

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 4, May 2025, P. 236-240

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15458830>

Teori Psikologi Belajar dalam Menangani Permasalahan Akademik Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling

Yona Apriliana, Neviyarni, Herman Nirwana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

E-mail: yonaapriliana@student.unp.ac.id, neviyarni@konselor.org,
herman.talawi@gmail.com

Abstrak

Permasalahan akademik seperti prokrastinasi, kejenuhan belajar, dan rendahnya motivasi siswa menjadi tantangan utama dalam dunia pendidikan modern. Urgensi untuk memahami dan menangani masalah ini secara tepat mendorong pentingnya penerapan teori psikologi belajar dalam layanan bimbingan dan konseling (BK). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan teori psikologi belajar dalam menangani permasalahan akademik melalui studi literatur terhadap artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian terkini. Pendekatan kualitatif digunakan dengan teknik pengumpulan data berupa telaah dokumen dan analisis isi tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teori behavioristik dan kognitif telah diterapkan secara terbatas, namun belum sepenuhnya terintegrasi dalam praktik layanan BK di sekolah. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dalam penguatan pendekatan teoritis dalam praktik konseling akademik. Implikasi hasil ini mendorong pengembangan pelatihan guru BK berbasis teori dan penelitian lapangan lanjutan yang lebih mendalam.

Kata kunci: teori psikologi belajar, bimbingan konseling, permasalahan akademik.

Abstract

Academic problems such as procrastination, learning burnout, and low student motivation have become major challenges in modern education. The urgency to understand and address these issues effectively highlights the importance of applying learning psychology theories within guidance and counseling services. This study aims to examine the utilization of learning psychology theories in addressing academic problems through a literature review of scholarly articles, academic books, and recent research reports. A qualitative approach was employed, using document analysis and thematic content analysis techniques. The findings indicate that behaviorist and cognitive theories have been partially applied, but are not yet fully integrated into practices in schools. This study offers a conceptual contribution by reinforcing theoretical approaches in academic counseling practices. The results imply the need for theory-based training for school counselors and suggest further in-depth field research to enhance practical application.

Keywords: learning psychology theory, guidance and counseling, academic problems.

Article Info

Received date: 05 May 2025

Revised date: 10 May 2025

Accepted date: 14 May 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan di era digital menghadirkan tantangan yang semakin kompleks, baik dari segi tuntutan akademik maupun aspek psikososial siswa. Dalam ekosistem pendidikan modern, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga harus mampu mengelola waktu, emosi, serta tekanan sosial yang tinggi. Menurut laporan UNESCO (2023), lebih dari 64% siswa di negara berkembang mengalami tekanan akademik yang berdampak langsung pada performa belajar dan kesejahteraan psikologis mereka.

Masalah akademik seperti kesulitan memahami pelajaran, kejenuhan belajar, prokrastinasi, hingga kecemasan ujian tidak dapat diselesaikan hanya melalui metode pengajaran konvensional. Diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan berakar pada pemahaman psikologis tentang bagaimana manusia belajar. Psikologi belajar sebagai cabang ilmu yang mengkaji proses mental dan perilaku dalam pembelajaran menyediakan landasan ilmiah bagi strategi intervensi yang efektif (Susanto, 2018).

Layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memiliki posisi strategis dalam mendeteksi dan menangani permasalahan akademik siswa. Melalui intervensi psikopedagogis, guru BK dapat membantu siswa memahami kesulitan belajarnya, mengembangkan motivasi intrinsik, serta merancang

strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik individu (El Fiah & Purbaya, 2017). Motivasi belajar merupakan kunci keberhasilan dalam pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mampu mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dihadapinya (Rosalinda, 2025).

Teori psikologi belajar seperti behaviorisme, kognitivisme, konstruktivisme, dan teori humanistik telah lama menjadi dasar dalam merancang intervensi pendidikan. Dalam konteks BK, teori ini membantu konselor untuk memilih teknik yang sesuai, seperti penguatan positif (behaviorisme), refleksi diri (humanistik), atau restrukturisasi kognitif (kognitivisme), untuk membantu siswa mengatasi hambatan belajar mereka (Susanto, 2018; Fitriana, 2021).

