

**PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF DENGAN
TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MEMINIMALISIR *LEARNED
HELPLESSNESS*
PADA SISWA KELAS XI IPA 3 SMA NEGERI 3
SINGARAJA
TAHUN AJARAN 2013/2014**

Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes
Jurusan Bimbingan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: lusianilaksmi11@gmail.com, madriantari@yahoo.co.id, Nyoman.
dantes@pasca.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dalam meminimalisir *learned helplessness* pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling, yang dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 26 orang siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 orang siswa. Untuk memperoleh data, digunakan alat pengumpulan data berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara sebagai alat pengumpulan data komplementer serta kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Data yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *learned helplessness* dari skor rata-rata 139.25 (*learned helplessness* tinggi) menjadi 93.5 (*learned helplessness* rendah) pada siklus I dan penurunan dari skor rata-rata 93.5 (*learned helplessness* rendah) menjadi 76.5 (*learned helplessness* sangat rendah) pada siklus II. Ini berarti terdapat penurunan *learned helplessness* sebesar 45,75 pada siklus I dan penurunan sebesar 20 pada siklus II. Keempat siswa yang mendapatkan tindakan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* telah mampu memperoleh skor *learned helplessness* ≤ 80 . Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* yang dialami oleh siswa.

Kata-kata kunci: rasional emotif, *reframing*, *learned helplessness*

Abstract

The purpose of this research is to know the application's effect of rational emotive counseling by reframing method of purpose to reduce the learned helplessness in XI Science 3, SMA N 3 Singaraja. The kind of this research is action research in counseling, that's done in two cycles and in each cycle consist of four parts, there are planning, action, observation, and reflection. The subject of this research is 26 students member of XI Science 3, SMA N 3 Singaraja, while the main sample of this research is four students in that class. In this research, the researcher used observation and interview method of complementary data collection and questioner

to get the main result. The data then collected and analysed by the method of descriptive-quantitative analysis. The result of the research shows there are decreasing of learned helplessness by 45.75, from average score 139.25 (high learned helplessness) to 93.5 (low learned helplessness) in the first cycle and there are also decreasing from 93.5 average score (low learned helplessness) to 76.5 (very low learned helplessness) in the next cycle. It's mean there are reduction of helplessness in numbers of 45,75 in the first cycle and reduction of helplessness in numbers of 20 in the second cycle. The four students who got the action research in rational emotive counseling with reframing method is able to get a score of learned helplessness ≤ 80 . Based on that result, the researcher can proof that the rational emotive counseling with reframing method can reduce the learned helplessness which experienced by the students.

Keywords: rational emotive, reframing, learned helplessness

Pendahuluan

Pendidikan menjadi salah satu pilar utama dalam peningkatan sumber daya manusia (SDM). Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang karena melalui pendidikan, seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif (Faidillah, 2010:11). Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekuat dalam kehidupan (Hamalik, 2011:79).

Disampaikan pula dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (1) tentang Ketentuan Umum bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dari pengertian tersebut, jelas terlihat bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 tentang Dasar, Fungsi dan Tujuan Pendidikan).

Pendidikan memiliki 2 pilar utama yaitu pendidikan akademik dan pendidikan karakter. Pendidikan akademik meliputi penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, sedangkan pendidikan karakter merupakan bagian yang tidak boleh dilupakan sebagai pembentuk kepribadian siswa. Karakter menjadi sangat penting karena menyangkut tentang karakteristik siswa dari segi emosi, sosial, dan kognitif. Pendidikan akademik dan pendidikan karakter ini tentu harus berjalan secara sinergi sehingga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang mencapai hasil belajar yang baik, bukan hanya di bidang kognitif tetapi juga bidang afektif dan psikomotor.

Pilar pendidikan yang mencakup pendidikan akademik dan pendidikan karakter ini juga ditegaskan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 13 ayat (2), yang menyatakan bahwa "Pendidikan kecakapan hidup sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mencakup kecakapan pribadi, kecakapan sosial, kecakapan akademik, dan kecakapan vokasional. Berdasarkan pada kecakapan pribadi tersebut, Maxwell (dalam Mastuti, 2008:12) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecakapan pribadi atau

karakter yang baik memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) selalu percaya dengan kemampuan sendiri, (2) *positive thinking*, (3) bertanggung jawab, (4) semangat yang besar (optimis).

