

## Pengaruh Teknik Konseling Terhadap Perubahan Motivasi Belajar Siswa: Sebuah Pendekatan Kualitatif

Yeni Apriyanti<sup>1\*</sup>, Dzifa Hesti Hazal Wardhani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Indraprasta PGRI

\*Corresponding author: [yenihadid@gmail.com](mailto:yenihadid@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh teknik konseling terhadap perubahan motivasi belajar siswa melalui pendekatan kualitatif berbasis studi literatur. Teknik konseling seperti cognitive-behavioral therapy (CBT), konseling humanistik dan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dengan membantu mereka mengenali hambatan belajar mengubah pola pikir negatif dan membangun semangat dan tujuan belajar yang lebih bermakna. Hasil studi menunjukkan bahwa motivasi siswa dapat bertransformasi dari yang semula bersifat ekstrinsik menjadi intrinsik setelah mengikuti proses konseling. Transformasi ini tidak hanya memengaruhi perilaku belajar tetapi juga dimensi afektif dan kognitif secara mendalam. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan konseling yang reflektif, empatik dan kontekstual agar lebih sesuai dengan kebutuhan nyata siswa. Penelitian ini juga menyarankan pentingnya dukungan sistem sekolah dan kompetensi konselor dalam keberhasilan konseling. Studi ini diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah yang lebih inklusif dan adaptif terhadap keberagaman kebutuhan siswa

**Kata Kunci :** Motivasi Belajar, Pendekatan Kualitatif, Teknik Konseling

Open Access

Received : 2025-07-13. Published : 2025-08-31.



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License  
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

### PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan (Fernando et al., 2024). Motivasi tidak hanya mempengaruhi semangat dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tetapi juga berperan penting dalam menentukan hasil belajar dan keterlibatan mereka secara aktif dalam proses akademik. Motivasi belajar dapat dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk belajar, menetapkan tujuan dan untuk mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan tersebut. Tingkat motivasi belajar yang tinggi tidak semua mahasiswa memilikinya. Beberapa di antaranya mengalami penurunan semangat belajar, merasa tertekan oleh tuntutan akademik atau bahkan kehilangan arah dalam mengejar prestasi. Bimbingan dan konseling hadir sebagai bentuk layanan pendidikan yang sangat penting untuk membantu siswa mengatasi hambatan psikologis dan menemukan kembali motivasi belajarnya (Hidayati et al., 2023)

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik baik secara akademik, sosial maupun emosional (Purnomo et al., 2025). Salah satu fungsi utamanya adalah memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran termasuk

rendahnya motivasi belajar. Konseling sebagai bagian dari layanan ini dilakukan melalui berbagai teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa. Teknik konseling seperti konseling individual, konseling kelompok, teknik kognitif-behavioral, terapi realitas, konseling naratif bahkan pendekatan humanistik telah diterapkan oleh konselor sekolah dengan tujuan untuk membangkitkan kembali semangat belajar siswa. Teknik-teknik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan informasi atau solusi tapi juga sebagai alat reflektif yang membantu siswa mengenali potensi diri, memahami hambatan yang dihadapi hingga membangun kembali keyakinan terhadap kemampuan belajar mereka.

Fenomena rendahnya motivasi belajar siswa semakin menonjol seiring dengan berbagai tantangan pendidikan modern seperti meningkatnya tekanan akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan atau bahkan masalah keluarga atau lingkungan sosial yang tidak mendukung. Banyak siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar, merasa cemas terhadap ujian atau bahkan tidak melihat relevansi materi pelajaran dengan kehidupan nyata. Teknik konseling berperan sebagai intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif dan pengembangan. Konselor sekolah perlu memahami secara mendalam bagaimana siswa memaknai pengalaman belajarnya dan bagaimana perasaan dan sikap mereka terhadap proses tersebut dapat berubah setelah menerima layanan konseling. Untuk hal tersebut pendekatan kualitatif menjadi sangat relevan untuk menggali dinamika tersebut secara lebih mendalam dan menyeluruh.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk mengeksplorasi secara kualitatif bagaimana teknik konseling yang diterapkan oleh konselor sekolah dapat mempengaruhi perubahan motivasi belajar siswa. Penelitian sebelumnya yang bersifat kuantitatif memang telah banyak membuktikan efektivitas layanan konseling terhadap peningkatan motivasi belajar melalui pengukuran skor atau skala tertentu tapi hanya sedikit yang menggambarkan bagaimana proses perubahan itu terjadi dalam pengalaman subjektif siswa. Pemahaman terhadap proses psikologis, refleksi diri atau bahkan interaksi interpersonal yang terbangun dalam proses konseling sangat penting untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Melalui pendekatan kualitatif penelitian ini berupaya menangkap narasi, emosi bahkan dinamika yang muncul selama dan setelah proses konseling berlangsung.