Meskipun peran teori psikologi belajar diakui, implementasinya dalam praktik layanan BK sering kali belum optimal. Banyak guru BK di sekolah-sekolah masih menggunakan pendekatan yang bersifat umum tanpa mempertimbangkan perbedaan gaya belajar, kondisi psikologis, dan latar belakang individu siswa. Hal ini menyebabkan intervensi yang diberikan kurang tepat sasaran (Habsy, 2017).

Rozzaqyah (2021) menunjukkan bahwa hanya 34% layanan BK di sekolah menengah pertama yang menggunakan teori psikologi secara eksplisit dalam menyusun rencana intervensi. Mayoritas layanan masih bersifat administratif dan tidak terintegrasi dengan pendekatan ilmiah yang berpusat pada siswa. Inilah kesenjangan yang perlu dijawab melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang penerapan teori psikologi dalam konteks pendidikan.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan belajar siswa adalah melalui konseling individual, yang memungkinkan pendekatan yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa (Devanda, 2022). Masalah akademik yang tidak ditangani secara tepat akan berdampak pada prestasi belajar siswa dan bahkan dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, rendah diri, hingga depresi (Manurung et al., 2019). Oleh karena itu, integrasi antara teori psikologi belajar dan layanan BK menjadi suatu keharusan dalam rangka menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan suportif.

Beberapa pendekatan konseling yang memanfaatkan teori psikologi seperti *self-management technique*, *cinema therapy*, hingga *group cognitive behavioral therapy* telah terbukti efektif mengurangi perilaku menunda belajar dan meningkatkan efikasi diri siswa (Zagoto & Laia, 2022; Fitriana, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teori tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga dapat dioperasionalkan dalam intervensi nyata.

Suatu tantangan dalam mengukur beban kognitif secara objektif, yang merupakan aspek penting dalam teori beban kognitif yang dikembangkan oleh Moreno. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, pemahaman tentang beban kognitif sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan akademik siswa (Moreno, 2010).

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teori psikologi belajar dapat dimanfaatkan secara strategis dalam layanan bimbingan dan konseling guna menangani permasalahan akademik siswa. Penulis juga akan mengidentifikasi model intervensi yang relevan serta praktik-praktik terbaik yang dapat diterapkan oleh konselor pendidikan.

Secara teoretis, artikel ini memperkaya literatur mengenai integrasi teori psikologi dan layanan BK dalam konteks pendidikan Indonesia. Secara praktis, artikel ini memberikan panduan aplikatif bagi guru BK dan pemangku kebijakan pendidikan dalam menyusun intervensi berbasis psikologi yang lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*). Pendekatan ini digunakan untuk menggali, menelaah, dan menganalisis secara mendalam berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik pemanfaatan teori psikologi belajar dalam layanan bimbingan dan konseling. Metode ini bertujuan membangun pemahaman konseptual dan teoretis yang komprehensif berdasarkan kajian sebelumnya (Snyder, 2019). Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menganalisis berbagai teori psikologi belajar serta penerapannya dalam praktik bimbingan konseling akademik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan peta konseptual sekaligus menyoroti kesenjangan teoritis dan aplikatif yang masih ada dalam praktik di lapangan.

Sumber data berasal dari publikasi ilmiah sekunder seperti artikel jurnal terindeks nasional dan internasional, buku akademik, prosiding seminar, skripsi, tesis, dan disertasi yang relevan. Artikel yang

dijadikan rujukan dipilih berdasarkan kriteria keterkinian (5–10 tahun terakhir), keterhubungan topik, dan validitas akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis pada database akademik seperti Google Scholar, SINTA, ResearchGate, dan DOAJ. Peneliti menggunakan kata kunci seperti "*teori psikologi belajar*," "*bimbingan dan konseling akademik*," "*prokrastinasi akademik*," dan "*layanan BK di sekolah*" untuk memperoleh sumber yang relevan. Setiap publikasi yang ditemukan diseleksi berdasarkan abstrak dan kemudian ditelaah secara mendalam (Snyder, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Teori Psikologi Belajar Bersifat Parsial dan Belum Terintegrasi

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penerapan teori psikologi belajar dalam layanan bimbingan dan konseling telah dilakukan, namun masih bersifat parsial dan sporadis. Banyak guru BK menerapkan unsur teori seperti penguatan (*reinforcement*), modeling, atau teknik relaksasi tanpa menyadari bahwa tindakan tersebut sebenarnya berasal dari pendekatan behavioristik atau kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi belum sepenuhnya disusun dalam kerangka berpikir teoretis yang konsisten. Fitriana (2021) menemukan bahwa meskipun teknik *self-management* berbasis teori kognitif digunakan dalam konseling akademik, guru BK jarang menyebutkan dasar teorinya secara eksplisit dalam dokumentasi mereka.