Sikap selalu percaya pada kemampuan sendiri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi (Mastuti, 2008:13). Manfaat yang bisa diperoleh apabila seseorang memiliki sikap percaya pada kemampuan diri sendiri yaitu: (1) mampu menilai bahwa kualitas pribadi muncul dari dalam dirinya, (2) kuat dalam berargumentasi dan selalu ingin menang, (3) mental bersaing yang sangat tinggi, (4) selalu mempunyai alternatif dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Positive thinking adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran seseorang. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Tanggung jawab merupakan kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban.

Surbakti (dalam Mashudi, 2012:170) menyatakan bahwa sikap pantang menyerah atau optimis adalah sikap yang mengarahkan pikiran pada hal-hal positif sehingga mendorong semangat untuk meraih prestasi sebaik mungkin. Optimis juga dapat berarti suatu sikap yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadapi segala keadaan. Dengan adanya sikap optimis, maka individu akan terhindar dari kekecewaan meskipun tujuan yang diharapkan tidak dapat dicapai. Sikap optimis akan membantu seseorang untuk meringankan beban stres karena optimisme yang dimiliki akan mendorong individu untuk melihat segi-segi positif dari berbagai situasi yang paling tidak menguntungkan sekalipun.

Berkaitan dengan sikap pantang menyerah atau optimis, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh yaitu: (1) memberikan semangat dalam berusaha, (2) meningkatkan daya usaha, (3) menunjang keberhasilan usaha dan (4) mengeliminasi keputusasaan. Siswa yang memiliki sikap pantang menyerah atau optimis yang kuat maka akan terhindar dari kekecewaan dan keputusasaan ketika belum mencapai hasil belajar yang optimal. Optimis lebih ditujukan pada bagaimana seseorang menjelaskan mengenai sebab terjadinya suatu keadaan baik atau keadaan buruk (Seligman, 2006:266). Seligman (2006:266) mengatakan bahwa optimis berpengaruh terhadap kesuksesan di dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan dan relasi sosial. Dalam penelitiannya, Seligman membuktikan bahwa sikap optimis bermanfaat untuk memotivasi seseorang di segala bidang kehidupan.

Siswa yang optimis memiliki cara berpikir yang bertolak belakang dengan siswa yang pesimis. Siswa optimis berpikir bahwa keadaan buruk atau kegagalan yang dialaminya tidak terjadi secara menetap, tidak menyeluruh dan penyebabnya adalah lingkungan di luar dirinya. Dengan cara berpikir yang demikian, maka siswa yang optimis memiliki usaha agar kegagalan yang terjadi pada dirinya dapat diubah, ia akan memacu dirinya untuk mengatasi kegagalan yang berasal dari lingkungan di luar dirinya, serta memperbaiki kegagalan tersebut agar tidak berlangsung secara menetap dan menyeluruh (Seligman, 2006:267).

Berdasarkan pada penjabaran di atas, maka jelas terlihat bahwa sikap optimis penting untuk dimiliki oleh setiap siswa, sehingga mampu bertahan untuk melewati setiap kesulitan belajar yang diperoleh. Namun, sangat disayangkan fakta di lapangan menunjukkan fenomena yang sebaliknya, masih terdapat siswa yang mudah menyerah atau pesimis. Siswa kerap kali terlihat menunjukkan ketidakberdayaannya ketika dihadapkan pada suatu situasi yang sedikit menekannya. Kesulitan belajar yang

ditandai dengan adanya sikap pesimis dinamakan dengan *learned helplessness*.

Abramson (1978:49), menyatakan bahwa *learned helplessness* adalah perasaan kurang mampu yang membimbing individu pada sikap menyerah atau putus asa dan mengarahkan pada atribut diri yang kuat bahwa individu tersebut tidak memiliki kemampuan. Berdasarkan pendapat tersebut, maka individu yang mengalami *LH* akan cepat mengalami putus asa karena tidak mampu mengendalikan lingkungannya. Individu yang mengalami *LH* akan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan dalam bidang apapun, disebabkan karena kegagalan yang pernah dialami dan membuatnya enggan untuk melakukan sesuatu karena pikiran mereka "dihantui" akan kegagalan dan kesia-siaan atas apapun yang mereka lakukan. Individu yang mengalami *LH* akan menunjukkan gangguan emosional yang intensitasnya lebih besar daripada yang ditunjukkan oleh orang-orang yang mengalami peristiwa-peristiwa tidak menyenangkan yang sama tetapi yang sedikit banyak mampu mengontrolnya, individu berperilaku serba pasif dan tampak menyerah serta kurang berusaha untuk menghindari stimulus yang merugikan (Selligman, 1993:271).

