

## Perspektif dan Strategi Guru BK terhadap Penurunan Motivasi Belajar Pasca Putus Cinta Siswa SMP di Palopo

Nadila Febianti<sup>1</sup>, Arman Bin Anuar<sup>2</sup>, Nasriandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: [nadilafebianti10@gmail.com](mailto:nadilafebianti10@gmail.com)

*Received: June 2026 2026; Revised: July 2026; Published: Agustus 2026*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perspektif guru Bimbingan dan Konseling (BK) terhadap perubahan motivasi belajar siswa setelah putus cinta serta mengidentifikasi strategi pendampingan dan hambatan layanan di SMP Negeri 3 Palopo. Studi kualitatif dengan desain studi kasus dilaksanakan pada Januari–Maret 2026. Informan dipilih secara purposif, terdiri atas dua guru BK, dua siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar setelah putus cinta, dan satu teman kelas. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa putus cinta disertai kesedihan, kekecewaan, penurunan kepercayaan diri, penarikan sosial, kesulitan berkonsentrasi, berkurangnya partisipasi belajar, dan penyelesaian tugas yang kurang optimal. Guru BK menerapkan pola “didengar dahulu, diarahkan kemudian” melalui konseling individual, validasi emosi, pembangunan kepercayaan, target belajar sederhana, dan kolaborasi ketika diperlukan. Strategi tersebut dipersepsikan membantu pemulihan fokus dan motivasi secara bertahap. Hambatan utama berupa stigma terhadap ruang BK dan belum adanya program preventif terstruktur. Temuan menegaskan perlunya layanan BK yang lebih preventif, proaktif, dan kolaboratif.

**Kata kunci:** Motivasi Belajar; Putus Cinta; Guru Bk; Konseling Humanistik; Remaja Awal

## *School Counselors' Perspectives and Strategies on Learning Motivation Decline After Romantic Breakups Among Junior High Students in Palopo*

### Abstract

This study explored school counselors' perspectives on changes in students' learning motivation following romantic breakups and identified counseling strategies and service barriers at SMP Negeri 3 Palopo. A qualitative case study was conducted from January to March 2026. Participants were selected purposively and included two school counselors, two students who experienced decreased learning motivation after a breakup, and one classmate. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, then analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. Findings show that breakup experiences were accompanied by sadness, disappointment, reduced self-confidence, social withdrawal, concentration difficulties, lower classroom participation, and less optimal task completion. School counselors used a “listen first, guide later” pattern through individual counseling, emotional validation, trust building, simple learning goals, and collaboration when necessary. These strategies were perceived as supporting a gradual recovery of learning focus and motivation rather than demonstrating a causal treatment effect. Major barriers included stigma toward the counseling room and the absence of a structured preventive program. The findings highlight the need for more preventive, proactive, and collaborative school counseling services.

**Keywords:** Learning Motivation; Romantic Breakup; School Counselor; Humanistic Counseling; Early Adolescence

**How to Cite:** Febianti, N., Anuar, A. bin ., & Nasriandi. (2026). Perspektif dan Strategi Guru BK terhadap Penurunan Motivasi Belajar Pasca Putus Cinta Siswa SMP di Palopo. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 6578-6590. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/5308>



<https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/5308>

Copyright© 2026, Febianti et al.  
This is an open-access article under  
the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan tahap transisi yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sekaligus meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya dan membangun hubungan interpersonal yang lebih dekat. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), perubahan tersebut berlangsung bersamaan dengan tuntutan untuk mempertahankan keterlibatan akademik dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (Sukmawansyah, 2020; Zaini, 2018; Atiqah et al., 2024). Ketertarikan romantis dan pengalaman berpacaran dapat muncul sebagai bagian dari perkembangan sosial remaja; ketika hubungan berakhir, siswa dapat mengalami tekanan emosional yang memerlukan kemampuan penyesuaian diri dan dukungan yang memadai (Umniyah et al., 2022). Dalam konteks sekolah, salah satu aspek yang rentan berubah adalah motivasi belajar, yaitu dorongan yang menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku belajar menuju tujuan akademik. Motivasi yang baik tercermin pada perhatian, konsentrasi, ketekunan, rasa ingin tahu, dan partisipasi dalam pembelajaran, sedangkan penurunannya dapat tampak melalui berkurangnya semangat, keterlibatan, dan konsistensi menyelesaikan tugas (Iliza & Hanif, 2025; Pranjani et al., 2022). Motivasi belajar juga berkaitan dengan capaian akademik, sehingga perubahan motivasi yang berlangsung bersamaan dengan tekanan emosional perlu dipahami sejak dini agar sekolah dapat memberikan dukungan yang sesuai (Umar et al., 2023). Dengan demikian, pengalaman romantis remaja perlu dibaca bukan sebagai persoalan pribadi semata, tetapi sebagai pengalaman perkembangan yang dapat beririsan dengan fungsi akademik dan sosial di sekolah.