2. Permasalahan Akademik Umum dan Strategi Penanganan

Dari analisis berbagai sumber literatur, ditemukan bahwa jenis permasalahan akademik yang dominan meliputi: (1) prokrastinasi belajar, (2) stres akibat tuntutan akademik, (3) kejenuhan belajar (*academic burnout*), (4) kurangnya motivasi intrinsik, dan (5) kecemasan menghadapi ujian. Strategi yang digunakan oleh guru BK beragam, mulai dari konseling individual dengan pendekatan kognitif, penggunaan teknik *goal setting*, sampai konseling kelompok dengan teknik *peer discussion*. Zagoto & Laia (2022) mengidentifikasi bahwa siswa yang diberikan teknik restrukturisasi kognitif cenderung menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku menunda-nunda tugas sekolah.

3. Rendahnya Refleksi Teoretis dalam Praktik BK

Meskipun strategi intervensi yang digunakan banyak bersumber dari teori psikologi belajar, sebagian besar guru BK tidak melakukan refleksi teoretis terhadap praktik mereka. Dalam banyak kasus, pendekatan dan metode dipilih berdasarkan pengalaman pribadi, kebiasaan institusional, atau hasil pelatihan jangka pendek, bukan hasil dari proses penalaran akademik berbasis teori. Habsy (2017) menyatakan bahwa guru BK di sekolah-sekolah masih lebih banyak berorientasi pada kegiatan administratif daripada pendekatan berbasis penelitian dan teori yang mendalam.

4. Kesenjangan antara Sekolah Negeri dan Swasta dalam Implementasi Teori

Dalam beberapa sumber, ditemukan adanya perbedaan signifikan antara sekolah negeri dan swasta dalam penerapan teori psikologi belajar. Sekolah swasta dengan dukungan sumber daya dan supervisi lebih baik cenderung lebih siap mengintegrasikan teori dalam praktik BK. Sementara sekolah negeri sering kali dibatasi oleh kurangnya pelatihan lanjutan, rasio guru BK dan siswa yang tidak ideal, serta waktu pelaksanaan layanan yang terbatas. Ini mengindikasikan pentingnya penyusunan kebijakan pendidikan yang mendorong pemerataan kualitas layanan konseling berbasis teori.

Permasalahan utama dalam studi ini sejalan dengan teori-teori psikologi belajar klasik dan modern. Teori behavioristik seperti yang dikemukakan oleh Skinner, menekankan pentingnya penguatan dalam membentuk kebiasaan belajar siswa. Teori kognitif seperti yang dikembangkan oleh Piaget dan Bandura menjelaskan bagaimana proses berpikir, metakognisi, dan *self-efficacy* sangat memengaruhi cara siswa mengatur belajar mereka. Ketika teori ini diterapkan secara tepat, hasil belajar meningkat secara signifikan, sebagaimana dibuktikan dalam beberapa artikel yang dikaji (Santrock, 2017).

Implikasi dari hasil ini cukup luas bagi dunia pendidikan, khususnya dalam meningkatkan efektivitas layanan BK. Guru BK dapat menggunakan hasil studi ini untuk menyusun program konseling yang lebih berbasis teori, bukan hanya bersifat prosedural atau reaktif. Sekolah juga perlu menyediakan pelatihan berkelanjutan bagi guru BK agar mampu mengidentifikasi teori yang

tepat sesuai jenis permasalahan akademik siswa. Selain itu, integrasi teori dalam layanan juga dapat menjadi dasar penyusunan kurikulum konseling berbasis kompetensi psikologis.