Penelitian ini didasarkan pada teori motivasi dari Abraham Maslow yang menekankan pentingnya kebutuhan psikologis dan aktualisasi diri dalam mendorong seseorang untuk berperilaku termasuk dalam kegiatan belajar. Teori Self-Determination dari Deci dan Ryan juga menjadi dasar dalam memahami bagaimana otonomi, kompetensi bahkan keterhubungan sosial menjadi faktor penting dalam membangun motivasi intrinsik (Mardianti, 2024). Berdasarkan praktik konseling teori-teori tersebut diimplementasikan melalui pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada penguatan kesadaran diri, pemberdayaan individu hingga penciptaan relasi yang suportif antara konselor dan konseli. Konteks sosial budaya juga mempengaruhi bagaimana siswa memaknai belajar dan motivasi. Di masyarakat Indonesia misalnya nilai-nilai kolektif, peran keluarga atau bahkan harapan sosial sangat kuat dalam membentuk cara siswa merespon pendidikan (Rahmawati & Kusrina, 2025). Ada siswa yang merasa termotivasi oleh keinginan membahagiakan orang tua tetapi ada juga yang justru terbebani oleh ekspektasi yang tinggi. Konseling dapat menjadi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan kegelisahan dan mengkonstruksi ulang motivasi belajarnya secara lebih personal dan bermakna. Penelitian ini juga mencoba untuk memahami latar belakang sosial siswa dalam konteks perubahan motivasi mereka setelah mengikuti proses konseling.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus yang mendalam terhadap sejumlah siswa yang telah mendapatkan layanan konseling di sekolah menengah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif hingga dokumentasi catatan konseling. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, makna atau bahkan perubahan dalam narasi motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah proses konseling. Fokus utama dari analisis adalah menggali peran teknik konseling tertentu, respon emosional siswa, perubahan persepsi terhadap belajar dan dinamika hubungan antara konselor dan siswa selama sesi berlangsung. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam bagaimana teknik konseling dapat mempengaruhi perubahan motivasi belajar siswa dan mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang mendukung atau menghambat proses perubahan tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah dan menjadi rujukan praktis bagi para konselor dalam merancang strategi intervensi yang lebih empatik, kontekstual bahkan berbasis kebutuhan nyata siswa.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan ruang bagi suara siswa dalam menggambarkan pengalaman mereka selama menjalani proses konseling sebagai bentuk penghargaan terhadap perspektif dan pengalaman hidup mereka yang unik. Pendekatan kualitatif yang berfokus pada pengalaman subjektif siswa penelitian ini diharapkan mampu menghadirkan pemahaman yang lebih utuh mengenai pengaruh teknik konseling terhadap motivasi belajar. Pengetahuan ini tidak hanya penting bagi para praktisi pendidikan dan konselor tetapi juga bagi pembuat kebijakan sekolah yang ingin menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, responsif atau bahkan mendukung pengembangan potensi siswa secara holistik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Metode ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menelaah secara mendalam berbagai sumber teori, hasil penelitian terdahulu dan literatur akademik yang berkaitan dengan teknik konseling dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa. Pendekatan kualitatif dalam studi literatur memberikan ruang bagi peneliti untuk melakukan interpretasi kritis terhadap berbagai pandangan dan temuan hingga menyusun sintesis teoretis yang mampu menjelaskan fenomena secara konseptual dan kontekstual tanpa melakukan pengumpulan data primer melalui wawancara atau observasi lapangan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur sekunder yang relevan meliputi jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku-buku teks dalam bidang bimbingan konseling dan psikologi pendidikan, laporan hasil penelitian dan dokumen akademik lainnya. Literatur yang dipilih adalah karya-karya yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (minimal 2015–2025) agar dapat mencerminkan perkembangan terkini dalam penerapan teknik konseling dan studi motivasi belajar siswa. Kriteria pemilihan literatur didasarkan pada tingkat relevansi terhadap fokus penelitian, kekuatan metodologis dan kontribusi teoretisnya dalam bidang pendidikan dan konseling.