Permasalahan menjadi lebih penting ketika siswa belum mampu mengelola kesedihan, kekecewaan, kehilangan, atau penurunan kepercayaan diri setelah putus cinta. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa dinamika hubungan romantis berkaitan dengan motivasi atau prestasi belajar, sementara pengalaman putus cinta dapat disertai gangguan konsentrasi dan kesulitan regulasi emosi (Manik & Adinugraha, 2024; Kasingku & Warouw, 2025; Rosif, 2024; Sukma & Setiawati, 2025). Studi tentang regulasi emosi dan self-compassion setelah putus cinta juga menunjukkan pentingnya kapasitas individu untuk memproses pengalaman emosional secara adaptif (Lembang & Gismin, 2025). Pada konteks internasional, hubungan romantis remaja telah dikaitkan dengan perkembangan individual, kesejahteraan, dan pengalaman akademik; bukti dari China menunjukkan bahwa kualitas relasi romantis berhubungan dengan berbagai aspek perkembangan remaja, sedangkan studi mengenai relasi interpersonal dan transisi pendidikan menunjukkan keterkaitan antara kesejahteraan sekolah, relasi sosial, dan pencapaian akademik (Jin et al., 2021; Kiuru, 2020). Di sekolah, respons yang hanya menekankan disiplin atau tuntutan akademik berisiko mengabaikan kebutuhan emosional siswa. Karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) diperlukan untuk menyediakan ruang aman, membantu pengelolaan emosi, dan mengarahkan siswa kembali pada tujuan perkembangan dan belajar. Urgensi ini meningkat karena sekolah merupakan ruang tempat siswa bertemu, belajar, dan menghadapi kembali pemicu emosionalnya setiap hari. Karena itu, sekolah perlu memandang tekanan interpersonal sebagai bagian dari kebutuhan perkembangan siswa yang dapat memerlukan dukungan akademik dan emosional secara bersamaan.

Meskipun literatur tersebut menjelaskan hubungan romantis, tekanan pasca putus cinta, regulasi emosi, dan motivasi belajar, masih terdapat ruang kajian pada

konteks remaja awal di SMP dan praktik layanan BK yang berlangsung di sekolah. Penelitian mengenai pacaran dan motivasi cenderung menelaah keterkaitan antarkonstruksi secara umum atau menggunakan subjek mahasiswa dan siswa pada jenjang yang berbeda (Manik & Adinugraha, 2024; Rosif, 2024). Kajian pasca putus cinta juga banyak menyoroti regulasi emosi, forgiveness, self-compassion, atau bantuan psikologis, tetapi belum secara bersamaan menggambarkan perubahan akademik dan sosial siswa SMP dari sudut pandang pihak yang terlibat langsung dalam layanan sekolah (Purba & Kusumiati, 2019; Umniyah et al., 2022; Harisma, 2022; Sukma & Setiawati, 2025). Sementara itu, penelitian tentang peran guru BK dalam mengoptimalkan motivasi belajar telah dilakukan pada konteks masalah keluarga, tetapi konteks tekanan emosional akibat berakhirnya hubungan romantis memiliki dinamika interpersonal yang berbeda (Ningrum & Daulay, 2024). Kebaruan studi ini terletak pada tiga hal: fokus pada siswa SMP sebagai remaja awal, penggunaan perspektif multipihak melalui guru BK, siswa, dan teman kelas, serta penggambaran urutan pendampingan dari dukungan emosional menuju pemulihan fokus belajar. Studi ini juga menelaah hambatan kelembagaan berupa stigma terhadap layanan BK dan ketiadaan program preventif terstruktur, sehingga kontribusinya tidak berhenti pada deskripsi pengalaman siswa, tetapi mencakup implikasi bagi pengembangan layanan BK yang lebih proaktif di sekolah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis perspektif dan strategi guru BK dalam menangani penurunan motivasi belajar yang menyertai pengalaman putus cinta pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Fokus penelitian dibatasi pada empat ranah: (1) perubahan emosional dan perilaku siswa; (2) perubahan motivasi belajar yang tampak melalui konsentrasi, partisipasi, semangat belajar, dan penyelesaian tugas; (3) perubahan interaksi sosial di lingkungan sekolah; serta (4) strategi, proses kolaborasi, dan hambatan layanan BK. Teori kebutuhan Maslow digunakan sebagai lensa interpretatif untuk memahami bagaimana kebutuhan akan rasa aman, cinta, rasa memiliki, penghargaan diri, dan aktualisasi dapat beririsan dengan motivasi siswa (Burleson & Thoron, 2014; Rahmi et al., 2022). Teori James-Lange digunakan secara terbatas untuk membaca keterkaitan antara pengalaman emosional dan respons perilaku, bukan sebagai penjelasan tunggal atas fenomena putus cinta (Abdullah, 2020). Pendekatan humanistik menjadi kerangka utama untuk memahami praktik konseling yang menekankan empati, penerimaan, keaslian, dan penghargaan terhadap pengalaman subjektif siswa (Setiawati, 2009; Kustinah et al., 2022; Sanjaya et al., 2025). Pemenuhan kebutuhan psikologis, pemaafan, penerimaan diri, dan dukungan emosional diposisikan sebagai faktor yang dapat mendukung penyesuaian dan pemulihan motivasi (Azzahrowaini et al., 2025; Thahirah & Rahmah, 2025; Fahlevi, 2020). Karena desain penelitian bersifat kualitatif eksploratif, penelitian ini tidak menguji hipotesis statistik; pertanyaan utamanya adalah bagaimana perubahan kondisi siswa dipahami dan direspons oleh guru BK, serta bagaimana siswa dan teman sebaya memaknai proses pendampingan tersebut.