Beberapa faktor pendukung tercatat dari hasil analisis: latar belakang pendidikan konselor yang baik, adanya komunitas belajar profesional, serta dukungan kepala sekolah dalam pengembangan program konseling. Sementara itu, faktor penghambat yang konsisten muncul dalam hampir semua literatur adalah minimnya waktu layanan konseling yang diberikan, rasio siswa-guru BK yang tinggi, serta kurangnya akses pada literatur dan sumber belajar berkualitas. Hal ini perlu direspon oleh pemangku kebijakan pendidikan melalui penguatan kapasitas institusional dan reformasi kebijakan tenaga kependidikan.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya khazanah teori dan praktik di bidang BK, khususnya dengan memberikan kerangka sintesis antara teori psikologi belajar dan strategi konseling akademik. Artikel ini juga dapat menjadi rujukan dalam penyusunan modul pelatihan guru BK berbasis kebutuhan riil siswa dan berdasarkan prinsip ilmiah. Selain itu, kajian ini menunjukkan pentingnya mengedepankan *evidence-based practice* dalam konteks pendidikan yang selama ini seringkali hanya mengandalkan intuisi dan pengalaman semata.

Sebagai studi literatur, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menangkap dinamika praktik konseling secara langsung. Tidak semua sumber mengungkapkan proses implementasi secara detail, dan sebagian besar bersifat deskriptif tanpa pengukuran kuantitatif. Untuk itu, peneliti merekomendasikan studi lapangan, observasi langsung, atau penelitian tindakan sekolah untuk melengkapi gambaran utuh pemanfaatan teori dalam layanan BK. Selain itu, kolaborasi antara akademisi dan praktisi sangat penting agar teori tidak berhenti pada tataran konsep, tetapi terwujud dalam praktik pendidikan yang transformatif.

SIMPULAN

Dalam pemanfaatan teori psikologi belajar dalam layanan bimbingan dan konseling akademik di sekolah masih bersifat parsial dan belum sepenuhnya terintegrasi dalam praktik yang reflektif dan berbasis teori. Permasalahan utama menunjukkan bahwa meskipun sejumlah pendekatan seperti behavioristik dan kognitif telah digunakan oleh guru BK, banyak intervensi dilakukan tanpa kerangka konseptual yang jelas. Hal ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik yang berdampak pada efektivitas layanan konseling akademik.

Hal seperti ini memperkuat dan memperluas landasan teori psikologi belajar serta menyoroti perlunya penguatan kapasitas konselor dalam menerapkan pendekatan ilmiah secara konsisten. Dalam konteks sosial dan budaya pendidikan Indonesia, hasil penelitian ini menunjukkan urgensi peningkatan profesionalisme layanan BK agar lebih responsif terhadap tantangan akademik siswa masa kini. Keterbatasan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang hanya menggunakan studi literatur, sehingga observasi langsung terhadap praktik di lapangan belum tercakup. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan pendekatan lapangan dan triangulasi data sangat diperlukan untuk memperkaya pemahaman terhadap implementasi teori dalam konteks nyata.

REFERENSI

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Devanda, B., Suhaili, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Melalui Konseling Individual. *Jurnal Edukasi*, 2(1), 48–54.
- El Fiah, R., & Purbaya, A. P. (2017). Penerapan bimbingan belajar dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. *Jurnal Konseli*. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/564/455>
- Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *SAFRJ Journal*. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjrj/article/download/13576/5121>
- Habsy, B. A. (2017). *Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia*. JP: Jurnal Pendidikan. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jp/article/download/584/724>
- Manurung, P., Suryani, I., & Nabilla, A. P. (2019). Pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/download/6756/2989>

- Moreno, R. (2010). Cognitive Load Theory: More Food For Thought. *Educational Psychology*, 38. 135-141
- Rosalinda, Neviyarni, & Herman Nirwana. (2025). Motivasi sebagai Kunci Keberhasilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(4), 1258–126
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Praktik Bimbingan dan Konseling*.
<https://pdfs.semanticscholar.org/084a/b925eb3a290f7f57be00db3223e74da88f0a.pdf>
- Santrock, J. W. (2017). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media. <https://books.google.com/books?id=TuNiDwAAQBAJ>
- Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIRAYA*.
<https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/download/371/307>