Berdasarkan pada hasil observasi selama melaksanakan kegiatan internsif di SMA Negeri 3 Singaraja dalam kurun waktu kurang lebih 5 bulan dan wawancara dengan wali kelas, guru bidang studi dan guru BK, ternyata terdapat beberapa siswa kelas XI IPA 3 yang mengalami *learned helplessness*. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa saat pembelajaran di kelas sering menolak untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan alasan tidak mampu mengerjakan, pasif saat pelajaran berlangsung, tidak ada keinginan untuk bersaing dalam prestasi dengan teman sekelasnya, acuh tak acuh terhadap tugas pelajaran, acuh tak acuh jika akan diadakan ulangan harian, jarang mencatat materi pelajaran yang diterangkan oleh guru, belum mampu berpikir positif tentang kemampuan dan kedudukannya di kelas, tidak dapat bangkit dari kekecewaan yang

dialami, sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru dalam waktu yang relatif singkat, kurang mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialami, kurang ceria dan pesimis saat di kelas, rasa percaya diri yang rendah, tidak adanya keantusiasan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan, kemampuan mengontrol emosi yang rendah saat dihadapkan pada masalah dan mudah merasa tertekan atau stres.

Siswa-siswa yang mengalami *LH*, awalnya adalah siswa yang memiliki prestasi belajar yang cukup baik, namun seiring dengan dialaminya *LH* maka prestasi yang diperoleh juga kian menurun. Selain itu, prestasi yang rendah dari beberapa siswa tersebut terlihat dari nilai ulangan yang berada di bawah rata-rata kelas dan nilai akhir semester yang berada di bawah KKM.

Siswa yang mengalami *LH* perlu diberikan penanganan secara khusus yang sesuai, namun pada kenyataannya reaksi guru yang dijumpai adalah membentak dan memberikan hukuman berupa tugas tambahan yang sulit untuk dikerjakan oleh siswa. Adanya reaksi-reaksi yang demikian sebagai usaha untuk menghentikan perilaku negatif siswa justru berdampak pada peningkatan perilaku negatif siswa.

Berdasarkan pada permasalahan di atas, maka pola didik guru harus dipilih dengan benar untuk mencegah dan mengatasi *learned helplessness*, mengingat *LH* berperan besar dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif *LH* menjadi perilaku positif yang optimis adalah menggunakan konseling rasional emotif. Konseling rasional emotif adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 2006:125). Menurut Corey (2003:241), konseling rasional emotif adalah sebuah pendekatan yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir yang rasional atau jujur maupun untuk berpikir yang irasional atau jahat.

Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta mengaktualisasikan diri. Tetapi manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, ber lambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tidak berkesudahan, intoleransi, mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Menurut Corey (2003:247), cara yang dapat digunakan untuk menyembuhkan orang-orang yang dipenuhi dengan pemikiran irasional adalah menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya, dibantu untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dibuat dan ditanamkan pada dirinya adalah keliru dan untuk melihat penyalahan diri yang telah menjebaknya.

Pendekatan konseling rasional emotif memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional antara lain: *assertive training*, *homework assignment*, *sosiodrama*, *role playing*, *self modeling*, *sosial modeling*, *reinforcement*, dan *reframing*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *reframing*. Teknik *reframing* membantu konseli dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah, mengubah konsepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik dan dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan.

Teknik *reframing* ini tidak diberlakukan pada semua siswa namun difokuskan pada siswa-siswa yang mengalami *LH*, yang dalam pelaksanaannya akan dilakukan dalam bentuk konseling individual. Penggunaan teknik *reframing* ini dimaksudkan agar siswa mampu memandang mata pelajaran yang diajarkan sebagai mata pelajaran yang tidak menakutkan, justru merupakan

mata pelajaran menyenangkan yang memang memerlukan sedikit usaha untuk dapat memahami dan memperoleh nilai yang maksimal. Selain ini, penggunaan teknik *reframing* juga diharapkan efektif untuk meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri atau merusak diri dan memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik sehingga masalah *learned helplessness* yang dialami dapat diminimalisir.