## **METODE**

### **Desain dan Lokasi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman kontekstual mengenai pengalaman siswa dan praktik guru Bimbingan dan Konseling (BK) ketika penurunan motivasi belajar muncul setelah putus cinta. Desain studi kasus dipilih karena fenomena ditelaah

dalam konteks kehidupan sekolah yang nyata, dengan perhatian pada cara informan memaknai perubahan emosional, akademik, dan sosial serta cara guru BK meresponsnya. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo pada Januari–Maret 2026. Lokasi dipilih secara purposif berdasarkan pengamatan awal bahwa guru BK pernah menangani siswa yang mengalami persoalan emosional setelah berakhirnya hubungan dengan teman dekat dan menunjukkan perubahan keterlibatan belajar. Fokus kasus tidak diarahkan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara putus cinta dan motivasi belajar, melainkan untuk menggambarkan pola perubahan yang menyertai pengalaman tersebut, strategi pendampingan yang digunakan, serta hambatan layanan yang muncul di lingkungan sekolah. Unit analisis mencakup pengalaman dua siswa yang dilaporkan mengalami penurunan motivasi belajar setelah putus cinta dan respons layanan yang diberikan oleh guru BK, dengan informasi pendukung dari teman kelas. Batas konteks penelitian adalah satu sekolah dan periode pengumpulan data selama tiga bulan; karena itu, temuan diperlakukan sebagai gambaran kontekstual dan bukan dasar generalisasi statistik terhadap seluruh siswa SMP. Pemilihan desain ini selaras dengan tujuan penelitian yang menekankan kedalaman makna, proses, dan konteks layanan BK.

### **Informan dan Teknik Pemilihan**

Informan penelitian berjumlah lima orang, terdiri atas dua guru BK, dua siswa, dan satu teman kelas. Dua guru BK menjadi informan utama karena memiliki pengalaman langsung mendampingi siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar setelah putus cinta; dalam data wawancara keduanya diidentifikasi sebagai Ibu L (31 tahun) dan Ibu H (38 tahun). Dua siswa, yang disamakan sebagai Siswa A dan Siswa G, dipilih karena mengalami pengalaman putus cinta yang diikuti perubahan pada semangat belajar, konsentrasi, keterlibatan akademik, atau interaksi sosial. Seorang teman kelas, disamakan sebagai S, dipilih sebagai informan pendukung karena mengetahui perubahan perilaku siswa dalam keseharian di sekolah. Pemilihan informan menggunakan purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan langsung terhadap fenomena yang menjadi fokus penelitian (Firmansyah, 2022). Penggunaan tiga kelompok sumber dimaksudkan untuk memperoleh sudut pandang yang saling melengkapi: guru BK memberikan informasi mengenai pengamatan profesional dan strategi layanan, siswa menjelaskan pengalaman emosional dan akademik dari perspektif personal, sedangkan teman kelas memberikan konfirmasi terhadap perubahan perilaku dan interaksi sosial yang tampak. Jumlah informan yang terbatas dipertahankan sesuai karakter studi kasus yang mengutamakan kedalaman informasi, tetapi keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan ketika menafsirkan transferabilitas temuan ke sekolah atau kelompok remaja lain. Kriteria ini memastikan bahwa seluruh informan memiliki pengalaman langsung atau pengetahuan dekat terhadap kasus yang ditelaah.

### **Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data**

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sebagai instrumen kunci yang menetapkan fokus, berinteraksi dengan informan, mengumpulkan data, menganalisis, dan menafsirkan temuan. Pengumpulan data didukung oleh pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan dokumentasi. Pedoman wawancara mencakup pengalaman emosional setelah putus cinta, perubahan motivasi dan perilaku belajar, perubahan interaksi sosial, perspektif guru BK, bentuk

pendampingan yang diberikan, proses pemulihan, serta hambatan layanan. Format semi-terstruktur memungkinkan pertanyaan lanjutan digunakan untuk memperjelas pengalaman informan tanpa mengubah fokus utama. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dengan perhatian pada konsentrasi, partisipasi pembelajaran, penyelesaian tugas yang tampak, ekspresi atau perilaku siswa, serta pola interaksi sosial. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi informasi dari wawancara dan observasi. Prosedur pengumpulan data berlangsung selama periode penelitian melalui wawancara mendalam dengan masing-masing kelompok informan, pengamatan terhadap perilaku siswa, dan pemeriksaan dokumentasi yang relevan. Data dari setiap teknik kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi pola yang konsisten maupun perbedaan perspektif. Karena penelitian bersifat kualitatif, instrumen tidak dinilai menggunakan koefisien reliabilitas kuantitatif; kredibilitas data lebih ditekankan pada konsistensi proses pengumpulan informasi dan pemeriksaan silang antar-sumber serta antar-teknik. Wawancara dengan guru BK difokuskan pada cara mengenali perubahan siswa, urutan konseling, kolaborasi, dan kendala layanan; wawancara siswa berfokus pada pengalaman perasaan, belajar, dan dukungan yang diterima; sedangkan wawancara teman kelas berfungsi untuk mengonfirmasi perubahan yang tampak dalam interaksi sehari-hari.

