegensi, minat, motivasi, serta kesiapan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, metode pengajaran, serta relasi sosial. Namun demikian, dalam konteks pengalaman kesulitan belajar, mahasiswa dapat memiliki relevansi dengan berbagai teori lain sesuai dengan jenis kesulitan yang dialami, sehingga kerangka ini bersifat terbuka untuk diperkaya dengan teori-teori yang lebih kontekstual.

Beberapa studi empiris mengonfirmasi dominasi peran faktor internal. Misalnya, penelitian di Pasundan University menemukan faktor internal khususnya motivasi, minat, dan sikap lebih berpengaruh dibandingkan faktor eksternal dalam prestasi belajar siswa (Yogaswara, 2017). Penelitian serupa pada siswa SD di Seluma mengidentifikasi intelegensi, motivasi, kesehatan, dan kondisi mental sebagai pendorong kesulitan belajar, sementara penggunaan metode dan media dari lingkungan sekolah juga menjadi pemicu eksternal.

Di sisi lain, dalam penelitian naratif seperti ini, menjaga konsistensi dan ketepatan interpretasi terhadap pengalaman yang diungkapkan oleh partisipan menjadi hal yang penting. Oleh karena itu, proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara cermat, dengan membandingkan hasil wawancara, catatan lapangan, serta refleksi tertulis yang pernah dibuat sebelumnya (Ahmed, 2024). Untuk memastikan ketepatan makna yang ditangkap, peneliti juga melibatkan rekan sejawat untuk mendiskusikan hasil temuan awal, sekaligus meminta tanggapan

langsung dari beberapa partisipan terkait ringkasan cerita yang telah disusun (Ahmed, 2024).

Dalam konteks tersebut, pengalaman reflektif tentang kesulitan belajar di masa sekolah menyajikan gambaran tentang bagaimana berbagai faktor berperan. Mulai dari kondisi internal seperti rendahnya motivasi, kelelahan fisik, atau kurangnya minat, hingga faktor eksternal berupa metode pengajaran yang tidak menarik, keterbatasan dukungan keluarga, atau lingkungan belajar yang kurang kondusif. Narasi-narasi ini secara tidak langsung menunjukkan keterkaitan dengan teori faktor penyebab kesulitan belajar sebagaimana dikemukakan Slameto (2015). Dengan cara ini, pengalaman personal dapat diposisikan tidak hanya sebagai kisah individu, tetapi juga sebagai bagian dari pola yang lebih luas dalam dinamika pendidikan.

Oleh karena itu, pendekatan studi kualitatif naratif berbasis teori faktor internal dan eksternal, yang diperkaya melalui penggalian pengalaman pribadi secara reflektif, menjadi model penelitian yang komprehensif untuk memahami dinamika kesulitan belajar yang dialami siswa di masa sekolah. Dengan memadukan narasi individu, kerangka teoretis, serta penguatan prosedur melalui diskusi sejawat dan klarifikasi kepada partisipan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh tentang faktor penyebab, cara menghadapi, dan makna pengalaman kesulitan belajar dari sudut pandang personal.

Selain teori faktor internal dan eksternal sebagaimana dijelaskan Slameto, beberapa teori lain seperti teori kondisi belajar dari Gagne, teori atribusi dari Weiner, serta konsep self-efficacy dari Bandura juga relevan digunakan secara kontekstual, sesuai dengan karakteristik kesulitan belajar yang diungkapkan dalam narasi masing-masing partisipan. Oleh karena itu, meskipun teori Slameto menjadi kerangka dasar, penelitian ini membuka

ruang bagi integrasi teori lain sebagai perspektif pelengkap untuk memahami dimensi kesulitan belajar yang lebih beragam.

Melihat uraian mengenai berbagai faktor penyebab internal dan eksternal serta dampak psikososial yang telah dikaji dari berbagai studi, menjadi penting untuk menggali pengalaman pribadi reflektif mahasiswa BKPI tentang kesulitan belajar yang pernah mereka alami semasa sekolah. Refleksi naratif ini memosisikan individu sebagai sumber data yang kaya, memungkinkan pemahaman mendalam terhadap bagaimana mereka menginterpretasikan dan merespons kesulitan belajar, termasuk upaya coping yang pernah dilakukan .

Pendekatan kualitatif naratif sejalan dengan kajian metode naratif (*narrative inquiry*) yang menekankan penggalian pengalaman hidup individu sebagai data utama dalam penelitian sosial dan pendidikan . Dengan menautkan pengalaman tersebut pada teori faktor internal dan eksternal (Slameto), penelitian ini diharapkan mampu menunjukkan bagaimana kondisi internal dan eksternal tampak secara konkret dalam narasi individu semasa sekolah (Habsy et al., 2023).[T2.1]

Dengan cara ini, penelitian ini menyorot dua hal utama: pertama, menggali bagaimana individu menyusun narasi tentang kesulitan belajar yang pernah dialami di masa sekolah; kedua, mengaitkan pengalaman tersebut secara sistematis dengan teori kesulitan belajar. Model ini diharapkan menambah kontribusi pada literatur bimbingan dan konseling pendidikan dengan menyediakan data empiris dari refleksi personal suatu pendekatan yang jarang dieksplorasi dalam bentuk naratif personal semata.

