



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TEKNIK REFRAMING ISLAMIS UNTUK  
MENGATASI *MENTAL BLOCK* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

**PUTERI ANDJARINI**

**NIM. 04040320103**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2024**

## PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Puteri Andjarini  
NIM : 04040320103  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul PENERAPAN TEKNIK REFRAMING ISLAMIS UNTUK MENGATASI *MENTAL BLOCK* PADA MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA

Adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberikan tanda footnote dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Surabaya, 01 Maret 2024



04040320103

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Puteri Andjarini  
NIM : 04040320103  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Reframing  
Islami Untuk Mengatasi *Mental  
Block* Pada Mahasiswa Tingkat  
Akhir Di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan ditinjau untuk diajukan.

Surabaya, 01 Maret 2024

Menyerujui Pembimbing



Dr. Mierrina, M.Si, Psikolog.

NIP. 196804132014112001

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**PENERAPAN TEKNIK REFRAMING ISLAMIS UNTUK  
MENGATASI *MENTAL BLOCK* PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR DI SURABAYA**

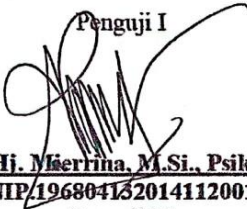
**SKRIPSI**

Disusun Oleh  
Puteri Andjarini

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada Tanggal 14 Maret 2024

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Mierlina, M.Si., Psikolog  
NIP.196804132014112001

Penguji II



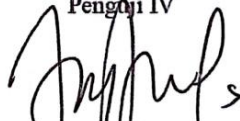
Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.  
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 96506151993031005

Penguji IV



Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007





UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Puteri Andjarini  
NIM : 04040320103  
Fakultas/Jurusan : FDK/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : [puteriandjarini3@gmail.com](mailto:puteriandjarini3@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**Penerapan Teknik Reframing Islami Untuk Mengatasi *Mental Block* Pada Mahasiswa**

**Tingkat Akhir di Surabaya**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Agustus 2024

Penulis

(Puteri Andjarini)

## ABSTRAK

Puteri Andjarini, 040320103. Penerapan Teknik Reframing Islami Untuk Mengatasi *Mental Block* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan konseling penerapan teknik reframing untuk mengatasi *mental block* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, serta bagaimana hasil proses konseling penerapan Teknik reframing untuk mengatasi *mental block* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Dalam penelitian ini peneliti melakukan perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

Hasil dari konseling teknik reframing untuk mengatasi *mental block* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki inti masalah kognitif *Mental Block* yang berdampak pada pemikiran irrasional, pengelolaan emosi tidak stabil dan mudah *Overthinking*. Setelah melakukan kegiatan konseling terdapat beberapa perubahan kognitif seperti; konseli mampu mengelola emosi dengan stabil, memahami semua manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan, menghargai orang lain, bersikap terbuka pada keadaan, mampu berfikir positif dengan apa yang telah terjadi, mencoba untuk manajemen waktu, dan Kembali fokus kepada tujuan diri sendiri.. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik reframing islami cukup membantu untuk mengatasi *Mental Block* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Kata kunci: Teknik Reframing Islami, *Mental Block*

## ABSTRACT

Puteri Andjarini, 040320103. Application of Islamic Reframing Techniques to Overcome *Mental Block* in Final Year Students in Surabaya.

The purpose of this study was to determine the process of implementing counseling application of reframing techniques to overcome mental blocks in final year students in Surabaya, as well as how the results of the counseling process of applying reframing techniques to overcome mental blocks in final year students in Surabaya.

The research method used in this research is a qualitative method with a comparative descriptive research type. In this study, researchers compared the behavior of counselees before and after being given counseling services.

The results of counseling reframing techniques to overcome mental blocks in final year students in Surabaya can be seen from changes in counselee behavior before and after carrying out counseling activities. The counselee before counseling had a core cognitive problem of Mental Block which had an impact on irrational thinking, unstable emotional management and easy Overthinking. After conducting counseling activities there are several cognitive changes such as; counselees are able to manage emotions stably, understand all humans have advantages and disadvantages, respect others, be open to circumstances, be able to think positively about what has happened, try to manage time, and refocus on their own goals.... From this explanation it can be concluded that the application of Islamic reframing techniques is quite helpful to overcome Mental Block in final year students in Surabaya

Keywords: Islamic Reframing Technique, *Mental Block*

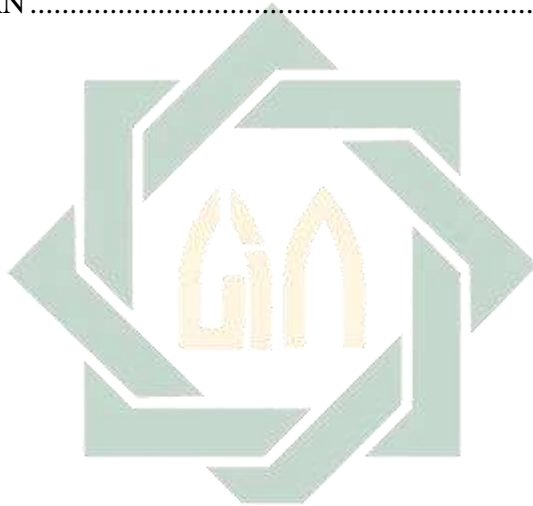


## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	ii
MOTTO.....	iii
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KERANGKA TEORITIK .....	10
A. Kerangka Teoritik .....	10
1. Teknik Reframing Islami .....	10
2. <i>Mental Block</i> .....	21
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Objek dan Lokasi Penelitian .....	36
C. Jenis dan Sumber Data .....	37
1. Jenis Data .....	37
2. Sumber Data.....	37
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Validitas Data .....	43
G. Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	45
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	45
B. Penyajian Data .....	53