### **Analisis Data, Keabsahan, dan Etika**

Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman (1994) yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi, data wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi serta dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian, yaitu kondisi emosional, perubahan perilaku dan motivasi belajar, perubahan interaksi sosial, dukungan dan proses pemulihan, strategi guru BK, serta hambatan layanan. Data yang telah dikelompokkan kemudian disajikan secara tematik untuk membandingkan keterangan antar-informan dan menelusuri keterkaitan antara pengalaman siswa dengan respons guru BK. Kesimpulan disusun setelah pola antarsumber diperiksa kembali agar interpretasi tetap didukung oleh data lapangan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan keterangan guru BK, siswa, dan teman kelas, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Aspek etika dijaga dengan menyamarkan identitas informan, mempertahankan kerahasiaan pengalaman pribadi, memastikan partisipasi bersifat sukarela, serta memperhatikan kenyamanan psikologis siswa selama pengumpulan data. Karena informan siswa masih berada di bawah usia dewasa, pelaporan etika perlu mencantumkan secara eksplisit mekanisme izin sekolah, persetujuan orang tua atau wali, persetujuan siswa, dan nomor persetujuan etik apabila dokumen tersebut tersedia. Informasi tersebut penting untuk memastikan kepatuhan etis dan transparansi penelitian yang melibatkan anak. Triangulasi dipakai untuk memperkuat kredibilitas interpretasi, bukan untuk mengubah temuan kualitatif menjadi klaim kausal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sintesis lintas sumber menghasilkan empat tema utama yang merangkum perubahan kondisi siswa, proses pemulihan, strategi guru BK, dan hambatan layanan. Ringkasan tema disajikan pada Table 1 dan diuraikan bersama dukungan empiris serta teoritis pada subbagian berikut.

**Table 1.** Sintesis tema temuan, triangulasi sumber, dan implikasi layanan BK

| Tema                                  | Indikator empiris                                                                                                                            | Sumber triangulasi                 | Implikasi layanan                                                                     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Perubahan motivasi belajar dan sosial | Fokus dan semangat menurun; partisipasi berkurang; tugas kurang optimal; siswa lebih pendiam, menghindar, dan menarik diri.                  | Guru BK, Siswa A, Siswa G, Teman S | Asesmen perlu mencakup indikator akademik, emosional, dan sosial secara bersamaan.    |
| Kondisi emosional dan perilaku        | Sedih, kecewa, kehilangan, menyalahkan diri, kepercayaan diri menurun; melamun dan pasif dalam diskusi.                                      | Siswa A, Siswa G, Guru BK, Teman S | Stabilisasi emosi dan pemahaman konteks perlu mendahului tuntutan akademik.           |
| Dukungan dan pemulihan                | Siswa membutuhkan ruang aman untuk bercerita; dukungan guru/teman, aktivitas positif, dan orientasi masa depan membantu pemulihan bertahap.  | Siswa A, Siswa G, Teman S          | Pola layanan: didengar dahulu, diarahkan kemudian.                                    |
| Strategi dan hambatan layanan BK      | Konseling individual, validasi, target belajar realistis, kolaborasi; hambatan berupa stigma BK dan belum ada program preventif terstruktur. | Guru BK, Siswa A, Teman S          | Penguatan layanan preventif-proaktif, destigmatisasi, regulasi emosi, dan kolaborasi. |

### Perubahan Motivasi Belajar dan Interaksi Sosial

Temuan pertama menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta disertai perubahan pada motivasi belajar dan interaksi sosial siswa. Kedua guru BK mengamati pola yang konsisten berupa berkurangnya konsentrasi, semangat, dan partisipasi di kelas. Ibu L menyatakan bahwa siswa “cenderung terlihat tidak fokus dan kurang berpartisipasi di kelas,” sedangkan Ibu H menilai bahwa siswa menjadi lebih sulit fokus dan kurang aktif ketika kondisi emosionalnya belum terkelola. Keterangan tersebut diperkuat oleh Siswa A yang mengaku “kurang semangat ka belajar, kadang tidak fokuska pas jam pelajaran, sama kadang lupa kerja PR,” serta Siswa G yang menyampaikan kecenderungan malas belajar, enggan mengerjakan tugas, dan sulit berkonsentrasi. Perubahan akademik muncul bersamaan dengan perubahan sosial. Teman kelas S melihat informan yang sebelumnya ceria menjadi lebih pendiam dan tidak seaktif biasanya. Siswa juga merasa tidak nyaman ketika

kemungkinan bertemu mantan pasangan di sekolah, sehingga lebih sering menghindari interaksi atau ingin segera pulang. Triangulasi keterangan guru BK, siswa, dan teman kelas menunjukkan bahwa perubahan tidak terbatas pada satu indikator motivasi, tetapi tampak pada fokus, partisipasi, ketekunan menyelesaikan tugas, dan keterlibatan sosial. Pola ini penting karena sekolah sekaligus menjadi ruang belajar dan ruang sosial tempat siswa berhadapan kembali dengan situasi yang mengingatkan pada hubungan sebelumnya. Dengan demikian, indikator akademik dan sosial perlu dinilai secara bersamaan ketika guru BK melakukan asesmen awal terhadap siswa.

Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa perubahan motivasi belajar pada remaja perlu dipahami bersama kondisi relasional dan emosionalnya. Kiuru (2020) menunjukkan keterkaitan antara hubungan interpersonal, kesejahteraan sekolah, dan pencapaian akademik selama transisi pendidikan, sedangkan Manik dan Adinugraha (2024) serta Rosif (2024) menempatkan dinamika hubungan romantis sebagai salah satu konteks yang dapat berhubungan dengan motivasi belajar. Pada remaja awal, kemampuan mengelola emosi dan hubungan sosial masih berkembang, sehingga pengalaman interpersonal yang intens dapat menyita perhatian dan memengaruhi cara siswa berpartisipasi di sekolah (Atiqah et al., 2024). Teori James-Lange dapat membantu membaca keterkaitan antara stimulus emosional dan respons yang tampak, tetapi penggunaannya dalam studi ini dibatasi karena tidak menjelaskan keseluruhan aspek sosial, perkembangan, dan pemulihan siswa (Abdullah, 2020). Perspektif kebutuhan Maslow memberi penjelasan yang lebih luas bahwa terganggunya kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki dapat beririsan dengan keseimbangan psikologis dan dorongan menuju kebutuhan yang lebih tinggi (Rahmi et al., 2022). Namun, data studi ini tidak mendukung kesimpulan bahwa putus cinta secara otomatis menyebabkan penurunan motivasi. Perubahan yang diamati lebih tepat dipahami sebagai pengalaman multidimensional yang dipengaruhi kondisi emosi, kemampuan regulasi, dukungan sosial, situasi sekolah, dan respons layanan BK. Interpretasi ini menjaga temuan tetap sesuai dengan desain studi kasus yang bersifat eksploratif, bukan kausal.

### **Kondisi Emosional dan Perubahan Perilaku**

Temuan kedua memperlihatkan bahwa perubahan akademik dan sosial didahului atau disertai gejala emosional yang kuat. Siswa A menggambarkan perasaan “campur aduk antara sedih sama kecewa,” rasa kehilangan, kesulitan menerima keadaan pada awal perpisahan, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan menjadi kurang percaya diri. Siswa G juga mengaku sedih dan kecewa meskipun berusaha terlihat biasa, sementara pikirannya masih terus tertuju pada pengalaman tersebut. Kondisi internal itu tampak dalam perilaku sehari-hari. Ibu L mengamati siswa sering melamun, kurang aktif dalam diskusi, mengerjakan tugas secara tidak maksimal, dan menunjukkan ekspresi murung. Ibu H melihat pola serupa: siswa lebih banyak diam ketika diajak berdiskusi, mengerjakan tugas seadanya, dan tampak kurang bersemangat. Siswa A sendiri menyatakan menjadi malas berbicara dengan orang lain dan sulit mengendalikan pikiran ketika kembali mengingat mantan pasangan. Teman kelas S mengonfirmasi kecenderungan siswa menjaga jarak, lebih sering murung, dan mengurangi interaksi. Kesesuaian antar-sumber menunjukkan bahwa pengalaman emosional tidak hanya berada pada ranah subjektif, tetapi berhubungan dengan perubahan perilaku yang dapat diamati di sekolah. Pada saat yang sama, variasi cara siswa menampilkan kesedihan – terbuka

pada Siswa A dan lebih disembunyikan pada Siswa G – menunjukkan pentingnya asesmen individual daripada mengandalkan tanda perilaku tunggal. Pemeriksaan konteks tersebut membantu guru BK membedakan respons emosional sementara dari pola masalah belajar yang memerlukan tindak lanjut lebih luas.

Pola tersebut sejalan dengan Edison et al. (2023), yang menggambarkan tekanan psikologis siswa melalui pikiran negatif, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan fokus, penurunan prestasi, penarikan diri, penundaan tugas, dan kemalasan belajar. Kesamaan indikator memperkuat interpretasi bahwa kondisi emosional dan perubahan perilaku akademik dapat muncul secara bersamaan, meskipun konteks pemicunya berbeda. Temuan mengenai menyalahkan diri sendiri dan menurunnya kepercayaan diri juga relevan dengan studi Purba dan Kusumiati (2019) mengenai kecerdasan emosi dan forgiveness pada remaja yang mengalami putus cinta. Dalam konteks yang lebih mutakhir, Sukma dan Setiawati (2025) menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta dapat disertai kesedihan, kekecewaan, dan gangguan konsentrasi bahkan pada peserta didik berprestasi. Lembang dan Gismin (2025) juga menempatkan regulasi emosi dan self-compassion sebagai aspek penting dalam penyesuaian pasca putus cinta, meskipun subjek penelitian mereka berbeda. Kontribusi studi di SMP Negeri 3 Palopo terletak pada penggambaran bagaimana gejala emosional tersebut terlihat secara konkret di ruang sekolah melalui melamun, pasif dalam diskusi, perubahan kualitas tugas, dan penarikan sosial, serta bagaimana indikator itu dikenali oleh guru BK dan teman sebaya. Temuan ini mengisyaratkan bahwa respons sekolah sebaiknya tidak langsung menafsirkan penurunan partisipasi sebagai masalah disiplin atau kemalasan, tetapi terlebih dahulu memeriksa konteks emosional yang mungkin menyertainya. Pendekatan ini juga mengurangi risiko pemberian label negatif kepada siswa ketika akar persoalannya belum dipahami secara memadai.