Tahapan penelitian dimulai dengan inventarisasi literatur yaitu dengan mengumpulkan dan mengelompokkan bahan pustaka berdasarkan tema utama seperti teori motivasi belajar, jenis-jenis teknik konseling atau bahkan hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas konseling terhadap aspek psikologis dan akademik siswa. Kajian isi (*content analysis*) bisa dilakukan terhadap setiap sumber yang telah dikumpulkan untuk mengidentifikasi poin-poin penting, argumentasi utama dan

hasil-hasil penelitian yang mendukung atau memperkaya pembahasan. Analisis dilakukan dengan teknik deskriptif-kualitatif yaitu dengan menafsirkan isi dari sumber literatur berdasarkan kategori tematik yang telah ditentukan sebelumnya.

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas kajian peneliti melakukan seleksi ketat terhadap referensi yang digunakan dengan memprioritaskan publikasi ilmiah yang telah melalui proses peer-review. Peneliti juga melakukan analisis kritis terhadap kelebihan dan keterbatasan dari masing-masing sumber sehingga dapat menyusun sintesis konseptual yang komprehensif dan objektif. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk narasi ilmiah yang menyatukan teori, temuan lapangan terdahulu bahkan refleksi konseptual dari peneliti. Berdasarkan metode yang digunakan penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang mendalam dan menyeluruh mengenai pengaruh teknik konseling terhadap perubahan motivasi belajar siswa dengan memberikan landasan teoritis yang kuat dan dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan maupun praktik konseling di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap lima jurnal utama yang menjadi fokus penelitian ini, diperoleh gambaran komprehensif mengenai pengaruh teknik konseling terhadap motivasi belajar siswa. Tabel berikut menyajikan ringkasan jurnal yang dikaji:

**Tabel 1. Kajian Ringkasan Jurnal**

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Teknik Konselin g	Tinjauan Motivasi	Temuan Utama
1	Fernando, Andriani, & Syam (2024)	Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa	Literature Review	CBT, Humanistik	Motivasi sebagai faktor kunci hasil belajar; membedakan motivasi intrinsik (dorongan internal, rasa ingin tahu) dan ekstrinsik (penghargaan, tekanan sosial)	Hubungan motivasi ekstrinsik dengan hasil belajar kategori <i>kuat</i> , intrinsik <i>cukup</i> ; motivasi tinggi menghasilkan prestasi tinggi.
2	Hidayati et al. (2023)	Strategi Layanan Konseling Behavior dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa	Kualitatif Deskriptif	Konseling Behavior (penguatan positif, kontrak perilaku, modeling)	Motivasi belajar rendah: sering terlambat, bolos, malas; penyebab: kurang dukungan orang tua,	Transformasi perilaku negatif menjadi positif melalui 3 sesi konseling; peningkatan

					masalah pribadi, kurang minat pelajaran	n kehadiran, partisipasi, nilai akademik; perbaikan kesejahteraan psikologis.
3	Kamilah & Zakiyah (2024)	Peran Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Siswa	Systematic Literature Review	Konseling Individual, Kelompok, Pelatihan Sosial	Motivasi terkait masalah akademik, sosial, emosional, pribadi; pendekatan komprehensif mengembangkan potensi siswa	Teknik BK efektif mengatasi berbagai masalah siswa; pendekatan inovatif dan responsif; integrasi nilai dalam proses konseling.
4	Mardianti (2024)	Pendampingan Orang Tua dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Kondusif	Literature Review	Teori Bandura, Deci-Ryan, Gardner	Motivasi intrinsik (rasa ingin tahu, kepuasan) vs ekstrinsik (penghargaan, pujian); perhatian orang tua sebagai kunci motivasi dan kepercayaan diri	Perhatian orang tua menciptakan lingkungan stabil; dukungan emosional kurangi kecemasan; keterlibatan aktif memperkuat motivasi jangka panjang.
5	Purnomo et al. (2025)	Mengidentifikasi Kebutuhan dan Tantangan Peserta Didik sebagai Solusi BK	Kualitatif - Studi Pustaka	BK Holistik, Digital Counseling, Berbasis Kebutuhan	Rendahnya motivasi belajar (27% siswa); faktor: metode monoton, tekanan sosial, bullying, masalah finansial; butuh dukungan	Layanan BK efektif atasi masalah akademik dan sosial; perlu peningkatan kompetensi guru dan sarana digital;

---

guru dan kesenjangan dukungan orang tua menjadi catatan penting.

