PENERAPAN TEKNIK REFRAMING ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI ANAK KETIKA GAGAL MENGGAPAI KAMPUS IMPIAN

Nurhayati Kusuma Dewi[1], Nurul khoerunisa[2], Said[3], Imalatul Khairat[4]

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email : nkadeone@gmail.com[1], nurulkhoerunisabkpi@gmail.com[2], saidsmptn@gmail.com[3], imalatul.khairat@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

The failure of a child to gain admission to their dream university often leads to significant psychological impacts, such as a decline in motivation, self-confidence, and enthusiasm for learning. In such situations, the role of parents becomes crucial in providing appropriate emotional support. One approach that can be utilized is *reframing*, a technique in communication and psychology aimed at shifting an individual's perspective on an event to a more constructive and positive one. This study aims to describe how the application of reframing techniques by parents can enhance a child's motivation after failing to enter their desired university. The research employs a qualitative approach using case studies of several families whose children did not gain admission to their target universities. The findings indicate that parental reframing—such as transforming the narrative of failure into an opportunity for growth, offering alternative and realistic perspectives, and emphasizing effort over outcomes—can help children overcome disappointment and regain motivation to pursue other academic goals. Therefore, reframing techniques have proven to be effective as a communication strategy that supports children's mental resilience in facing failure.

Keywords: reframing techniques, children's motivation, failure of dream campus

ABSTRAK

Kegagalan anak dalam meraih kampus impian seringkali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti penurunan motivasi, kepercayaan diri, dan semangat belajar. Dalam kondisi tersebut, peran orang tua sangat penting untuk memberikan dukungan emosional yang tepat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik *reframing*, yaitu teknik dalam komunikasi dan psikologi yang bertujuan untuk mengubah cara pandang individu terhadap suatu peristiwa agar lebih positif dan membangun. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan teknik reframing oleh orang tua dapat meningkatkan motivasi anak setelah mengalami kegagalan masuk ke perguruan tinggi yang diidamkan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus terhadap beberapa keluarga yang anaknya gagal masuk kampus impian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik reframing yang dilakukan orang tua, seperti mengubah narasi kegagalan menjadi peluang untuk tumbuh, memberikan perspektif alternatif yang realistis, dan menekankan nilai usaha daripada hasil semata, mampu membantu anak mengatasi rasa kecewa dan kembali termotivasi untuk mengejar tujuan akademik lainnya. Dengan demikian, teknik reframing terbukti efektif sebagai strategi komunikasi yang mendukung ketahanan mental anak dalam menghadapi kegagalan.

Kata kunci: teknik reframing, motivasi anak, kegagalan kampus impian

A. Pendahuluan

Kegagalan dalam meraih kampus impian merupakan situasi yang cukup sering dialami oleh remaja di Indonesia. Peristiwa ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis seperti motivasi, harga diri, dan kepercayaan diri remaja. Pada masa seperti ini, individu berada dalam risiko mengalami tekanan emosional yang signifikan, mulai dari menarik diri, kehilangan semangat, hingga hilangnya arah tujuan hidup (Aisyatinnaba & Sutoyo, 2016). Reaksi emosional ini, jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, dapat berdampak negatif

terhadap perkembangan psikologis dan masa depan akademik anak.

Peran orang tua sangat menentukan dalam membantu anak mengatasi kegagalan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan orang tua adalah teknik reframing, yaitu strategi untuk mengubah cara pandang seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya. Menurut Suharli (2009) yang di kutip dalam skripsi (MULIA, 2019) Reframing berasal dari kata re (pengulangan) dan framing (pembingkaian) jadi reframing adalah teknik membingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang atas kejadian tersebut. Ketika anak mengalami kegagalan, teknik ini memungkinkan orang tua untuk membantu anak melihat bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi dapat menjadi awal dari pencapaian baru yang lebih sesuai dengan potensi dirinya.

Selain dalam konteks bimbingan kognitif, reframing juga digunakan dalam model konseling rasional emotif behavior (REBT) untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa (Purniani, 2023). Penerapan reframing dalam konteks orang tua dapat membantu anak melihat kegagalan sebagai peluang perkembangan- misalnya, memahami bahwa tidak diterima di kampus impian bukan akhir, tetapi kesempatan untuk mengasah kemampuan dan mencari alternatif jalan.