### **Dukungan Emosional dan Proses Pemulihan Motivasi Belajar**

Temuan ketiga menunjukkan bahwa proses pemulihan dimulai dari kebutuhan untuk didengar dan diterima sebelum siswa siap diarahkan kembali pada tuntutan akademik. Siswa A menyatakan, “butuh sekali ka sebenarnya kak orang yang mau mendengarkan ceritaku, karena kalau dipendam sendiri rasanya semakin berat.” Setelah memperoleh ruang bercerita, dukungan guru BK, dan dukungan teman, ia mulai mengalihkan perhatian pada belajar dan kegiatan lain. Bentuk bantuan yang paling bermakna baginya bukan sekadar nasihat, melainkan percakapan yang hangat, motivasi, dan bantuan mengatur kembali fokus belajar. Siswa G menempuh cara pemulihan melalui belajar, berkumpul bersama teman, dan bermain futsal. Ia menilai arahan guru BK mengenai kehidupan dan tujuan menyelesaikan pendidikan SMP membantu memunculkan kembali semangatnya. Perubahan tidak berlangsung seketika. Teman kelas S melihat siswa mulai lebih fokus, tidak terus-menerus melamun, dan kembali merespons ketika diajak berbicara. Data tersebut menunjukkan dua proses yang saling terkait: pengurangan beban emosional melalui dukungan interpersonal dan pembangunan kembali orientasi pada aktivitas serta tujuan belajar. Dukungan eksternal dari guru dan teman berinteraksi dengan upaya aktif siswa untuk melakukan kegiatan yang dianggap bermakna. Karena perubahan berlangsung bertahap, pemulihan lebih tepat dipahami sebagai proses penyesuaian daripada sebagai hasil langsung dari satu sesi atau satu teknik konseling. Temuan ini juga menegaskan bahwa dukungan teman sebaya dapat memperkuat, tetapi tidak menggantikan, peran asesmen dan pendampingan profesional guru BK.

Makna dukungan emosional dalam temuan ini dapat dibaca melalui teori kebutuhan Maslow, terutama kebutuhan akan rasa aman, cinta, dan rasa memiliki yang mendahului keterlibatan optimal pada tujuan perkembangan yang lebih tinggi (Burleson & Thoron, 2014). Di tingkat empiris, Angreni et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berkaitan dengan stres akademik siswa, sedangkan Alwidyatmiko et al. (2024) menempatkan dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial sebagai faktor yang berkaitan dengan resiliensi remaja pasca putus cinta. Temuan penelitian ini menambahkan konteks sekolah: guru BK dapat menjadi figur dukungan yang membantu siswa menamai perasaan, merasa diterima, dan secara bertahap membangun kembali arah belajar. Kustinah et al. (2022) menekankan relevansi konseling humanistik terhadap motivasi belajar, sedangkan Harisma (2022) menunjukkan bahwa berbagi dengan orang yang dipercaya dapat menjadi bagian dari penanganan masalah psikologis remaja setelah putus cinta. Temuan tentang orientasi masa depan pada Siswa G juga penting karena memperlihatkan bahwa dukungan tidak berhenti pada validasi perasaan. Setelah emosi lebih stabil, percakapan mengenai tujuan pendidikan memberi siswa alasan untuk kembali terlibat dalam belajar. Dengan demikian, urutan “dukungan emosional lebih dahulu, orientasi belajar kemudian” menjadi pola praktis yang muncul dari data, tetapi tetap harus disesuaikan dengan kesiapan dan kebutuhan individual setiap siswa. Pola ini konsisten dengan prinsip konseling yang menempatkan hubungan membantu sebagai landasan sebelum penetapan target perubahan perilaku.