Pendahuluan ini ditutup dengan harapan bahwa hasil penelitian tidak hanya berkontribusi pada pemahaman akademik, tetapi juga mendorong praktik layanan bimbingan yang lebih sensitif terhadap

pengalaman personal siswa, terutama dalam penyusunan strategi intervensi yang lebih personal dan kontekstual.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif naratif, yang dipilih karena relevansi metodologisnya dalam menelusuri pengalaman kehidupan individu melalui *story telling* dan memfokuskan analisis pada kronologi dan makna pengalaman personal Renjith et al., (2021). Desain penelitian ini bersifat eksploratif-deskriptif dengan format naratif, di mana data utama berupa kisah refleksi diri terkait kesulitan belajar saat sekolah dahulu.

Subjek penelitian adalah 8 mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang diminta untuk merefleksikan pengalaman kesulitan belajar yang pernah mereka alami selama masa SD, SMP, atau SMA. Sampel diambil secara purposive sampling, yakni mahasiswa yang benar-benar memiliki pengalaman reflektif terdokumentasi dan bersedia diwawancara lanjutan. Pemilihan kriteria ini memastikan relevansi data untuk mencapai kedalaman pengalaman subjektif.

Sarana pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur berdurasi 45–60 menit per responden, yang direkam dengan rekorder digital dan didampingi catatan peneliti untuk mencatat kondisi emosional, bahasa tubuh, atau konteks non-verbal lainnya . Pedoman wawancara disusun berdasarkan tema: 1. faktor penyebab kesulitan belajar, 2. cara mengatasi atau coping yang dilakukan, dan 3. refleksi terkait teori kesulitan belajar. Setelah wawancara, dilakukan transkripsi verbatim, termasuk jeda dan nada bicara utama untuk menjaga keutuhannya .

Analisis data dilakukan melalui narrative analysis: pertama peneliti menyusun kembali cerita secara kronologis, kemudian melakukan coding tematik dan struktural Renjith et al., (2021). Pendekatan hybrid dilakukan: secara induktif, tema-tema muncul dari cerita, dan secara deduktif, diarahkan oleh kerangka teori faktor internal-eksternal. Hasil coding kemudian digunakan untuk membangun pemetaan keterkaitan antara pengalaman, faktor penyebab, teori faktor internal-eksternal, serta teori lain yang sesuai dengan konteks pengalaman partisipan.

Untuk meningkatkan validitas, dilakukan triangulasi data melalui cross-check antara hasil wawancara, catatan lapangan, dan refleksi tertulis yang dikumpulkan sebelumnya. Konsistensi tematik diperiksa lewat peer debriefing dengan dua dosen prodi BKPI, serta member checking dengan tiga informan utama yang diminta mengonfirmasi ringkasan narasi mereka. Selain itu, penerapan transkripsi verbatim dan penggunaan catatan lapangan secara sistematis turut membantu menjaga keotentikan data.

Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif naratif, tidak diterapkan uji statistik inferensial. Analisis difokuskan pada makna, pola, dan

konfigurasi tema dalam pengalaman partisipan, bukan pada pengujian hubungan antar variabel secara kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan memahami konteks individu dan proses refleksi secara mendalam, bukan membandingkan variabel antar kelompok. Secara metodologis, penelitian ini memiliki batasan: keterbatasan sampel hanya 8 mahasiswa BKPI dan potensi bias memori retrospektif. Refleksi masa sekolah bisa dipengaruhi oleh ingatan yang tidak lengkap atau bias rekonstruktif. Oleh karena itu, temuan bersifat kontekstual dan mendalam, relevan diterapkan pada situasi sejenis, namun tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 8 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di perguruan tinggi Universitas Islam Nusantara Al-Azhaar. Seluruh subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni mahasiswa yang sebelumnya telah menuliskan tugas reflektif mengenai pengalaman kesulitan belajar dan bersedia mengikuti wawancara mendalam.

Adapun karakteristik umum subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Karakteristik Subjek

Kode Subjek	Jenis Belajar	Kesulitan	Jenjang Pendidikan Saat Mengalami	Faktor Penyebab Utama
S1	Bahasa Inggris		SMP	Rasa takut berlebihan, metode monoton, lingkungan sosial
S2	Matematika & Bahasa Indonesia		SD	Ketidaksesuaian gaya belajar, tekanan nilai, rendahnya pemahaman diri
S3	Teknik Layanan Jaringan		SMK	Dampak pembelajaran daring, kurang kontrol diri, rendahnya motivasi

S4	Kesulitan akses informasi & tugas digital	SMA	Faktor ekonomi, keterbatasan fasilitas, minimnya sumber belajar
S5	Matematika	SMP	Rasa takut, rendahnya motivasi, ketidaktahuan konsep dasar
S6	Kesulitan pelajaran pesantren multi di	MA	Jadwal padat, kelelahan, kurangnya keterampilan belajar
S7	Kimia	SMA	Tidak punya dasar materi sebelumnya, metode daring yang kurang efektif
S8	Matematika	SMP	Ketakutan sosial, rendahnya kepercayaan diri, tidak ada dukungan belajar

Seluruh subjek penelitian ini mengalami kesulitan belajar di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari SD hingga SMK, dengan ragam permasalahan pada mata pelajaran eksakta, bahasa, dan kendala lingkungan belajar. Faktor penyebab yang teridentifikasi berasal dari kondisi internal seperti rasa takut, rendahnya motivasi, ketidaktahuan gaya belajar, dan stres, serta faktor eksternal berupa metode pembelajaran monoton, fasilitas belajar terbatas, tekanan akademik, sistem daring saat pandemi, dan kurangnya dukungan lingkungan keluarga maupun sekolah.