Hasil wawancara dengan seorang ibu rumah tangga bernama Wuri Handayani (56 tahun) menunjukkan bahwa penerapan teknik reframing secara alami dilakukan dalam percakapan dan pendampingannya terhadap sang anak yang gagal masuk kampus impian. Melalui pendekatan empatik, Ibu Wuri menyampaikan bahwa kegagalan bisa menjadi awal dari perjalanan baru. Kalimat seperti “Kamu pikir ini akhir, padahal bisa jadi ini awal baru untuk cerita sukses kamu” menjadi representasi konkret dari penerapan teknik reframing dalam lingkungan keluarga. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa setelah melalui fase dukungan emosional ini, anak mulai menunjukkan tanda-tanda pemulihan dan kembali termotivasi untuk mengejar jalur masuk alternatif serta menyusun rencana masa depan secara lebih fleksibel.

Berdasarkan paparan di atas, artikel ini bertujuan mengurai bagaimana teknik reframing digunakan secara alami oleh orang tua dan pengaruhnya terhadap motivasi anak pasca-kegagalan masuk kampus impian. Dengan menelusuri praktik konkret ini, diharapkan dapat dihasilkan model dukungan orang tua yang dapat dijadikan pedoman dalam membangun ketahanan psikologis anak menghadapi tantangan akademik.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam proses penerapan teknik reframing oleh orang tua dalam upaya meningkatkan motivasi anak setelah mengalami kegagalan masuk ke kampus impian. Penelitian ini dilaksanakan di Taman Banten Lestari C12B No 38, Rt 002 / Rw 016, Unyur-Serang. Pada 01 Juni 2025, Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua yang anaknya tidak berhasil lolos seleksi masuk perguruan tinggi yang dimpikan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi terhadap interaksi orang tua dan anak, serta dokumentasi berupa catatan atau rekaman yang relevan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara yang berisi pertanyaan terbuka mengenai pengalaman orang tua dalam menggunakan teknik reframing serta dampaknya terhadap motivasi anak.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Wawancara dilakukan dengan Ibu Wuri Handayani (56 tahun), seorang ibu rumah tangga yang berbagi pengalaman dalam mendampingi anaknya melewati kegagalan masuk kampus impian. Berdasarkan penuturan beliau, situasi emosional anak berubah drastis sesaat setelah pengumuman hasil Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) diumumkan. Anak yang biasanya ceria dan suka bercerita, tiba-tiba berubah menjadi tertutup.

1. Teknik Reframing dan Regulasi Emosi Anak

Teknik *reframing* merupakan strategi kognitif yang digunakan untuk mengubah sudut pandang individu

terhadap suatu peristiwa, sehingga respons emosionalnya menjadi lebih positif dan adaptif. Dalam konseling, teknik ini bertujuan membingkai ulang pikiran negatif menjadi pemahaman baru yang lebih memberdayakan (Hati, Arsini, & Nasution, 2024).

Penelitian oleh Linda dan Wastuti (2024) menunjukkan bahwa teknik *reframing* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami bullying dengan cara membangun pemaknaan ulang terhadap pengalaman negatif mereka. Dalam konteks ini, Ibu Wuri menggunakan pendekatan serupa kepada anaknya yang gagal masuk kampus impian. Ia berkata, “Kamu pikir ini akhir, padahal bisa jadi ini justru awal baru untuk cerita sukses kamu,” yang merupakan bentuk reframing yang mengubah persepsi kegagalan menjadi kesempatan baru.

Dengan demikian, *reframing* yang dilakukan oleh orang tua dapat menjadi alat efektif untuk membantu anak mengatur emosi negatif pasca-kegagalan dan mulai membangun optimisme (Insani, 2022).

2. Peran Orang Tua dalam Pemulihan Motivasi Anak

Peran orang tua sangat vital dalam memulihkan motivasi anak setelah kegagalan akademik. Sari (2021) menjelaskan bahwa orang tua memiliki peran sebagai pengarah, motivator, dan fasilitator dalam proses belajar anak. Dukungan orang tua tidak selalu berupa bantuan akademik langsung, tetapi juga bisa berupa penguatan emosional yang mendalam, seperti pelukan, afirmasi positif, dan mendengarkan dengan empati.