---

Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik konseling behavioral dan kognitif-behavioral (CBT) menjadi pendekatan yang paling dominan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hidayati et al. (2023) membuktikan efektivitas konseling behavior melalui penelitian di SMA Negeri 1 Trimurjo, dimana implementasi teknik ini selama tiga sesi konseling menghasilkan peningkatan signifikan dalam frekuensi kehadiran siswa (dari tingkat absensi tinggi menjadi kehadiran teratur), partisipasi aktif dalam pembelajaran, dan peningkatan nilai akademik. Teknik ini menggunakan prinsip-prinsip behavioristik seperti penguatan positif, kontrak perilaku, dan modeling untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif.

Fernando et al. (2024) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa pendekatan CBT efektif dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional siswa yang menyebabkan kecemasan atau apatis terhadap pembelajaran. Melalui teknik seperti self-talk, thought-recording, dan cognitive restructuring, siswa dibimbing memahami bahwa kesulitan belajar bukan disebabkan ketidakmampuan mutlak, melainkan cara pandang yang keliru terhadap proses pembelajaran. Temuan ini diperkuat oleh Rani et al. (2022) yang membuktikan keefektifan konseling kelompok CBT dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-esteem pada siswa.

Abidah et al. (2024) menambahkan dimensi behavior modification techniques yang terbukti efektif dalam membangun disiplin siswa melalui positive reinforcement, token economy, dan negative reinforcement. Pendekatan ini sejalan dengan Fauziyah (2021) yang menunjukkan efektivitas layanan konseling individu dengan teknik behavior contract untuk mengatasi perilaku membolos siswa.

Tren kedua yang teridentifikasi adalah semakin kuatnya integrasi pendekatan humanistik dalam praktik konseling di sekolah. Kamilah & Zakiyah (2024) dalam *systematic literature review* mereka menemukan bahwa teknik konseling humanistik yang menekankan unconditional positive regard, empati, dan kongruensi antara konselor-konseli sangat efektif dalam membangun motivasi intrinsik siswa. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa siswa memiliki potensi bawaan untuk berkembang, namun sering terhambat oleh tekanan lingkungan dan ekspektasi sosial. Astuti et al. (2022) mendukung tren ini dengan menjelaskan teori pendidikan humanistik yang menekankan pada aktualisasi diri dan pemenuhan kebutuhan psikologis siswa. Penelitian mereka mengidentifikasi bahwa pendekatan humanistik dalam konseling mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan holistik siswa. Mardianti (2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa dukungan emosional yang konsisten dari figur otoritas (orang tua dan guru) berperan crucial dalam membangun rasa percaya diri siswa.

Purnomo et al. (2025) mengidentifikasi tren emerging berupa pendekatan konseling holistik yang mengintegrasikan aspek akademik, sosial, emosional, dan spiritual siswa. Temuan mereka menunjukkan bahwa 27% siswa mengalami motivasi belajar rendah yang disebabkan faktor kompleks meliputi metode pengajaran monoton, bullying, masalah finansial, dan kurangnya dukungan emosional. Hal ini

sejalan dengan temuan Wijayanti (2020) yang menunjukkan bahwa sekitar 27% siswa memiliki motivasi belajar dalam kategori rendah.

Dartina et al. (2024) melalui *systematic literature review* mereka mengidentifikasi penerapan layanan konseling kelompok *solution focused brief therapy* (SFBT) sebagai pendekatan inovatif untuk menangani kebutuhan siswa secara komprehensif. Pendekatan SFBT yang dikaji oleh Wijayanti (2020) dengan teknik *miracle question* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan yang berfokus pada solusi dan kekuatan siswa.