Sejalan dengan tujuan diterapkannya teknik *reframing* tersebut, dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik *Reframing* Dalam Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika" (Indah & Muis, 2011:6), dikemukakan pula bahwa teknik *reframing* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi kelas matematika. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu kesamaan pada variabel bebas yang digunakan yaitu pemanfaatan teknik *reframing* dalam pelaksanaan *treatment*-nya. Selain itu, variabel kecemasan belajar juga memiliki keterkaitan dengan variabel *learned helplessness*, yaitu kecemasan belajar adalah salah satu faktor penyebab munculnya *learned helplessness*. Siswa yang tidak mampu *manage* kecemasan belajar berlebih yang dialami akan sampai pada situasi tidak berdaya dan memilih untuk tidak melakukan usaha untuk terlepas dari kecemasan yang dialami.

Tujuan dari yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dalam meminimalisir *learned helplessness* pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja tahun ajaran 2013/2014.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*), yaitu suatu penelitian tindakan atau *Action Research* dalam bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka.

Suryabrata (2003:94) menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah “penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau di dunia aktual yang lainnya”. Tujuan dari penelitian tindakan atau penelitian aksi (*action research*) adalah untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah yang ada pada dunia pendidikan.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja. Jumlah siswa yang ada pada kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja adalah 26 orang, yang terdiri atas 13 orang siswa putri dan 13 orang siswa putra. Dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini, anggota penelitian ditarik dengan menggunakan salah satu teknik *non probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*. Adapun alasan penggunaan teknik *purposive sampling* adalah pengumpulan data hanya dilakukan pada kelompok subjek yang memiliki karakter sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengatasi ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*). Karakter siswa yang dimaksud yaitu siswa yang menunjukkan gejala yakni: (1) saat pembelajaran di kelas sering menolak untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan alasan tidak mampu mengerjakan, (2) pasif saat pelajaran berlangsung, (3) tidak ada keinginan untuk bersaing dalam prestasi dengan teman sekelasnya, (4) acuh tak acuh terhadap tugas pelajaran, (5) acuh tak acuh pada ulangan harian yang diberikan dan (6) jarang mencatat materi pelajaran yang diterangkan oleh guru.

Penelitian tindakan bimbingan konseling (*action research in guidance and counseling*) ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Dalam setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) tahap perencanaan (*planning*), (2) tahap pelaksanaan atau tindakan (*action*), (3) tahap observasi atau pengamatan (*observation*) dan (4) tahap refleksi (*reflection*).

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengadakan refleksi awal, yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan, kendala-kendala, dan merencanakan strategi untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan pada observasi langsung dan wawancara yang dilakukan maka terungkap permasalahan yaitu siswa mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) yang terlihat dari perilaku siswa saat pembelajaran di kelas sering menolak untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan alasan tidak mampu mengerjakan, pasif saat pelajaran berlangsung, tidak ada keinginan untuk bersaing dalam prestasi dengan teman sekelasnya, acuh tak acuh terhadap tugas pelajaran, acuh tak acuh jika akan diadakan ulangan harian dan jarang mencatat materi pelajaran yang diterangkan oleh guru. Berdasarkan pada permasalahan yang dapat diidentifikasi, sebagai tindak lanjut maka peneliti menerapkan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* melalui penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*).

Tahap perencanaan tindakan diawali dengan mengurus ijin penelitian ke sekolah, mengumpulkan data dari dokumen guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran yang terkait dengan subjek yang diteliti dan teridentifikasi mengalami *learned helplessness*, menyusun Rencana Pelayanan Bimbingan Konseling (RPBK), memanggil siswa yang mengalami *LH* pada kategori yang tinggi dan menyusun rencana evaluasi kegiatan layanan konseling individual.

Pada tahap pelaksanaan, siswa yang mengalami *learned helplessness* kategori tinggi dikumpulkan untuk diberikan informasi bahwa mereka akan diberikan layanan konseling untuk meminimalisir *learned helplessness* yang sedang dialami. Kegiatan konseling ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan setiap siklusnya pada masing-masing siswa dengan durasi waktu ± 1 jam pelajaran (45 menit/pertemuan). Adapun tujuannya adalah untuk meminimalisir *learned helplessness* siswa dalam

mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Selanjutnya, pada tahap pengamatan akan diadakan pengamatan langsung atau observasi terhadap siswa yang mengalami *learned helplessness* dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan dari siswa tersebut. Tahapan ini dapat direalisasikan bersamaan dengan tahap tindakan dan atau setelah tahap tindakan berlangsung. Dari hasil observasi yang dilakukan, maka akan diketahui data siswa yang masih tetap mengalami *learned helplessness* pada kategori tinggi, siswa yang sudah mengalami penurunan tingkat *learned helplessness* dan siswa yang sudah bisa berpikir dan bersikap optimis dalam menghadapi pembelajaran di sekolah.