### **Strategi Guru BK, Hambatan, dan Arah Pengembangan Layanan**

Temuan keempat memperlihatkan pola layanan guru BK yang dapat diringkas sebagai “didengar dahulu, diarahkan kemudian.” Ibu L memulai konseling individual dengan membangun suasana santai dan kepercayaan agar siswa bersedia bercerita, lalu memvalidasi bahwa sedih, kecewa, dan kehilangan merupakan perasaan yang wajar. Ibu H juga menekankan bahwa siswa perlu merasa didengar sebelum pembicaraan diarahkan pada persoalan belajar. Setelah kondisi emosional lebih stabil, guru BK membantu siswa menyusun target belajar yang sederhana dan realistis untuk membangun kembali fokus secara bertahap. Ketika siswa sulit terbuka, guru BK dapat berkolaborasi dengan wali kelas, orang tua, atau teman dekat sesuai kebutuhan. Siswa A mengonfirmasi bahwa ia merasa diterima karena guru BK mendengarkan tanpa menyalahkan. Meskipun demikian, layanan menghadapi dua hambatan utama. Pertama, sebagian siswa masih menganggap ruang BK identik dengan siswa bermasalah sehingga mereka merasa takut atau malu untuk mencari bantuan. Kedua, belum tersedia program preventif yang terstruktur untuk mengantisipasi persoalan emosional terkait dinamika hubungan remaja; penanganan masih dominan dilakukan setelah perubahan perilaku atau motivasi terlihat. Teman kelas S bahkan menyarankan agar guru BK lebih sering mendekati siswa dan menciptakan suasana yang nyaman. Pola ini menunjukkan bahwa kualitas relasi konseling dan akses terhadap layanan sama-sama menentukan keberterimaan bantuan di sekolah. Karena itu, destigmatisasi layanan menjadi bagian penting dari pengembangan program.

Strategi tersebut selaras dengan pendekatan humanistik yang menempatkan empati, penerimaan, keaslian, dan pengalaman subjektif konseli sebagai dasar hubungan membantu (Sanjaya et al., 2025; Setiawati, 2009). Kustinah et al. (2022) juga menegaskan kaitan pendekatan humanistik dengan motivasi belajar. Pada konteks siswa SMP, Maqfira et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling individual dapat

digunakan untuk mengidentifikasi masalah, menerapkan teknik sesuai kebutuhan, dan memantau perkembangan siswa yang mengalami stres belajar. Temuan SMP Negeri 3 Palopo memperluas konteks tersebut dengan menunjukkan pentingnya urutan intervensi: validasi emosi dan rasa aman lebih dahulu, kemudian target belajar yang realistis. Azzahrowaini et al. (2025) mendukung pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dalam motivasi, sedangkan Fahlevi (2020) menekankan pendekatan humanistik dalam pengembangan aspek emosional siswa. Pada sisi layanan, stigma terhadap ruang BK dan ketiadaan program preventif menunjukkan kebutuhan untuk bergerak dari pola reaktif menuju promotif-preventif. Ningrum dan Daulay (2024) menekankan peran guru BK dalam mengoptimalkan motivasi belajar, sementara Sukma dan Setiawati (2025) memperlihatkan perlunya penguatan dukungan terhadap regulasi emosi setelah putus cinta. Implikasi praktisnya adalah sosialisasi fungsi BK, layanan regulasi emosi, pendekatan proaktif, dan kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, teman sebaya, serta orang tua. Karena desain penelitian tidak menguji intervensi, strategi ini diposisikan sebagai praktik yang dipersepsikan membantu, bukan sebagai bukti efektivitas kausal.

## KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa penurunan motivasi belajar setelah putus cinta pada siswa SMP Negeri 3 Palopo dipahami guru BK sebagai bagian dari rangkaian perubahan emosional, perilaku, akademik, dan sosial yang saling beririsan. Kontribusi utama penelitian terletak pada pola pendampingan “didengar dahulu, diarahkan kemudian”: guru BK terlebih dahulu membangun rasa aman, mendengarkan dan memvalidasi perasaan, kemudian secara bertahap membantu siswa mengembalikan fokus melalui target belajar yang sederhana dan realistis serta kolaborasi dengan pihak terkait ketika diperlukan. Perspektif siswa dan teman kelas memperkuat bahwa pemulihan berlangsung bertahap dan didukung oleh kombinasi hubungan konseling yang empatik, dukungan sosial, aktivitas positif, serta orientasi terhadap tujuan pendidikan. Temuan ini tidak membuktikan bahwa putus cinta secara langsung menyebabkan penurunan motivasi atau bahwa konseling individual efektif secara kausal. Sebaliknya, penelitian memberikan gambaran kontekstual tentang bagaimana pengalaman emosional remaja awal masuk ke ruang akademik dan sosial sekolah serta bagaimana layanan BK meresponsnya. Hambatan berupa stigma terhadap ruang BK dan belum adanya program preventif menunjukkan bahwa penguatan layanan perlu diarahkan pada akses bantuan yang lebih aman, proaktif, dan tidak menghakimi.

## REKOMENDASI

Sekolah disarankan memperkuat fungsi BK sebagai layanan perkembangan, bukan hanya tempat penanganan siswa bermasalah, melalui sosialisasi rutin, pendekatan proaktif guru BK, dan program preventif yang membahas regulasi emosi, relasi sehat, help-seeking, serta strategi mempertahankan keterlibatan belajar ketika siswa menghadapi tekanan interpersonal. Kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, dan teman sebaya perlu memiliki batas peran dan prinsip kerahasiaan yang jelas. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain multisitus, melibatkan lebih banyak siswa dan informan pendukung, mendokumentasikan proses pemulihan secara longitudinal, serta mengombinasikan data kualitatif dengan ukuran motivasi belajar atau regulasi emosi untuk memperkuat pemahaman perubahan dari waktu ke waktu. Keterbatasan studi ini meliputi jumlah informan

yang kecil, konteks satu sekolah, ketergantungan pada wawancara dan observasi, serta tidak adanya pengukuran longitudinal. Untuk pelaporan akhir, peneliti juga perlu melengkapi karakteristik siswa, rincian durasi dan frekuensi wawancara, jenis dokumentasi yang digunakan, mekanisme validasi pedoman wawancara, serta informasi persetujuan orang tua/wali dan persetujuan etik apabila tersedia.