Berdasarkan hasil refleksi dan wawancara terhadap delapan subjek penelitian, ditemukan bahwa kesulitan belajar yang mereka alami disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut muncul dalam konteks yang berbeda-beda sesuai dengan latar belakang pendidikan, lingkungan belajar, serta kondisi pribadi masing-masing subjek.

Sebagian subjek mengalami kesulitan belajar yang dipicu oleh faktor internal, seperti rasa takut berlebihan, rendahnya motivasi, ketidaktahuan terhadap gaya belajar yang sesuai, serta tekanan emosional. Seperti yang dialami oleh Subjek 1, yang merasa ketakutan saat harus mengikuti pelajaran Bahasa Inggris karena khawatir dipermalukan di depan kelas akibat ketidakmampuannya. Ketakutan ini tidak hanya datang dari sikap

guru yang kurang sabar, tetapi juga dari lingkungan sosial teman-temannya yang terlihat lebih mampu memahami materi. Subjek 5 pun mengalami hal serupa dalam pelajaran Matematika. Ia merasa takut terhadap pelajaran tersebut, sulit memahami konsep yang diajarkan, hingga akhirnya kehilangan motivasi belajar dan kepercayaan diri.

Faktor internal lain ditunjukkan oleh Subjek 2, yang baru menyadari bahwa gaya belajarnya cenderung kinestetik dan visual. Sayangnya, metode pembelajaran di sekolahnya saat itu hanya bersifat seragam, lebih banyak ceramah dan penugasan tulis. Hal ini membuatnya cepat bosan, sulit fokus, dan merasa tidak mampu mengikuti pelajaran. Rasa cemas akan tuntutan nilai yang tinggi juga menjadi tekanan tersendiri, sehingga Subjek 2 memilih diam dan enggan mencoba hal baru karena takut gagal.

Faktor eksternal juga berperan besar dalam kesulitan belajar yang dialami para subjek. Misalnya, Subjek 3 dan Subjek 7 sama-sama mengalami kesulitan belajar yang dipengaruhi oleh perubahan sistem pembelajaran daring saat pandemi Covid-19. Subjek 3 mengaku kurang memahami materi karena pembelajaran tidak kondusif, jarang tatap muka, dan dirinya terlalu bergantung pada materi yang diberikan guru tanpa mencari sumber lain. Dampaknya, ia lebih banyak menghabiskan waktu bermain ponsel daripada belajar.

Sementara itu, Subjek 7 mengalami kesulitan belajar kimia karena tidak memiliki dasar pelajaran tersebut dari jenjang sebelumnya. Proses daring yang kurang interaktif membuatnya kesulitan mencerna konsep-konsep kimia, ditambah keterbatasan sumber belajar online, motivasi yang menurun, serta kurangnya umpan balik dari guru.

Kondisi lingkungan belajar juga menjadi faktor penyebab kesulitan belajar bagi sebagian subjek. Subjek 4 mengalami hambatan ketika awal masuk SMA karena tidak memiliki handphone, sehingga ia kesulitan masuk grup kelas, mengakses informasi pelajaran, hingga mengumpulkan tugas digital. Kondisi desa yang minim fasilitas pendukung belajar seperti perpustakaan atau warnet memperparah situasi tersebut. Begitu pula yang dialami Subjek 6, yang berada di lingkungan pondok pesantren dengan jadwal yang sangat padat. Keterbatasan waktu belajar, banyaknya hafalan, dan kelelahan membuatnya kesulitan mengulas pelajaran sekolah. Selain itu, lingkungan sosial yang kurang bersemangat turut mempengaruhi motivasi belajarnya.

Beberapa subjek lain juga menyebutkan faktor kurangnya keterampilan belajar dan adaptasi terhadap gaya belajar sebagai penyebab kesulitan belajar mereka. Subjek 6, misalnya, merasa tidak memiliki keterampilan membuat catatan atau mengatur waktu belajar yang efektif. Sementara itu, Subjek 8 menyampaikan bahwa kesulitan belajar Matematika membuatnya frustrasi, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan membenci pelajaran tersebut. Ia sempat menghindari pelajaran itu, enggan bertanya, dan takut dianggap bodoh oleh teman-temannya.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kesulitan belajar yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini sangat kompleks, melibatkan kombinasi kondisi internal individu seperti emosi, motivasi, dan gaya belajar, serta

faktor eksternal berupa metode pembelajaran, sarana prasarana, lingkungan sosial, dan sistem pendidikan yang tidak adaptif terhadap kebutuhan siswa. Keseluruhan pengalaman para subjek menegaskan pentingnya pengenalan gaya belajar sejak dini, penyediaan lingkungan belajar yang kondusif, serta peran guru dan keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dan refleksi, tiap subjek memiliki strategi coping yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi personal dan situasi kesulitannya. Beberapa coping yang dilakukan mahasiswa bersifat adaptif, sementara beberapa lainnya membutuhkan waktu dan proses panjang sebelum efektif diterapkan.