Dan tahap refleksi, terdiri atas refleksi kritis dan refleksi diri. Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus berlangsung. Dengan demikian, tahapan ini berisi kegiatan analisis data, pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan, identifikasi upaya tindak lanjut. Selanjutnya, hasil identifikasi tindak lanjut akan menjadi dasar dalam menyusun perencanaan (*planning*) untuk siklus yang berikutnya.

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, maka digunakan pedoman observasi dan pedoman wawancara sebagai alat pengumpul data pendukung dan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Peneliti melakukan pengobservasian dengan observasi sistematis kepada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja, utamanya para siswa yang dinilai menunjukkan gejala-gejala *learned helplessness*. Metode observasi sebagai metode pengumpulan data pendukung diharapkan dapat memberikan hasil pengamatan yang lebih jelas dan lebih akurat lagi. Sebelum peneliti melakukan observasi, maka peneliti menetapkan terlebih dahulu aspek-aspek yang akan diobservasi agar data yang diperoleh juga lebih sistematis dan akurat, oleh sebab itu maka observasi yang dilakukan terkategori sebagai

observasi sistematis. Pencatatan hasil observasi dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi yang memuat beberapa faktor atau indikator dari variabel *learned helplessness* yang akan diukur. Dengan menggunakan pedoman observasi, observer dapat mencatat kejadian-kejadian atau sifat-sifat yang dipandang penting dan telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, peneliti juga melaksanakan wawancara langsung khusus pada siswa-siswa yang telah dikategorikan sebagai siswa yang mengalami *learned helplessness* tinggi dan wawancara tidak langsung kepada teman dari siswa yang bersangkutan, guru mata pelajaran, wali kelas dan guru BK sehingga data yang diperlukan menjadi lebih akurat. Kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama digunakan untuk mengumpulkan data awal guna mengetahui siswa yang mengalami *learned helplessness* tinggi untuk kemudian diberikan layanan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing*. Kuesioner juga diberikan pada tahap evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui perubahan *learned helplessness* yang dialami oleh siswa segera setelah tindakan diberikan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Deskripsi data yang diperoleh akan dicari arah kecenderungannya dengan membandingkan *mean* observasi dengan *mean* ideal. Kriteria penggolongan *learned helplessness* siswa, ditetapkan berdasarkan lima jenjang kategori seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kualifikasi Skor *Learned Helplessness*

NO	SKOR	KUALIFIKASI
1	$Mi + 1,5 SDi \leq$ $Mi + 3SDi$	Sangat tinggi
2	$Mi + 0,5SDi \leq Mi$ $+ 1,5SDi$	Tinggi
3	$Mi - 0,5SDi \leq Mi$ $+ 0,5 SDi$	Sedang
4	$Mi - 1,5SDi \leq Mi -$ $0,5 SDi$	Rendah
5	$Mi - 3SDi \leq Mi -$ $1,5SDi$	Sangat rendah

Dalam penelitian ini, kuesioner yang disebarakan terdiri dari 40 butir pernyataan. Cara penskoran terhadap butir jawaban responden adalah jika butir pernyataannya mendukung indikator (*favorable*) maka skor setiap butir adalah 5 sampai 1, sedangkan jika butir pernyataannya tidak mendukung indikator (*unfavorable*) maka rentangan skor adalah 1 sampai 5. Untuk mendapatkan kualifikasi skor *learned helplessness*, maka *Mean* ideal (*Mi*) dan Standar Deviasi ideal (*SDi*) harus ditetapkan terlebih dahulu. Berdasarkan pada kuesioner tersebut, maka skor maksimal idealnya adalah 200 dan skor minimal ideal adalah 40. Dari hasil analisis, maka diperoleh *Mean* ideal (*Mi*) sebesar 120 dan Standar Deviasi ideal (*SDi*) sebesar 26.67. Berdasarkan pada hasil perolehan *Mean ideal* (*Mi*) dan Standar Deviasi ideal (*SDi*) diatas, maka diperoleh kualifikasi skor *learned helplessness* sebagai berikut:

Tabel 2. Kualifikasi Skor *Learned Helplessness*

NO	SKOR	KUALIFIKASI
1	160 – 200	Sangat tinggi
2	133.34 – 160	Tinggi
3	106.66 - 133.34	Sedang
4	80 - 106.66	Rendah
5	40 – 80	Sangat rendah

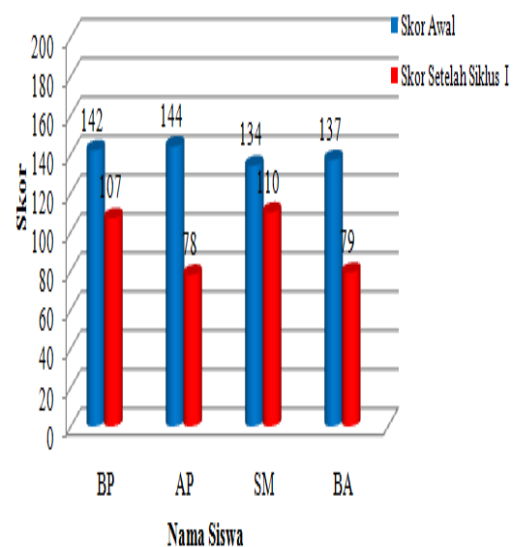
Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan analisis data mengenai tingkat *learned helplessness* yang dialami oleh siswa, ditemukan 4 orang siswa memiliki *learned helplessness* yang tinggi. Patokan yang dipakai untuk menentukan siswa yang mengalami *learned helplessness* tinggi adalah pengkategorian *LH* dengan ketentuan bahwa siswa yang memperoleh skor ≥ 133.34 berarti mengalami *LH* pada tingkatan yang tinggi dan harus sesegera mungkin diberikan layanan konseling untuk meminimalisir *learned helplessness* tersebut.

Siklus I dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan pada masing-masing siswa melalui konseling individual dan 1 kali evaluasi. Mengingat bahwa jumlah siswa yang memiliki *learned helplessness* tinggi

adalah 4 orang, maka peneliti melakukan konseling individual sebanyak 12 kali pertemuan dan 4 kali evaluasi di siklus I ini. Bertolak pada penelitian yang dilakukan di siklus I, maka diperoleh temuan sebagai berikut. Terjadi penurunan *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) pada keempat orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Siswa berinisial BP mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 142 menjadi 107, siswa berinisial AP mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 144 menjadi 78, siswa berinisial SM mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 134 menjadi 110, dan siswa berinisial BA mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 137 menjadi 79. Dari hasil tersebut, maka nilai rata-rata *learned helplessness* sebelum tindakan mencapai 139,25 (*learned helplessness* tinggi) sedangkan skor rata-rata *learned helplessness* setelah diberikan tindakan pada siklus I adalah 93,5 (*learned helplessness* rendah). Penurunan tingkat *learned helplessness* siswa setelah pelaksanaan tindakan siklus I dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

Penurunan *Learned Helplessness* Setelah Siklus I



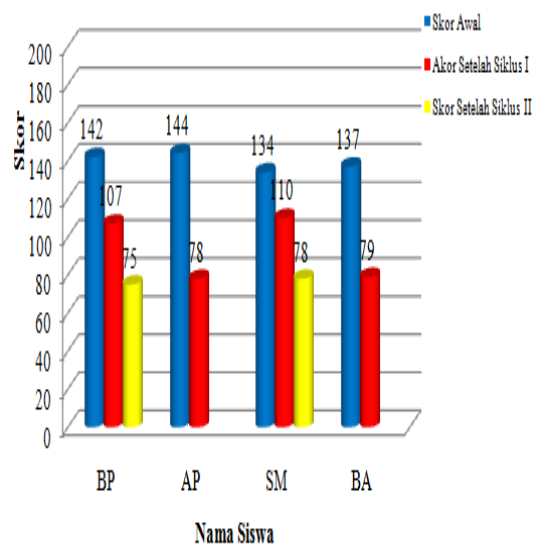
Grafik 1. Grafik Penurunan *Learned Helplessness* Siswa Setelah Tindakan Siklus I