## REFERENSI

- Abdullah, A. (2020). Psikologi emosi dalam tuntunan Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah POSTULATE*, 9(1).
- Alwidyatmiko, N., Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2024). Ketahanan remaja pasca putus cinta: Adakah pengaruh dukungan sosial dan religiusitas? *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 605–613. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.446>
- Angreni, R., Zainuri, M. I., & Marhani. (2025). Kontribusi dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik siswa SMAN 1 Palopo. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v7i1.5465>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Azzahrowaini, L., Faishal F., M. D., Wahid Muhammad Z., & Ali, M. (2025). Strategi meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pandangan teori tingkatan kebutuhan Abraham Maslow. *Ma'rifatuna: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 1(2), 55–68.
- Burleson, S. E., & Thoron, A. C. (2014). Maslow's hierarchy of needs and its relation to learning and achievement: *AEC495/WC159*, 4/2014. *EDIS*, 2014(4). <https://doi.org/10.32473/edis-wc159-2014>
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik rekonstruktivasi kognitif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Fahlevi, R. (2020). The humanistic and existential approach to improve students' emotional intelligence in school counseling program. *Konselor*, 9(1), 29–35. <https://doi.org/10.24036/0202091105961-0-00>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Harisma, B. F. (2022). Konseling sebaya: Sebuah penanganan masalah psikologis remaja putus cinta. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(2), 81–92.
- Iliza, I. N., & Hanif, M. (2025). Membangun minat dan motivasi belajar peserta didik. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 700–708.
- Jin, H., Yang, P., & Yang, T. (2021). The influence of adolescents' romantic relationship on individual development: Evidence from China. *International Journal of Chinese Education*, 10(3), 1–15. <https://doi.org/10.1177/22125868211070036>
- Kasingku, J., & Warouw, W. N. (2025). Berpacaran dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 247–260. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17479>

- Kiuru, N. (2020). Associations between adolescents' interpersonal relationships, school well-being, and academic achievement during educational transitions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1057–1072. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01184-y>
- Kustinah, E., Kambali, K., & Lama'atushabakh, M. (2022). Humanistic counseling and student learning motivation. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 1(2), 31–39. <https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v1i2.19>
- Lembang, E., & Gismin, S. S. (2025). Hubungan regulasi emosi terhadap self-compassion pasca putus cinta pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 77–83.
- Manik, R., & Adinugraha, S. (2024). Pengaruh pacaran terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik*, 10(1), 16–40. <https://doi.org/10.58374/sepakat.v10i1.329>
- Maqfira, J. N., Zainuri, M. I., & Pribadi, I. (2025). Peran guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik konseling individu untuk mengatasi stres belajar pada siswa SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(6), 975–984. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i6.28405>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage.
- Ningrum, W. A., & Daulay, N. (2024). The role of guidance and counseling teachers in optimizing learning motivation for broken home. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 9(2), 105–112. <https://doi.org/10.26740/jp.v9n2.p105-112>
- Pranjani, M. H., Samsudin, A., & Septian, M. R. (2022). Gambaran motivasi belajar peserta didik pada pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 33–43. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8384>
- Purba, A. T. D. B., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiah, C. (2022). Analisis teori Hierarchy of Needs Abraham Maslow terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(3), 320–328. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>
- Rosif, R. (2024). Pacaran, motivasi dan prestasi belajar siswa: Apakah berhubungan? *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 14(1), 36–58. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2024.14.1.36-58>
- Sanjaya, L. R., Lubis, M. Z. F., & Lesmana, G. (2025). Pendekatan humanistik dalam konseling: Meningkatkan keterampilan emosional siswa. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, 9(1), 209–218.
- Setiawati, F. A. (2009). Pendekatan humanistik dalam bimbingan konseling di sekolah untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa. *Paradigma*, 4(8).
- Sukma, F. F., & Setiawati, D. (2025). Studi tentang regulasi emosi pada peserta didik berprestasi pasca putus cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 15(1).

- Sukmawansyah, W. (2020). Hubungan pergaulan sosial remaja dengan motivasi belajar siswa di SMA Islam Al-Azhar NW Kayangan. *Jurnal Paedagogy*, 7(2), 126–131. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i2.2506>
- Thahirah, T., & Rahmah, D. D. N. (2025). Pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap kualitas hidup pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 53–58. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.473>
- Umar, A. F. F., Yusuf, A. I., Amini, A. R., & Alhadi, A. (2023). Pengaruh motivasi belajar terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. *Wacana: Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran*, 7(2), 121–133.
- Umniyah, N., Fitri, S., & Hidayat, D. R. (2022). Pengembangan website mindful self-compassion bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 68–80. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.111.06>
- Zaini, M. (2018). Pendidikan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 8(1), 99–117.