Subjek S1 misalnya, berupaya mengatasi rasa takut terhadap Bahasa Inggris dengan cara mencari bantuan teman dan guru di luar kelas, serta belajar dengan metode visual dan mandiri. Strategi ini menjadi titik balik perubahan mindset dari *fixed mindset* menjadi *growth mindset*.

Subjek S2 menghadapi kesulitan dalam Matematika dan Bahasa Indonesia saat SD dengan mulai mengenali gaya belajar pribadi, yakni visual-kinestetik. Ia lalu membuat catatan visual, mind map, serta mencoba praktik langsung, disertai menciptakan suasana belajar yang nyaman. Coping ini turut didukung perubahan pola pikir yang lebih positif.

Subjek S3 di SMK mengalami kesulitan akibat sistem daring saat pandemi. Ia mulai mengatur waktu dengan alarm, membatasi aktivitas bermain gadget, serta mencari materi tambahan dari internet dan teman. Coping ini penting karena menghadirkan kontrol diri di tengah situasi daring tanpa pengawasan.

Subjek S4 menghadapi keterbatasan akses teknologi dengan memanfaatkan perpustakaan sekolah, meminjam buku guru, dan menabung untuk membeli gawai. Strategi ini berbasis adaptasi lingkungan dan perencanaan jangka panjang.

Subjek S5 yang mengalami ketakutan berlebih terhadap Matematika mencoba mencari sumber belajar tambahan seperti buku dan video online serta berani bertanya kepada guru dan teman.

Subjek S6, yang tinggal di pesantren dengan jadwal padat, meniyasati keterbatasan waktu dengan membuat jadwal belajar teratur, mengatur istirahat, dan mengajak teman untuk belajar bersama agar suasana lebih kondusif.

Subjek S7 menghadapi kesulitan belajar Kimia karena daring dan kurangnya dasar materi. Ia aktif mencari video

pembelajaran, mengatur jadwal belajar mandiri, dan menetapkan target-target kecil agar motivasi tetap terjaga.

Subjek S8 mampu mengatasi fobia Matematika dengan berani meminta bantuan guru, belajar perlahan dengan metode sederhana, serta membangun kepercayaan diri melalui interaksi positif. Beragam coping ini menunjukkan bahwa proses mengatasi kesulitan belajar melibatkan kombinasi antara motivasi, mindset, dukungan guru, teman, dan lingkungan.

Tabel 1.2 Strategi Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Kesulitan Belajar

No	Strategi Coping	Subjek yang Melakukan	Kategori Coping
1	Mencari bantuan teman dan guru di luar kelas	S1, S3, S5, S7, S8	Social coping
2	Mengatur waktu belajar dengan jadwal dan alarm	S3, S6, S7	Self-regulation
3	Mengenali gaya belajar pribadi dan menyesuaikan metode belajar	S2, S5, S7	Active learning
4	Menggunakan sumber belajar alternatif (video, buku, internet)	S1, S3, S5, S7	Active learning
5	Memfaatkan fasilitas sekolah (perpustakaan, buku guru)	S4, S6	Active learning
6	Menetapkan target-target kecil dan reward pribadi	S2, S7	Self-regulation
7	Membangun lingkungan belajar kondusif dan belajar kelompok	S6	Social coping
8	Mengatur istirahat dan manajemen stres	S6	Self-regulation
9	Berani bertanya dan membuka diri terhadap bantuan	S1, S5, S7, S8	Social coping
10	Menabung atau merencanakan kebutuhan belajar	S4	Self-regulation

Berdasarkan hasil analisis refleksi delapan subjek penelitian, tampak bahwa masing-masing mahasiswa tidak hanya menceritakan pengalaman kesulitan belajar, tetapi juga berusaha mengaitkan pengalaman tersebut dengan teori-teori psikologi pendidikan yang relevan. Teori yang paling banyak dirujuk adalah teori mindset dari Carol Dweck, di mana lima subjek (S1, S2, S5, S6, dan S7) mengaitkan perubahan pola pikir mereka dari pola pikir tetap (*fixed mindset*) menjadi pola pikir

berkembang (*growth mindset*) dalam menghadapi kesulitan belajar.

Subjek pertama dan kedua secara eksplisit menuliskan bahwa awalnya mereka merasa tidak mampu dan mudah menyerah saat menghadapi mata pelajaran sulit. Namun setelah melakukan usaha mandiri, mencari bantuan, dan mencoba metode belajar baru, mereka mulai memahami bahwa kemampuan bisa berkembang melalui latihan dan ketekunan. Transformasi ini sangat selaras dengan

konsep *growth mindset*, di mana individu percaya bahwa kecerdasan dan keterampilan dapat ditingkatkan melalui usaha.

Selanjutnya, subjek ketiga dan kelima banyak mengaitkan pengalamannya dengan teori faktor internal dan eksternal dari Elizabeth Hurlock, yang menyebutkan bahwa kesulitan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, emosi, rasa takut, serta faktor eksternal seperti kondisi lingkungan belajar, metode pengajaran, dan dukungan sosial. Subjek ketiga menyebutkan bahwa ketidaktertarikan belajar daring, minimnya pengawasan, dan ketergantungan pada gawai selama pandemi menjadi faktor penghambat utamanya. Sementara itu, subjek kelima mengalami ketakutan terhadap pelajaran matematika akibat trauma pengalaman negatif sebelumnya.