Berdasarkan pada hasil penelitian siklus I, maka dapat diketahui bahwa penurunan *learned helplessness* siswa belum mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan, mengingat target penurunan *learned helplessness* diharapkan menurun hingga $M_i -1,5SD_i \leq M_i -0,5SD_i$ atau dengan skor pemerolehan *learned helplessness* ≤ 80 . Dari hasil evaluasi tindakan siklus I, masih ada 2 orang siswa yang belum mencapai target yang diharapkan. Ketidakterhasilan penelitian pada siklus I disebabkan oleh beberapa kendala dan hambatan yang terjadi selama proses konseling, utamanya terkait dengan keterbatasan kemampuan peneliti dalam melaksanakan konseling dan karakter siswa yang berbeda-beda. Kendala dan hambatan yang terjadi pada siklus I kemudian dijadikan bahan refleksi siklus I. Hasil refleksi siklus I kemudian dijadikan pijakan untuk proses konseling pada siklus II. Upaya penurunan *learned helplessness* yang dilakukan pada siklus II memberikan hasil yang positif.

Berdasarkan pada hasil penelitian siklus II, diketahui bahwa terjadi penurunan *learned helplessness* pada BP dan SM. Siswa berinisial BP mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 107 menjadi 75 dan SM mengalami penurunan *learned helplessness* dari skor 110 menjadi 78. Dari hasil tersebut, diperoleh skor rata-rata *learned helplessness* siswa menurun dari skor 93,5 (*learned helplessness* rendah) menjadi 76,5 (*learned helplessness* sangat rendah). Kedua siswa yang menjadi konseli pada tindakan siklus II menunjukkan skor *learned helplessness* ≤ 80 , sehingga tindakan siklus II dinyatakan berhasil. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* di kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja dapat meminimalisir *learned helplessness* siswa.

Penurunan *learned helplessness* yang dialami oleh siswa setelah tindakan siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Penurunan *Learned Helplessness* Siswa Setelah Siklus II



Grafik2. Penurunan *Learned Helplessness* Siswa Setelah Siklus II

Keberhasilan penurunan *learned helplessness* yang dialami oleh siswa dapat dicapai melalui usaha peneliti dalam menerapkan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* yang terdiri dari (1) rasionalisasi yaitu menjelaskan dasar pemikiran perlunya pelaksanaan *treatment*, tujuan dan gambaran tentang prosedur yang akan diberikan, (2) identifikasi, mengidentifikasi persepsi konseli dan perasaan pada situasi spesifik, (3) menentukan suatu penjabaran dari sistem persepsi (4) mengidentifikasi persepsi alternatif, yaitu mencari alternatif-alternatif persepsi lain atau *frame-frame* lain yang terkait dengan bagaimana memandang masalah yang dihadapi oleh konseli, (5) memodifikasi persepsi konseli pada situasi yang spesifik serta mempengaruhi pikiran-pikiran konseli

dengan persepsi-persepsi baru yang telah mereka temukan dan (6) memberikan *homework* dengan cara memberi tugas-tugas rumah atas dasar persepsi-persepsi atau sudut pandang yang ditemukan dalam konseling. Adanya penurunan *learned helplessness* yang dialami oleh siswa dapat diketahui dari: (1) peningkatan antusias siswa dalam mengikuti konseling dan pembelajaran di kelas, (2) peningkatan antusias siswa dalam mengerjakan *homework* dan tugas dari guru mata pelajaran, (3) peningkatan kemandirian siswa dalam menyelesaikan masalahnya, (4) peningkatan kemampuan siswa untuk bangkit dari kekecewaan yang dialami, dan (5) peningkatan kemampuan siswa dalam mengontrol emosi yang dimiliki.

Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari ciri yang dimiliki oleh konseling rasional emotif berteknik *reframing*. Dengan teknik ini, konseli disadarkan tentang pemikiran-pemikiran irasional yang dipelihara, dampak dari pemikiran irasional dan perlunya perubahan pemikiran irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional. Selain itu, teknik ini juga memungkinkan siswa untuk memperoleh persepsi-persepsi alternatif yang relevan dengan masalah yang dialami. Hal ini menyebabkan siswa sadar akan pandangan irasional yang diyakini benar sesungguhnya adalah keliru, dan memotivasi siswa untuk tetap memelihara pemikiran yang rasional. Secara empirik, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2012), yang menyatakan bahwa teknik *reframing* atau *relabeling* dapat mengatasi *learned helplessness* pada siswa.