Analisis terhadap lima jurnal menunjukkan pola konsisten transformasi motivasi belajar siswa dari yang awalnya bersifat ekstrinsik menjadi intrinsik melalui proses konseling yang efektif. Fernando et al. (2024) mengemukakan bahwa siswa yang awalnya belajar karena tekanan eksternal (takut nilai buruk, tekanan orang tua) berkembang menemukan makna personal dari belajar seperti mencapai cita-cita dan membuktikan kemampuan diri. Temuan ini diperkuat oleh Urhahne & Wijnia (2023) yang mengembangkan kerangka integratif teori motivasi dalam pendidikan.

Amrullah & Muin (2023) mengkaji motivasi ekstrinsik pada siswa SMP yang menunjukkan pentingnya transformasi dari motivasi eksternal menuju internal. Ntoumanis et al. (2021) melalui *meta-analisis studi* yang berbasis *self-determination theory* menegaskan efektivitas intervensi yang meningkatkan motivasi intrinsik dalam domain kesehatan dan pendidikan.

Fauziyah et al. (2025) menambahkan perspektif gamifikasi sebagai strategi transformasi pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, yang menunjukkan evolusi pendekatan dari motivasi eksternal menuju internal yang lebih bermakna

Mardianti (2024) dan Purnomo et al. (2025) secara konsisten menekankan pentingnya dukungan sistemik dari berbagai pihak dalam proses transformasi motivasi. Temuan Mardianti menunjukkan bahwa perhatian orang tua yang konsisten dan terarah mampu menciptakan lingkungan stabil yang memungkinkan anak fokus pada pembelajaran. Anggraini et al. (2021) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan peran layanan bimbingan dan konseling komprehensif dalam perencanaan karier siswa SMA yang memerlukan dukungan sistemik dari seluruh stakeholder pendidikan.

Purwanti et al. (2022) mengidentifikasi pentingnya konseling sebaya dalam konteks komunikasi interpersonal yang menunjukkan bahwa dukungan tidak hanya berasal dari figur otoritas tetapi juga dari *peer group*. Hal ini sejalan dengan temuan Baştan & Dölek (2023) yang mengkaji *social learning theory* Bandura dalam konteks pembelajaran sosial.

Dalam dunia pendidikan teknik konseling telah berkembang menjadi salah satu strategi intervensi yang tidak hanya difungsikan untuk mengatasi masalah psikologis siswa tetapi juga untuk mendorong kemajuan akademik mereka (Kamilah & Zakiyah, 2024). Teknik konseling secara fundamental memiliki peran sebagai instrumen perubahan perilaku, cara berpikir hingga pola emosional siswa yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan motivasi belajar. Dalam pendekatan konseling kognitif-behavioral konselor mengidentifikasi pikiran irasional siswa yang menyebabkan kecemasan atau apatis terhadap pelajaran kemudian membantu siswa untuk mengganti pola pikir tersebut dengan pola berpikir yang lebih rasional dan mendukung motivasi belajar.

Dalam pendekatan konseling kognitif-behavioral, konselor mengidentifikasi pikiran irasional siswa yang menyebabkan kecemasan atau apatis terhadap pelajaran kemudian membantu siswa untuk mengganti pola pikir tersebut dengan pola berpikir yang lebih rasional dan mendukung motivasi belajar. Rani et al. (2022) membuktikan

efektivitas teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan self-esteem siswa yang berdampak pada motivasi belajar.

Melalui teknik seperti self-talk, thought-recording atau cognitive restructuring siswa dibimbing untuk memahami bahwa kesulitan belajar bukan karena ketidakmampuan mutlak melainkan karena cara pandang yang keliru terhadap proses pembelajaran. Teknik konseling humanistik lebih menekankan pada penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), empati dan kongruensi antara konselor dan konseli, sebagaimana dikembangkan dalam teori pendidikan humanistik (Astuti et al., 2022).

Motivasi belajar adalah kondisi internal yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas belajar. Studi literatur menunjukkan bahwa proses konseling yang efektif mampu mentransformasi motivasi belajar siswa dari yang semula bersifat ekstrinsik menjadi intrinsik. Siswa mungkin belajar karena tekanan orang tua takut mendapat nilai buruk atau agar tidak dimarahi guru tetapi melalui proses konseling siswa mulai menemukan makna personal dari belajar misalnya ingin mencapai cita-cita tertentu, membuktikan kemampuan diri atau mendapatkan kemandirian hidup.

