

**MIKRO KONSELING BERBASIS REFLEKSI DIRI SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMP BERBASIS LITERATUR
REVIEW**

Siti Mutmainah¹, Arsyah Ma'wa Ni'matul Izzati², Rahmi Anekasari³
^{1,2,3} Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Pendidikan Agama Islam, Universitas
Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
siti.mutmainah24029@mhs.uingusdur.ac.id¹,
arsya.mawa.nimatul.izzati24007@mhs.uingusdur.ac.id²,
rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id³,

ABSTRACT

Learning motivation is one of the keys to student success in education; however, low learning motivation poses a significant new problem at the junior high school (SMP) level. This study aims to examine the effectiveness of self-reflection-based micro-counseling as a means of enhancing junior high school students' learning motivation through a literature review approach. The method used was a literature review, analyzing national and international journal articles published between 2016 and 2026, obtained through Google Scholar, Garuda, and DOAJ. The results of the review indicate that counseling techniques such as cognitive-behavioral therapy (CBT), humanistic counseling, self-management, cognitive restructuring, and feeling reflection techniques have been proven effective in increasing students' learning motivation. Self-reflection plays a crucial role in helping students recognize their strengths and weaknesses, and contributes to the transformation of motivation from extrinsic to intrinsic. In conclusion, the integration of micro-counseling based on self-reflection can serve as an effective strategy for holistically enhancing junior high school students' learning motivation.

Kata Kunci: *micro-counseling, self-reflection, motivation to learn, self-awareness, middle school students*

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan salah satu kunci keberhasilan siswa dalam pendidikan, namun rendahnya motivasi belajar membuat masalah baru yang signifikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas mikro konseling berbasis refleksi diri sebagai upaya peningkatan motivasi belajar siswa SMP melalui pendekatan literatur review. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis artikel jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan pada tahun 2016–2026, diperoleh melalui Google Scholar, Garuda, dan DOAJ. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik konseling seperti cognitive-behavioral therapy (CBT), konseling humanistik, self-management, cognitive restructuring, dan teknik refleksi perasaan terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar siswa. Refleksi diri berperan penting dalam membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta berkontribusi pada transformasi motivasi dari ekstrinsik menjadi intrinsik. Kesimpulannya, integrasi mikro konseling berbasis refleksi diri dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP secara holistik.

Keywords: mikro konseling, refleksi diri, motivasi belajar, kesadaran diri, siswa SMP

A. Pendahuluan

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan aktif, ketekunan, serta hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat berdampak pada kurangnya partisipasi, prokrastinasi akademik, hingga rendahnya pencapaian akademik. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan positif yang signifikan dengan faktor internal siswa seperti konsep diri dan kesadaran diri (Apriyanti et al., 2025). Oleh karena itu, upaya peningkatan motivasi belajar menjadi perhatian penting dalam praktik pendidikan, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang merupakan fase perkembangan remaja awal (Nasution, 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah melalui refleksi diri (self-reflection). Refleksi diri memungkinkan siswa untuk memahami pengalaman belajar, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta merencanakan perbaikan secara mandiri (F. Saragih et al., 2024). Dalam konteks pembelajaran, refleksi diri terbukti mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan partisipasi siswa secara signifikan. Selain itu, kemampuan refleksi diri juga berkaitan erat dengan regulasi diri dan pengendalian perilaku belajar, yang

pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (E. Saragih et al., 2024).

Pengembangan kesadaran diri melalui pendekatan konseling dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Konseling yang berorientasi pada penguatan aspek emosional dan sosial, seperti kesadaran diri, terbukti mampu membantu siswa dalam memahami dirinya serta meningkatkan kesungguhan dalam belajar. Namun demikian, praktik konseling di sekolah seringkali masih bersifat konvensional dan belum secara optimal mengintegrasikan teknik refleksi diri secara sistematis dan terstruktur (Jurnal et al., 2025).

Di sisi lain, konsep mikro konseling (micro counseling) sebagai pendekatan yang lebih sederhana, terfokus, dan praktis dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki potensi untuk dikembangkan. Mikro konseling memungkinkan intervensi dilakukan dalam waktu singkat dengan teknik yang spesifik, sehingga lebih fleksibel diterapkan di lingkungan sekolah. Namun, kajian mengenai penerapan mikro konseling berbasis refleksi diri dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP masih terbatas, khususnya dalam bentuk kajian literatur yang membahas topik tersebut secara menyeluruh.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode literature

review. Penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari membaca dan menganalisis artikel atau jurnal yang sudah ada sebelumnya. Metode ini dipilih karena penelitian ini tidak turun langsung ke lapangan untuk mencari data. Melainkan dengan mengkaji penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan mikro konseling berbasis refleksi diri dan motivasi belajar siswa SMP. Jurnal yang digunakan sebagai data adalah artikel jurnal yang publish dalam kurun waktu 2016-2026, baik jurnal nasional maupun internasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri jurnal ilmiah melalui mesin pencari seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ dan lain sebagainya. Setelah artikel terkumpul, analisis dilakukan melalui beberapa langkah sederhana. Pertama, artikel dikelompokkan berdasarkan tema, seperti teknik konseling, refleksi diri, dan motivasi belajar. Kedua, setiap artikel dibaca dan dicatat poin-poin pentingnya. Ketiga, hasil dari berbagai artikel tersebut dibandingkan dan disatukan menjadi sebuah kesimpulan yang menyeluruh. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang bagaimana mikro konseling berbasis refleksi diri dapat meningkatkan motivasi belajar siswa SMP berdasarkan bukti-bukti dari penelitian sebelumnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tinjauan pustaka mengidentifikasi 7 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi. Berikut merupakan Tabel 1 yang

menampilkan artikel yang telah memenuhi kriteria.