Berdasarkan pada hasil refleksi yang telah dilakukan, terdapat keunggulan-keunggulan dan kelemahan-kelemahan dari penelitian ini. Keunggulan-keunggulan penelitian dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi para guru BK di sekolah dalam memberikan layanan konseling. Adapun keunggulan-keunggulannya adalah (1) penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* mampu membuat siswa menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi persepsi-persepsi irasional yang dimiliki dan sesegera

mungkin mengubah menjadi pemikiran yang lebih rasional. Keadaan ini akan mampu menghilangkan rasa rendah diri sekaligus meningkatkan kepercayaan diri konseli untuk melakukan suatu tindakan yang awalnya tidak berani ia lakukan, (2) dengan adanya *frame* berpikir yang baru maka akan mampu memunculkan tindakan dan perilaku yang baru, (3) penelitian ini dapat digeneralisasikan pada masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan munculnya pemikiran irasional yang mengakibatkan penyalahan diri berlebih dan keputusan yang terjadi secara berkelanjutan, (4) konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* diikuti dengan teknik *homework assignment* atau tugas rumah yang disesuaikan dengan masalah yang dialami oleh siswa. Berdasarkan pada hal tersebut maka konseli akan memperoleh kesempatan lebih untuk memperdalam pemahamannya tentang pencapaian-pencapaian atau hasil konseling.

Sedangkan kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, yaitu: (1) konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* sulit untuk diterapkan pada konseli yang memiliki kemampuan menganalisis masalah yang rendah, karena besar kemungkinan konseli tidak mampu menemukan persepsi-persepsi alternatif yang rasional, (2) konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* sulit untuk diterapkan pada konseli dengan pola pikir yang kaku, sehingga tujuan dasar untuk mengganti persepsi irasional menjadi persepsi yang rasional sulit untuk dicapai.

Penutup

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) yang dialami oleh siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari penurunan *learned helplessness* yaitu dari skor rata-rata 139.25 (*learned helplessness* tinggi) menjadi 93.5 (*learned helplessness* rendah) pada siklus I dan penurunan dari

skor rata-rata 93.5 (*learned helplessness* rendah) menjadi 76.5 (*learned helplessness* sangat rendah) pada siklus II. Ini berarti terdapat penurunan *learned helplessness* sebesar 45,75 pada siklus I dan penurunan sebesar 20 pada siklus II. Keempat siswa yang mengikuti konseling telah menunjukkan skor *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) ≤ 80 . Ini berarti bahwa semakin baik konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* digunakan dalam menangani permasalahan *learned helplessness*, maka akan semakin baik hasil yang didapatkan.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian tindakan bimbingan konseling (*action research in counseling*) ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait yaitu sekolah sebagai pemegang kebijakan sekaligus pengembangan pendidikan diharapkan dapat mempertimbangkan pemanfaatan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* sebagai acuan dalam meminimalisir *learned helplessness* siswa, guru Bimbingan Konseling (Guru BK) di SMA Negeri 3 Singaraja diharapkan dapat merealisasikan pendekatan-pendekatan konseling dalam menyelesaikan masalah siswa. Salah satu pendekatan konseling yang dapat direalisasikan adalah konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* yang diharapkan dapat digunakan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan peserta didik yang mengalami *learned helplessness* dan siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja diharapkan dapat mempertahankan pencapaian yang positif selama kegiatan konseling dengan cara tetap optimis dengan kemampuan yang dimiliki dan tidak melakukan penyalahan diri yang berlebihan kepada diri sendiri.

Daftar Pustaka

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Teasdale, J. D. 1978. *Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation*. Journal of Abnormal Psychology 87 (1): 49–74.

Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama.

Ellis, Albert. 2006. *Terapi R-E-B-T*. Yogyakarta: PT. Benteng Pustaka.

Faidillah. 2010. *Pendidikan Karakter: Kumpulan Pengalaman Inspiratif*. Jakarta: Generasi Gemilang.

Hamalik, Oerman. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.

Indah, Pratiwi & Muis, Tamsil. 2011. *Penerapan Teknik Reframing Dalam Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika*. Bimbingan Konseling Unesa. Skripsi tidak diterbitkan.

Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.

Peraturan Pemerintah (PP) Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005. 2011. Jakarta: SL Media.

Seligman, Martin, E.P. 2006. *Learned Optimism*. New York

Seligman, Peterson & Christopher. 1993. *Learned Helplessness: A Theory For the Age of Personal Control*. USA: Oxford University Press.

Suryabrata, Sumadi. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta:Pt. Raja Grafindo Persada.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). 2011. Jakarta: SL Media.