Transformasi ini penting karena motivasi intrinsik terbukti lebih tahan lama dan mendalam dibandingkan motivasi yang bersumber dari faktor luar. Hal ini sesuai dengan teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan dalam meta-analisis Ntoumanis et al. (2021) yang menyebutkan bahwa motivasi intrinsik dapat tumbuh jika seseorang merasa memiliki otonomi, kompetensi dan koneksi sosial. Konseling mampu memfasilitasi ketiga aspek ini melalui pendekatan yang empatik dan dialogis.

Dalam studi literatur yang dikaji ditemukan bahwa siswa yang mengikuti proses konseling menunjukkan perubahan dalam hal persepsi terhadap diri sendiri, tujuan belajar dan cara mengatasi hambatan. Wijayanti (2020) menunjukkan bahwa melalui teknik miracle question dalam SFBC, siswa menjadi lebih reflektif terhadap pengalaman belajar, lebih sadar akan emosi negatif yang menghambat semangat bahkan lebih mampu menyusun strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajar mereka.

Temuan dari studi literatur ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor perlu memiliki kemampuan diagnostik yang tajam untuk mengidentifikasi sumber rendahnya motivasi belajar siswa baik yang bersifat kognitif, afektif maupun sosial. Setiap siswa memiliki latar belakang dan dinamika pribadi yang berbeda sehingga pendekatan konseling tidak dapat disamaratakan.

Konselor harus menguasai berbagai teknik konseling dan mampu menerapkannya secara fleksibel sesuai kebutuhan siswa. Misalnya bagi siswa yang sering mengalami kegagalan akademik, pendekatan CBT yang fokus pada restrukturisasi pikiran negatif mungkin lebih efektif (Rani et al., 2022). Sementara untuk siswa yang mengalami krisis makna atau kehilangan arah, pendekatan humanistik atau eksistensial mungkin lebih tepat (Astuti et al., 2022).

Konseling sebaiknya tidak hanya bersifat reaktif tetapi juga proaktif dan preventif. Anggraini et al. (2021) menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang tidak hanya mengatasi masalah tetapi juga mengembangkan potensi siswa secara holistik. Konselor dapat menyelenggarakan program-program konseling kelompok tematik yang fokus pada peningkatan motivasi belajar, keterampilan belajar efektif atau manajemen waktu.

Meski literatur menunjukkan dampak positif teknik konseling terhadap motivasi belajar sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan hasil akhir yang terukur secara statistik seperti peningkatan nilai

atau skor motivasi. Aspek yang tidak terukur seperti makna belajar, harapan personal hingga dinamika emosional siswa juga penting untuk dipahami secara mendalam.

Terdapat celah bagi penelitian kualitatif lanjutan yang melakukan studi lapangan untuk menggali pengalaman subjektif siswa misalnya melalui wawancara naratif atau studi kasus konseling individual. Ramadhini & Hidayat (2025) melalui studi reflektif mereka menunjukkan pentingnya pendekatan kualitatif dalam memahami pengalaman anxiety mahasiswa yang dapat diadaptasi untuk konteks motivasi belajar.