Tabel 1.

No	Judul	Penulis (Tahun)	Hasil
	Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development	Neni Aprilia, Nasyiwa Ramadhin, Tri Wulandari, Asbi/2024	Kesadaran diri dan refleksi diri merupakan komponen yang mengarahkan konselor menuju pertumbuhan profesional berkelanjutan.
	The Effectiveness of Individual Counseling with the Reflective Feeling Technique	Umami Qudsiyah dan Akhmad Dasuki/2025	Teknik refleksi perasaan secara efektif meningkatkan pemahaman diri dan penilaian diri yang

ue to		positif.		ral		meningk
Improve		panjang		dengan		atkan
Self-Awareness and Self-Esteem		yang		Teknik		motivasi,
		positif.		Self		fokus
				Manage		belajar,
				ment		dan
						inisiatif
						subjek..
		Konselin				
		g				Teknik
		individu				konselin
Counselling with		teknik				g CBT,
Self-		self-				humanist
Management	Riska	manage				ik, dan
Techniques to	Pratiwi	ment		Pengaruh		konselin
	& Yeni	efektif		uh		g
	Karneli	meningk		Teknik		kelompo
		atkan		Konseli		k terbukti
Improve	/ 2021	motivasi,		ng	Yeni	efektif
Learning	(Pratiwi	kemamp		Terhad	Apriyant	meningk
	&	uan		ap	i, Dzifa	atkan
Motivati	Karneli,	mengelol		Peruba	Hesti	motivasi
ons	2021)	a diri dan		han	Hazal	belajar
		keaktifan		Motivas	Wardha	siswa.
		belajar		i Belajar	ni / 2025	Motivasi
		siswa		Siswa:	(Apriya	siswa
		SMP.		Sebuah	nti et al.,	dapat
				Pendek	2025)	bertransf
				atan		ormasi
Meningkatkan	Rezki	Konselin		Kualitati		dari
Motivas	Suci	g		f		ekstrinsi
i Belajar	Qamari	behavior				k
pada	a, Fidia	al				menjadi
Remaja	Astuti/	dengan				intrinsik
Melalui	2023	teknik				setelah
Konseli	(Qamari	self-				mengikut
ng	a &	manage				i proses
Behavio	Astuti,	ment				konselin
	2023)	terbukti				g.
		mampu				

Studi Literatur : Menujukan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar Siswa melalui Konseling Kelompok	Dedi Kurniawan, Mungin Eddy Wibowo, Sinta Saraswati, Musliha h/ 2025 (Kurniawan et al., 2025)	Konseling kelompok memberikan dampak positif pada peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri.	aktif dalam belajar.
	Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia et al, (2024) menemukan bahwa kesadaran dan refleksi diri merupakan dua komponen penting yang berkorelasi positif dengan efektivitas konseling dan kepuasan klien. Dalam program pendidikan, konselor perlu memberikan pembelajaran yang berkontribusi untuk memahami dan mengembangkan ketrampilan interpersonal. Khususnya pada pengembangan kurikulum, refleksi diri akan membantu pengelolaan kontra-transferensi dan memberikan layanan yang lebih etis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irnawati et al, (2026) pada peserta didik di SMP Kristen Tomohon menunjukkan bahwa teknik Cognitive restructuring akan mengubah pikiran negatif peserta didik menjadi positif dan termotivasi. Terutama dalam berpendapat, memahami pembelajaran, dan mengikuti pembelajaran secara aktif.		
	Penelitian oleh Qudsiyah (2025) menyoroti adanya peningkatan yang		
Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Kristen Tomohon	Irnawati Mine', Meisie L. Mangan tes, Deklay Nainggolan / 2026 (Mine et al., 2026)	Teknik cognitive restructuring efektif meningkatkan motivasi belajar. Peserta didik menjadi lebih berani berpendapat, memahami tujuan pembelajaran, lebih	

signifikan antara harga diri dan kesadaran diri siswa sebesar 75.3% dan 70,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik refleksi perasaan dapat berpengaruh positif terhadap pemahaman dan penilaian diri secara efektif (Bimbingan et al., 2025).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Apriyanti (2025) menunjukkan bahwa Teknik konseling CBT humanistik dan konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga terjadi transformasi perilaku belajar serta dimensi afektif dan kognitif secara mendalam (Apriyanti et al., 2025).