Dalam wawancara, Ibu Wuri menghindari menyalahkan anak, dan justru menyampaikan: “Gagal masuk bukan berarti kamu gagal jadi anak yang hebat.” Ini mencerminkan praktik pengasuhan yang sehat dan mendukung pembentukan kembali motivasi anak. Menurut Tanga dan Marianty (2023), dukungan orang tua yang tinggi berkorelasi positif terhadap ketahanan dan semangat akademik anak, khususnya pada masa-masa sulit.

3. Reframing sebagai Katalis Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan atau tekanan

dalam proses belajar. Anak yang memiliki resiliensi akademik tinggi akan tetap termotivasi meskipun menghadapi hambatan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak mulai bangkit kembali setelah mendapatkan dukungan dan reframing dari orang tua, seperti mencari jalur masuk lain dan menyusun rencana baru.

Wila dan Marianty (2023) menemukan bahwa dukungan sosial orang tua, termasuk dalam bentuk reframing, menjadi salah satu penentu utama dalam pembentukan resiliensi akademik mahasiswa. Dengan reframing, kegagalan diinterpretasi sebagai tantangan yang wajar dan bukan sebagai penghambat masa depan, yang sejalan dengan pendekatan Ibu Wuri dalam mendampingi anaknya.

4. Strategi Coping Adaptif dalam Keluarga

Coping adaptif dalam keluarga mengacu pada strategi konstruktif untuk menghadapi tekanan, termasuk stres akibat kegagalan anak. Maryam (2017) mengklasifikasikan coping menjadi dua: *problem-focused* dan *emotion-focused*. Dalam praktiknya, keluarga yang adaptif menggabungkan keduanya: mereka membantu anak mencari solusi konkret, serta memberikan dukungan emosional yang menenangkan.

Friedman (1998) menekankan bahwa coping adaptif keluarga membantu menjaga stabilitas emosional anggota keluarga dalam situasi krisis. Dalam kasus ini, Ibu Wuri tidak hanya menghibur anaknya tetapi juga mendampingi proses pencarian kampus lain, yang merupakan bentuk coping kombinatif. Anak juga menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosinya, yang merupakan hasil dari model coping sehat yang ditanamkan oleh keluarga.

E. Kesimpulan

Pendekatan konseling berbasis keluarga, khususnya melalui teknik *reframing* yang dilakukan oleh orang tua, terbukti efektif dalam membantu anak mengatasi kegagalan akademik. Dalam kasus yang dikaji, ibu memberikan dukungan emosional tanpa menghakimi, menciptakan ruang aman, serta membimbing anak membentuk cara pandang baru terhadap kegagalannya. Reframing

yang diterapkan mengubah persepsi negatif menjadi peluang untuk memulai kembali, yang pada akhirnya mendorong munculnya motivasi dan resiliensi akademik. Selain itu, strategi *coping* adaptif yang dilakukan secara kolaboratif dalam keluarga berkontribusi besar terhadap pemulihan kondisi psikologis anak. Oleh karena itu, keterlibatan emosional dan pendekatan komunikatif dari orang tua sangat penting dalam proses konseling informal di lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyatinnaba, N., & Sutoyo, A. (2016). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application PERAN ORANG TUA DALAM MEMOTIVASI BELAJAR SISWA. *Ijgc*, *5*(4), 52–57.

Friedman, M. M. (1998). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori dan praktik. Jakarta: EGC.

Hati, S. P., Arsini, Y., & Nasution, L. M. (2024). Efektivitas konseling individual dengan teknik reframing dalam mengubah pola pikir negatif remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164–177.

Insani, R. V. (2022). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik reframing untuk mengubah sudut pandang negatif siswa terhadap guru bimbingan konseling. *JIMEDU*, 2(7), 660–667.

Linda, L., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Penerapan teknik reframing untuk meningkatkan self-confidence siswa korban bullying. *Journal of Education Research*, 5(2).

Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.

Mulia, M. (2019). PENERAPAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMKN 1 LUWU. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14.

Sari, Z. N. (2021). Jenis peran orang tua dalam memotivasi siswa. (Skripsi, STKIP Pacitan).

Tanga, W., & Marianty, D. (2023). Dukungan sosial orang tua dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. (Skripsi S1, Universitas Kristen Satya Wacana).

Wila, T., & Marianty, D. (2023). Dukungan sosial orang tua dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. (Skripsi S1). Universitas Kristen Satya Wacana.