Mayoritas studi yang ada masih terbatas pada konteks perkotaan atau sekolah dengan fasilitas memadai. Penelitian tentang teknik konseling di sekolah-sekolah daerah terpencil dengan keterbatasan SDM dan fasilitas yang masih minim. Begitu pula penelitian mengenai konseling untuk siswa dengan kebutuhan khusus atau latar belakang trauma juga masih sangat terbuka untuk digarap. Studi literatur ini dapat menjadi pijakan awal bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dianalisis secara mendalam dapat disimpulkan bahwa teknik konseling memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan motivasi belajar siswa. Teknik konseling seperti kognitif-behavioral therapy (CBT), konseling humanistik dan konseling kelompok terbukti mampu membantu siswa mengidentifikasi hambatan belajar yang mereka alami, mengubah pola pikir negatif bahkan menumbuhkan semangat dan tujuan belajar yang lebih bermakna. Pengaruh tersebut tidak hanya tampak pada aspek perilaku belajar, tetapi juga dalam dimensi afektif dan kognitif yang lebih mendalam. Pendekatan konseling mampu mentransformasi motivasi belajar siswa dari yang awalnya bersifat ekstrinsik menjadi lebih intrinsik yang mana hal ini lebih tahan lama dan berdampak pada peningkatan kemandirian siswa dalam belajar. Melalui proses konseling yang bersifat reflektif, dialogis dan suportif siswa dibantu untuk mengenal dirinya secara lebih utuh, menyusun ulang tujuan akademiknya atau bahkan menemukan strategi belajar yang lebih sesuai dengan karakter pribadinya. Studi literatur juga menunjukkan bahwa efektivitas konseling sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor, pendekatan yang digunakan hingga dukungan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Literatur yang tersedia masih lebih banyak berfokus pada hasil kuantitatif dengan sedikit eksplorasi terhadap pengalaman subjektif siswa dalam proses konseling. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan kualitatif baik dalam bentuk studi pustaka maupun penelitian lapangan, untuk menggali proses transformasi motivasi secara lebih mendalam. Penelitian ini juga membuka ruang bagi pengembangan layanan bimbingan konseling yang lebih kontekstual, adaptif atau berbasis pada kebutuhan riil siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, L., Thohir, M., & Syaputra, Y. D. (2024). Behavior Modification Techniques to Build Student Discipline. *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 252-264.
- Amrullah, M. K., & Muin, M. F. (2023). Motivasi Ektrinsik pada Siswa Smp IT Insan Mulia Batanghari. *Journal of Media and Pedagogical Practices*, 1(01), 33-40.
- Anggraini, S., Rifai, M., & Muhid, A. (2021). Peran layanan bimbingan dan konseling komprehensif dalam perencanaan karier pada siswa SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 16-23.

- Astuti, A., Mulianingsih, F., & Soleh, M. (2022). Teori pendidikan humanistik, implikasinya dalam humanistik persaudaraan. *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 7(1), 65-76.
- Baştan, A., & Dülek, A. (2023). Learned Violence: Bandura's Social Learning Theory in Edward Bond's the Children. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(1), 106-118
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46.
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Efektivitas penerapan bimbingan konseling Islami mengatasi permasalahan siswa dalam proses belajar: Literature review. *PD ABKIN Jatim Open Journal System*, 2(2), 27-33.
- Fauziyah, N. R., Fatah, M. F., & Mahmuda, R. A. (2025). Transformasi Pembelajaran Dengan Gamifikasi Strategi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Dar el-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 12(1), 15-25.
- Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik behavior contract untuk mengatasi perilaku membolos siswa: literature review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17-21.
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)*, 2(3), 61-68.
- Hidayati, A., Juliyana, R., Pratama, M., Ali, M., & Anjarsari, R. (2023). Strategi layanan konseling behavior dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XII IPS 3 di sma negeri 1 trimurjo. *PANDU Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, 1(4), 27-35. <https://doi.org/10.59966/pandu.v1i4.653>
- Kamilah, I. F., & Zakiyah, Y. F. (2024). Peran Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Siswa di Sekolah: Systematic Literature Review. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 9(2), 209-229.
- Mardianti, D. (2024). Pendampingan Orang Tua dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Kondusif. *JANU: Jurnal Abdimas Nusantara*, 1(2), 7-17.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214-244
- Purnomo, A., Huda, M. A., A, S. A. D., & Fathoni, T. (2025). Mengidentifikasi Kebutuhan dan Tantangan Peserta Didik sebagai Solusi Bimbingan Konseling di Sekolah. *AL MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 5(2), 140-148.
- Purwanti, S., Utami, S. W., & Latifah, L. (2022). Konseling Sebaya Pada Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 47-55.
- Ramadhini, N. I. I., & Hidayat, R. K. (2025). Studi Reflektif Anxiety: Faktor, Dampak, dan Cara Mengatasi Berdasarkan Pengalaman Pribadi Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 3(2),

249-258.

- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self-esteem pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48.
- Urhahne, D., & Wijnia, L. (2023). Theories of motivation in education: An integrative framework. *Educational Psychology Review*, 35(2), 45.
- Wijayanti, T. (2020). Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 106-114