Pada sisi lain, konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) dari Lev Vygotsky menjadi teori rujukan subjek ketujuh dalam menjelaskan kesulitannya memahami pelajaran kimia selama pembelajaran daring. Bantuan guru dalam

bentuk bimbingan daring serta tutorial menjadi faktor yang membantu subjek memahami konsep-konsep yang sebelumnya sulit dikuasai.

Adapun subjek kedelapan lebih menekankan pentingnya teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, di mana rasa aman, harga diri, dan penerimaan dari lingkungan menjadi faktor penting sebelum seseorang dapat belajar dengan optimal. Subjek ini juga mengaitkan pengalaman belajarnya dengan teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura, di mana kehadiran guru yang sabar dan suportif menjadi model yang mampu membangkitkan motivasi belajar.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini lebih banyak mengaitkan pengalaman kesulitan belajarnya dengan teori-teori klasik dalam psikologi pendidikan, khususnya yang berhubungan dengan motivasi, faktor lingkungan, perkembangan pola pikir, dan peran sosial dalam belajar.

Tabel 1.3 Teori Utama yang Diacu Mahasiswa dalam Refleksi

Kode Subjek	Teori/Pendekatan Utama	Keterangan Penggunaan dalam Refleksi
S1	Carol Dweck — <i>Teori Mindset (Fixed & Growth)</i>	Transformasi mindset saat mengatasi ketakutan pelajaran Bahasa Inggris
S2	Carol Dweck — <i>Teori Mindset (Fixed & Growth)</i>	Dari <i>fixed mindset</i> di SD beralih ke <i>growth mindset</i> dengan strategi baru
S3	Elizabeth Hurlock — <i>Teori Faktor Internal & Eksternal Belajar</i>	Daring-pandemi dan kurang kontrol diri sebagai faktor eksternal dominan
S4	Westwood — <i>Teori Lingkungan Belajar & Faktor Sosial Ekonomi</i>	Hambatan akibat faktor ekonomi dan fasilitas terbatas di lingkungan desa
S5	Elizabeth Hurlock — <i>Faktor Internal: Rasa Takut, Motivasi Rendah</i>	Ketakutan terhadap matematika menghambat minat dan kepercayaan diri
S6	Elizabeth Hurlock & Behavioristik Skinner	Jadwal padat di pesantren, stres, lingkungan kurang kondusif
S7	Lev Vygotsky — <i>Teori Konstruktivisme & Zone of Proximal Development (ZPD)</i>	Guru daring sebagai scaffolding dalam memahami konsep kimia
S8	Abraham Maslow — <i>Teori Hierarki Kebutuhan</i> , Albert Bandura — <i>Social Learning Theory</i>	Rasa aman, harga diri, dan peran guru sebagai model positif dalam belajar

PEMBAHASAN

Dalam refleksi mahasiswa BKPI, faktor penyebab kesulitan belajar terbagi menjadi dua: faktor internal dan faktor eksternal. Temuan ini konsisten dengan berbagai teori dan studi terdahulu.

Faktor internal mencakup emosi seperti rasa takut, rendahnya motivasi, dan ketidakcocokan gaya belajar yang muncul secara konsisten. Sebagai contoh, S1 dan S5 mencatat rasa takut dan hilangnya kepercayaan diri saat menghadapi pelajaran Bahasa Inggris atau Matematika, mirip dengan konsep *fixed mindset* menurut Carol Dweck, di mana individu merasa kemampuan mereka statis dan tidak dapat berkembang. S2 dan S8 menunjukkan rendahnya motivasi dan percaya diri akibat tekanan nilai serta pengalaman belajar yang kurang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan temuan Yogaswara, (2017) bahwa faktor internal seperti motivasi, minat, dan sikap memiliki dampak besar terhadap prestasi akademik. Secara literatur, Ruseffendi, (2008) dan Suartini, (2022) menegaskan kesulitan belajar sebagai kondisi kompleks yang melibatkan hambatan internal seperti motivasi, kognisi, dan emosional bukan hanya keterbatasan intelektual

Faktor eksternal meliputi struktur dan kualitas lingkungan belajar yang juga sangat berpengaruh. Metode pengajaran yang monoton atau tidak sesuai gaya belajar misalnya, ceramah terus-menerus yang dapat memicu kejenuhan dan kesulitan memahami materi, seperti dialami oleh S2 dan S4. Hal ini didukung oleh kajian Nuraini, (2019) yang menunjukkan metode pengajaran dan kondisi sekolah sebagai faktor eksternal utama. Kondisi fasilitas terbatas seperti tidak punya ponsel, tidak ada akses internet atau perpustakaan yang dialami S4 dan S6, sehingga menghambat akses materi dan tugas. Temuan ini serupa dengan penelitian analisis kesulitan belajar masa pandemi yang mencatat minimnya sarana dan dukungan teknis sebagai hambatan utama.