C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	80
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	89
LAMPIRAN .....	94



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah ayat 256.  
Al-Qur'an, Surah At-Taubah Ayat 51  
Al-Qur'an, Surah Fathir Ayat 2
- Ainul Istiqomah, Dahlia Novarianing Asri, Noviyanti Kartika Dewi. 2023. dalam jurnal penelitian yang berjudul "*Analisis Perilaku Mental Block Siswa Di SMKN 2 Kota Madiun*" Volume 2 No 1, 173 – 178.
- Albi Anggita dan Johan Setiawan. 2018 *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak). hal 122
- Alief Budiyo, Lutfi Faishol "*Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana.*
- Azzahra, Arsyita. hasil wawancara pada 20 Desember 2023
- Anjarwani, Rina. 2014. *Kajian Faktor-faktor Akademik dan Non Akademik Mahasiswa Biologi Berkesulitan Belajar di Universitas Negeri Semarang.*
- Andjarini, Puteri. Hasil Wawancara pada 16 Desember 2023
- Arif, Antonius. 2012. *Rahasia Menghancurkan Mental Block.* Titik Media : Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi. 1980. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Bradley, 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta Pustaka Pelajar .
- Becvar, D.S., & Becvar, R.J. (1993). *Family Therapy: A System Integration* (Edisi ke-2). Needham Heights, MA: Allyn&Bacon.
- Bugin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga).
- Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: JFormatFormat Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: IUniversitas Airlangga, 2001), hal. 128.

- Dimas Agus Darmawan. 2019. *“Penerapan Parts Therapy Dalam Hipnoterapi Untuk Menangani Mental Blok Pada Remaja Di Kota Cirebon”* Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Cirebon.
- Devi Ana Ratih, Skripsi Penerapan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII H SMP Negeri Pungging. Surabaya: Skripsi, 2015
- Erford, Bradley T, 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* Edisi Kedua, terj. Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ir. H. Purwanto Yusdarmanto, 2015 *Spiritual Mental Block Breaking Bersama Allah Pasti Bisa* JAKARTA: PRESTASI.
- Ir. H. Purwanto Yusdarmanto. 2015. *Spiritual Mental Block*. Jakarta: PRESTASI.
- Kasiram, Moh. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. (Malang: UIN Maliki Press)
- Laksmi, K. L., Antari, N. N. M., & Dantes, N. 2014. *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Refreaming Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014*.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- Nana Sudjana dan Ibrahim, 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo) hlm. 64
- Nawawi, Hadari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University)
- Noviari P Nasution dan I Ketut Gading, 2018. *“Konseling Kognitif Dengan Teknik Reframing Pikiran Untuk Meningkatkan Self-Intrapeption”* .

- Nur Hanifa, Yeni R. Analisis Perilaku Sosial Anak Ditinjau Dari Urutan Kelahiran, *Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan dan Pendidikan Usia Dini*. (Bandung : EDUKIDS, Vol. 15, No.1, 2018).
- Nawawi Hadari dan Mimi Martini. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Noviyanti Kartika Dewi dalam jurnal penelitian nya yang berjudul “*Mengatasi Mental Block Pada Remaja melalui Cognitive Therapy (CT)*” Seminar Nasional “Konseling Krisis”
- Nurul Hikmah, et. al. Fathimah Leboe ed. 2021. *Qur’anic Modeling Tuk Raih Stimulan Langit Lepaskan Mental Block* .
- Paulus Erwin Sasmita, 2015. “*Irrational Beliefs*” Dalam *Konteks Kehidupan Seminari*, *Jurnal Teologi*, Vol.04.
- Robson Jr, J. P., & Troutman-Jordan, “*A concept analysis of cognitive reframing*. *Journal of Theory Construction & Testing*” hlm. 55-59 Vol. 18, Iss. 2
- Rosalia Dewi Nawantara, 2016. “*Perbedaan Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Instruction*”, *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4, no. 4.
- Rina Fahriza, *Problematika Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi*. *Jurnal* 2005. Vol.26.3.
- Rijali, A. (2019). *Analisis data kualitatif*. Al Hadharah: *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33).
- Rachman, Maman. 1999. *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Seybold, 2017 .“*The Role of Religion And Spirituality in Mental and Physical Health. Current Directions in Psychological Science*” vol.10. hlm.21–24.
- Siti Partini. 2016. SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING “*Konseling Krisis*.”

- Spiegler, Michael D & Guevremont, David G. 2003. *Contemporary Behavior Therapy*. Fourt Edition. USA: Thompson.
- Spiegler, Michael D & Guevremont, David G. 2003. *Contemporary Behavior Therapy*.
- Sudarto, 2015. *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiono, 2009 *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta), hal. 62-63.
- Sugiono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Siti Fatimah, “Pengembangan Paket Keterampilan Komunikasi Konseling Melalui Teknik Reframing Bagi Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya” (Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016) ,
- Suharsimi Marikunto, 2018 *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, I (Jakarta: Rineka Cipta), hal. 8.
- Wirnoto, T., & Ratnaningsih, N. 2022 . “*Problematika Pengembangan Kreativitas Peserta Didik Dalam Pembelajaran Matematika Berdasarkan Persepsi Guru*”
- Zakki Nurul Amin, 2017 . “*Portofolio Teknik-Teknik Konseling Teori dan Contoh aplikasi penerapan*” Semarang, Hlm. 40-41
- Zakki, 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling Teori dan Contoh aplikasi penerapan* , Semarang, Hlm.42.