Begitu pula, penelitian lain yang dilakukan oleh Rezki (2023) juga menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-management terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar. Terdapat beberapa perubahan spesifik seperti peningkatan fokus dan inisiatif siswa selama pembelajaran di kelas.

Demikian juga setelah mendapatkan layanan, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola diri, tercermin dari nilai akademik dan keaktifan

belajar yang meningkat secara signifikan. Pada hasil penelitian Riska Pratiwi (2021) dapat dinyatakan bahwa Konseling individu teknik self-management efektif meningkatkan motivasi belajar siswa SMP.

Sejalan dengan penelitian Dedi Kurniawan (2025) yang menemukan bahwa Konseling kelompok memberi dampak positif pada peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri. Konseling kelompok memberi ruang bagi individu untuk berkembang melalui pemahaman pikiran, emosi, dan perilaku secara bertahap, serta membangkitkan kembali semangat belajar.

Refleksi dalam pembelajaran adalah proses siswa untuk memahami kemampuannya saat menangkap materi yang telah disampaikan guru. Hasil refleksi juga memberikan interpretasi kelebihan dan kekurangan siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Hal tersebut diimplementasikan oleh sebagian guru sebagai salah satu acuan pencapaian pembelajaran. Termasuk introspeksi diri yang dilakukan siswa agar memahami tentang potensi diri sendiri (Simbolon, 2022). Refleksi diri merupakan aspek yang penting dalam meningkatkan

motivasi siswa ketika berhasil memahami potensi dan kesadaran dirinya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada sampel penelitian, seperti jumlah responden dan wilayah geografis tertentu, sehingga hasil temuan kurang dapat digeneralisasi ke populasi remaja yang lebih heterogen. Selain itu, penelitian jarang membedakan cara refleksi masing-masing anak secara relatif, padahal refleksi diri dan bimbingan konseling dapat meningkatkan diferensiasi yang membangun motivasi anak. Sehingga, peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian dengan variabel lain sebagai dampak dari refleksi antara intelektualitas dan emosionalitas terhadap peningkatan akademik, karena pada artikel beberapa tahun terakhir hanya berfokus melihat hubungan refleksi dan konseling secara terpisah dengan integrasi akademik secara langsung.

D. Kesimpulan

Dalam konteks pendidikan, keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh proses penguasaan kognitif, tetapi juga berkaitan dengan motivasi belajar siswa. Hal tersebut sejalan dengan peningkatan

kesadaran diri serta pemahaman siswa terhadap potensi dirinya. Pengembangan metode refleksi yang digunakan dalam metode konseling dapat membantu siswa dalam menumbuhkan kesadaran dan juga motivasi, sehingga pihak sekolah memiliki peran yang penting dalam membentuk situasi belajar yang mendukung siswa untuk cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam penerapan mikro konseling berbasis refleksi diri secara langsung di lapangan dengan sampel yang lebih beragam dan luas. Sehingga hasil penelitian bisa diperluas secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Y., Hesti, D., & Wardhani, H. (2025). Pengaruh Teknik Konseling Terhadap Perubahan Motivasi Belajar Siswa : Sebuah Pendekatan Kualitatif. 11(2), 173–183.
- Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., & Palangkaraya, I. (2025). The Effectiveness of Individual Counseling with the Reflection of Feeling Technique to Improve. 10(2), 48–56. <https://doi.org/10.33084/suluh.v10i2.9486>
- Jurnal, E., Nomor, V., Bk, G., Dan, K.,

- Hanifatizzahra, G. A., Suryadi, K. A., Ainul, K., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2025). Empati – Jurnal Bimbingan dan Konseling [VOLUME 12 NOMOR 1, APRIL]. 12.
- Kurniawan, D., Wibowo, M. E., & Sawaswati, S. (2025). Studi Literatur: Menumbuhkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar Siswa melalui Konseling Kelompok. 4(2), 346–354.
- Mine, I., Mangantes, M. L., & Nainggolan, D. (2026). Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Kristen Tomohon. 4(3), 19394–19397.
- Nasution, A. H. (2023). SEKOLAH. 1(2), 1–6.
- Penelitian, A., Aprilia, N., Muhammadiyah, U., Utara, S., Ramadhin, N., Muhammadiyah, U., Utara, S., Wulandari, T., Muhammadiyah, U., Utara, S., Asbi, A., Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2024). Kesadaran Diri dan Refleksi Diri pada Peran Konselor Pengembangan Pribadi. 2(2), 154–161.
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. 3(3), 1–4.
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023). INCREASING LEARNING MOTIVATION IN ADOLESCENT THROUGH BEHAVIORAL. 18(1), 1–22.
- Saragih, E., Tarigan, I. W., & Lubis, Z. (2024). Metode Pendidikan Islam dalam Hadis. 8, 2993–3000.
- Saragih, F., Nggandung, Y., Data, A., Loe, A. P., & Abolladaka, J. (2024). Pelatihan Refleksi Pembelajaran yang Bervariasi pada SMP Negeri. 4(2), 18–28.
- Simbolon, Z. (2022). Implementasi Metode Diferensiasi Dalam Refleksi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMPN 1 Tantom Angkola. 2, 161–168.