Selain itu, pandemi memunculkan model pembelajaran daring tanpa *scaffolding* memadai (S3, S7), sesuai penelitian Simanjuntak et al., (2020) yang melihat faktor internal dan eksternal pandemi berkontribusi signifikan terhadap kesulitan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa delapan mahasiswa BKPI menggunakan strategi coping yang beragam, tergantung pada kondisi dan jenjang pendidikan mereka. Strategi coping yang dilakukan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori utama.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, saat merefleksikan pengalaman kesulitan belajar di masa sekolah, menggunakan strategi *problem-focused coping* dan *self-regulated learning*. Strategi ini diwujudkan melalui upaya aktif seperti mencari bantuan teman dan guru, memanfaatkan sumber belajar alternatif, membuat jadwal belajar, hingga menetapkan target-target kecil. Selain itu, metode *active learning* dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga diterapkan untuk mereduksi tekanan akademik dan meningkatkan pemahaman materi. Temuan ini memperkuat teori Lazarus & Folkman, (1984) tentang efektivitas *problem-focused coping* serta Zimmerman, (2002) mengenai pentingnya pengaturan diri dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil tersebut, layanan konseling pendidikan Islam di sekolah perlu merancang program bimbingan yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik, khususnya dalam hal pengembangan *growth mindset*, pelatihan *self-regulation*, dan pembentukan kelompok pendamping sebaya. Selain itu, optimalisasi penggunaan media digital serta metode *active learning* perlu diterapkan dalam proses pembelajaran dan layanan bimbingan. Langkah-langkah ini diharapkan dapat memperkuat peran layanan konseling sebagai pendukung akademik dan mental peserta didik, sekaligus menciptakan

lingkungan belajar yang adaptif dan kondusif di lingkungan pendidikan Islam.

Strategi coping berikutnya yaitu pendekatan visual dan kinestetik. Subjek S2 dan S5 mengembangkan catatan visual, mind map, dan praktik langsung sesuai dengan gaya belajar pribadi mereka. Strategi ini mendukung efektivitas *active learning*, di mana metode pembelajaran aktif dan berbasis visual-kinestetik terbukti mampu meningkatkan pemahaman konsep dan penguasaan materi pelajaran (Prince, 2004)

Strategi coping berupa adaptasi lingkungan dan sumber belajar juga diterapkan oleh mahasiswa. Subjek S4, misalnya, memanfaatkan fasilitas perpustakaan, meminjam buku dari guru, dan menabung untuk membeli gawai sebagai sarana penunjang belajar. Tindakan ini termasuk dalam kategori *problem-focused coping* karena merupakan upaya untuk mengubah kondisi eksternal yang menjadi sumber hambatan, sebagaimana dijelaskan Lazarus & Folkman, (1984)

Dukungan sosial atau *social coping* menjadi strategi lain yang diterapkan oleh mahasiswa. Subjek S6 belajar bersama teman, sementara subjek S8 dan S5 aktif mencari bantuan langsung dari guru. Strategi ini mencerminkan *social coping*, yaitu berbagi beban emosional dan mendapatkan dukungan sosial sebagai cara untuk mereduksi tekanan akademik. Idris, (2016) menyatakan bahwa *social coping* sangat efektif dalam membantu individu menghadapi stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar.

Selain itu, beberapa mahasiswa juga menerapkan strategi *emotion-focused coping*. Walaupun tidak secara eksplisit disebutkan dalam hasil refleksi, Subjek S6 misalnya, melakukan coping dengan cara mengatur waktu istirahat dan manajemen stres, seperti relaksasi ringan. Strategi ini sesuai dengan konsep *emotion-focused coping* dalam teori Lazarus & Folkman, (1984) yang menekankan upaya pengendalian respon emosional terhadap

stresor daripada menyelesaikan masalah secara langsung.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak menerapkan *problem-focused coping* dan *self-regulation* dalam menghadapi kesulitan belajar. Hal ini menandakan adanya kesadaran mahasiswa untuk aktif mengelola hambatan akademik secara mandiri maupun melalui dukungan lingkungan sekitar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Idris, (2016) serta Mujahidah & Astuti, (2019) yang menemukan bahwa *problem-focused coping* memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan stres belajar, khususnya pada pelajaran eksakta seperti Matematika di sekolah menengah pertama.

Demikian pula, model *self-regulated learning* terbukti dapat memperkuat metakognisi dan hasil belajar mahasiswa melalui aktivitas perencanaan, monitoring, serta evaluasi diri secara mandiri Zimmerman, (2002). Sedangkan strategi *active learning* melalui metode visual dan praktik langsung mendukung pendapat Prince, (2004) bahwa pembelajaran aktif dapat meningkatkan pemahaman dan mengurangi tingkat kegagalan akademik secara signifikan.

Di sisi lain, peran dukungan sosial juga sangat penting, seperti hasil studi Australian University Students yang menyatakan bahwa *social coping* melalui interaksi dengan teman dan keluarga efektif dalam mengurangi tekanan emosional saat menghadapi situasi akademik yang menantang Idris, (2016)

Dengan demikian, variasi strategi coping yang diterapkan mahasiswa BKPI dalam penelitian ini memperlihatkan kombinasi antara usaha menyelesaikan hambatan secara langsung, mengatur diri, beradaptasi dengan gaya belajar, memanfaatkan sumber daya lingkungan, serta mengelola kondisi emosional. Keberagaman coping tersebut menjadi gambaran bahwa upaya mengatasi kesulitan belajar tidak bisa disamaratakan,

melainkan memerlukan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik individu dan situasi yang dihadapi.

Mahasiswa BKPI tidak hanya merefleksikan pengalaman kesulitan belajar, tetapi juga mengaitkannya dengan berbagai teori psikologi pendidikan. Teori-teori ini diadopsi secara implisit berdasarkan pengalaman masing-masing dan mencerminkan relevansi antara refleksi diri dan ilmu pendidikan.

Subjek S1 dan S2 menyadari perubahan pola pikir dari *fixed mindset* (percaya kemampuan statis) menjadi *growth mindset* (berharap kemampuan berkembang melalui upaya). Hal ini sejalan dengan (Mangels et al., 2006) yang menyatakan bahwa individu yang mengadopsi *growth mindset* lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Riset terbaru oleh Supriyadi et al., (2023) dan Khilma & Utami, (2024) juga mendukung bahwa mahasiswa dan siswa SMA dengan *growth mindset* mengalami stres akademik lebih rendah.

Subjek S3 dan S5 menyoroti emosi seperti takut dan rendah motivasi serta kondisi seperti pembelajaran daring pandemi. Ini mencerminkan kerangka (Hurlock, 1997) yang mengelompokkan faktor internal (emosi, motivasi) dan eksternal (metode, lingkungan). Temuan pandemi juga menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memediasi efek *growth mindset* terhadap ketangguhan akademik Pratiwi et al., (2024).

Subjek S4 menyatakan hambatan akses seperti minim fasilitas dan ekonomi desa sangat memengaruhi proses belajar. Westwood, (2008) menekankan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan fisik dan sosial memiliki peran besar dalam kesuksesan belajar.

Subjek S7 menyoroti bantuan guru daring sebagai bentuk *scaffolding*, yang memfasilitasi pemahaman konsep sulit (ZPD). Ini secara langsung terkait dengan teori konstruktivis Vygotsky & Cole, (1978)

Subjek S8 menekankan pentingnya rasa aman, harga diri, dan kehadiran guru sebagai model pembelajaran. Maslow, (1943) menyatakan kebutuhan dasar psikologis harus terpenuhi sebelum seseorang bisa belajar secara optimal, sementara (Bandura & Walters, 1977) mengkonfirmasi bahwa guru sebagai model sosial dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas belajar.

Refleksi mahasiswa memperkuat bahwa teori klasik (Dweck, Hurlock, Vygotsky, Maslow, Bandura) masih relevan dan juga cocok dikontekstualkan pada situasi terkini seperti pandemi. Penelitian mutakhir menunjukkan hubungan tegas antara *growth mindset*, *self-regulated learning*, dan ketahanan akademik. Penyusunan refleksi ini memperkuat landasan teoretis penelitian dan mendukung pendekatan bimbingan yang bersifat personal, kontekstual, serta responsif terhadap kebutuhan mental-akademik mahasiswa BKPI.

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam menggunakan strategi *problem-focused coping* dan *self-regulated learning* dalam menghadapi kesulitan belajar. Strategi ini diwujudkan melalui upaya aktif seperti mencari bantuan teman dan guru, memanfaatkan sumber belajar alternatif, membuat jadwal belajar, hingga menetapkan target-target kecil. Selain itu, mahasiswa juga menerapkan metode *active learning* dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, yang terbukti efektif dalam mereduksi tekanan akademik dan meningkatkan pemahaman materi. Temuan ini memperkuat teori Lazarus & Folkman, (1984) tentang efektivitas *problem-focused coping* serta Zimmerman, (2002) mengenai pentingnya pengaturan diri dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil tersebut, layanan bimbingan konseling di sekolah perlu merancang program yang responsif terhadap kebutuhan psikologis dan akademik siswa, khususnya dalam hal

pengembangan growth mindset, pelatihan self-regulation, dan penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, optimalisasi penggunaan media digital serta metode active learning perlu diterapkan dalam pembelajaran dan layanan bimbingan di sekolah. Langkah-langkah ini diharapkan dapat memperkuat peran layanan konseling sebagai pendukung akademik dan mental siswa, sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang adaptif dan kondusif di lingkungan pendidikan Islam.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan belajar yang dialami individu sejak masa sekolah dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa takut, rendahnya motivasi, dan ketidaksesuaian gaya belajar, serta faktor eksternal seperti metode pembelajaran dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu, layanan konseling pendidikan Islam di sekolah perlu mengembangkan program bimbingan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis dan akademik siswa. Program layanan tersebut meliputi bimbingan pengenalan gaya belajar, pelatihan keterampilan coping, layanan dukungan sosial, serta intervensi berbasis penguatan motivasi dan regulasi diri untuk menghadapi kesulitan belajar.

Selain itu, hasil refleksi pengalaman masa sekolah mahasiswa ini juga menjadi masukan penting bagi program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dalam menyiapkan mahasiswa sebagai calon konselor pendidikan. Pengalaman nyata mahasiswa tentang kesulitan belajar di masa sekolah dapat dijadikan bahan penguatan kompetensi konseling, khususnya dalam merancang layanan yang sensitif terhadap pengalaman emosional dan kondisi sosial peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran di BKPI perlu diarahkan tidak hanya pada penguasaan teori, tetapi juga pada kemampuan memahami latar belakang psikososial siswa dan merancang layanan yang adaptif berbasis kebutuhan individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa BKPI yang merefleksikan pengalaman kesulitan belajarnya di masa sekolah menghadapi tantangan belajar yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti rasa takut, rendahnya motivasi, dan ketidaksesuaian gaya belajar, serta faktor eksternal, seperti metode pembelajaran, keterbatasan fasilitas, dan lingkungan sosial. Kesulitan ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kondisi psikososial siswa.

Dalam menghadapi hambatan tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, dengan dominasi problem-focused coping dan self-regulated learning. Strategi ini diwujudkan melalui upaya aktif seperti meminta bantuan, belajar mandiri, memanfaatkan sumber belajar alternatif, hingga manajemen waktu. Temuan ini menguatkan relevansi teori Lazarus & Folkman, Zimmerman, serta Dweck tentang pentingnya pengaturan diri dan perubahan mindset dalam menghadapi kesulitan belajar. Penelitian ini merekomendasikan agar layanan bimbingan konseling di sekolah lebih responsif terhadap kebutuhan akademik dan psikososial siswa, melalui program bimbingan yang berbasis penguatan growth mindset, regulasi diri, serta dukungan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed, S. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine Surgery and Public Health*, 2, 100051. <https://doi.org/10.1016/j.gjmedi.2024.100051>
- Amaliyah, M., Suardana, I. N., & Selamat, K. (2021). Analisis kesulitan belajar dan faktor-faktor penyebab kesulitan belajar IPA siswa SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*

- Sains Indonesia (JPPSI)*, 4(1), 90–101.
- Astuti, K. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Pada Siswa Kompetensi Keahlian Teknik Gambar Bangunan (Studi Kasus Pada SMK Negeri 4 Tangerang Selatan)*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice hall Englewood Cliffs, NJ.
- Habsy, B., Indah, N., R. D., & Salsabila, Q. (2023). Identifikasi Kesulitan Belajar Akademik. *TSAQOFAH*, 4, 700–713. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2347>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Idris, I. (2016). *EFEKTIFITAS PROBLEM FOCUSED COPING DALAM MENGATASI STRESS BELAJAR SISWA PADA PELAJARAN MATEMATIKA DI SMP NEGERI I GALUT*. Universitas Negeri Makassar.
- Irsyad, W., Putra, V., Yusri, F., & Yarni, L. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Siswa dan Upaya Mengatasinya (Studi Kasus Di MTs. Nurul Ilmi Salimpat). *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9, 97. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11074>
- Khilma, H. A., & Utami, N. I. (2024). Growth Mindset dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 1–10.
- Latifah, S. (2017). Dampak Kesulitan Belajar Menulis pada Aspek Sosial-Emosi Siswa Kelas 2 di SD Muhammadiyah Bodon, Bantul. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, Vol 6(No 6), 572–582. <https://journal.student.uny.ac.id/plb/article/view/9739>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 75–86.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Mgpiroh, N. L., Muta'aliyah, Z. A., & Sopiah, A. D. (2025). ANALISIS KESULITAN BELAJAR DAN STRATEGI PENANGANANYA: STUDI KASUS DI MTS NEGERI 2 PANGANDARAN. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 5(1), 16–28.
- Mujahidah, N. E., & Astuti, B. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 1–9.
- Nuraeni, N., & Syihabuddin, S. A. (2020). Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dengan Pendekatan Kognitif. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.52005/belaindika.v2i1.24>
- Nuraini, Y. (2019). *INTERVENSI RESILIENSI MELALUI PLAY THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)*. University Of Muhammadiyah Malang.
- Pratiwi, M., Nesvita, M. D., Khairiyah, U. S., & Iswari, R. D. (2024). Growth mindset and Grit: Examining the

- Academic Buoyancy of Student Who Doing Online Learning. *PROCEEDING SERIES OF PSYCHOLOGY*, 2(1), 280–286.
- Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223–231.
- Renjith, V., Yesodharan, R., Noronha, J. A., Ladd, E., & George, A. (2021). Qualitative Methods in Health Care Research. *International Journal of Preventive Medicine*, 12, 20. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPV_M_321_19
- Ruseffendi. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Simanjuntak, D. R., Ritonga, M. N., & Harahap, M. S. (2020). Analisis kesulitan belajar siswa melaksanakan pembelajaran secara daring selama masa pandemi covid-19. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 3(3), 142–146.
- Suartini, N. W. P. (2022). Kesulitan Belajar pada Siswa Kelas II Sekolah Dasar. *Journal of Education Action Research*, 6(1), 141–145.
- Supriyadi, A. J. K., Indira, F. K. M., Sulistiyono, Y., Amalia, D., & Sutanti, N. (2023). PENGARUH GROWTH MINDSET TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 287–300.
- Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.
- Westwood, P. (2008). *What teachers need to know about learning difficulties*. Aust Council for Ed Research.
- Yani, D., & Rachmania, S. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Siswa pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V Sekolah Dasar Negeri Wangiwisata. *Melior : Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 3(1 SE-Articles), 1–7. <https://doi.org/10.56393/melior.v3i1.1555>
- Yogaswara, S. M. (2017). Analysis of Internal and External Factors in Student Achievement Study Program of Economic Education Faculty of Teacher Training and Education Pasundan University. *International Conference: Character Building Through Pricesly International Education*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70