



**PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING REALITA
UNTUK MENGATASI LEARNED HELPLESSNESS
(SUATU STUDI EMBEDDED EXPERIMENTAL MODEL
PADA MAHASISWA)**

Mulawarman, Sunawan

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2012

Disetujui Februari 2012

Dipublikasikan Maret 2012

Keywords:

*pendekatan konseling realita,
learned helplessness,
embedded experimental model*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat learned helplessness sebagai hasil dari penerapan pendekatan konseling Realita pada mahasiswa. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain Embedded Experimental. Desain ini dapat diwujudkan melalui pemerolehan data yang bersifat kualitatif yang disertakan dalam desain eksperimental. Penelitian ini menggunakan 2 mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES sebagai subjek Penelitian yang didasarkan pada hasil seleksi subjek dengan teknik sampling purposif. Hasil penelitian ini dilihat dari hasil secara kuantitatif ditemukan bahwa konseling realita dapat menurunkan tingkat learned helplessness tidak signifikan ($Z = -1,342$, p (one tail) = 0,09). Meskipun rerata setelah dan sebelum konseling menunjukkan adanya penurunan tingkat learned helplessness, tetapi penurunan tersebut tidak signifikan. Pada uji hipotesa kualitatif menggunakan analisis percakapan dapat ditemukan juga bahwa perubahan terjadi pada sisi tuturan atau wicara konseli dan keinginan konseli maupun tindakan konseli untuk berusaha membuat penyelesaian (solusi) atas masalah learned helplessness. Meski ada perubahan namun perubahan yang dilakukan belum direncanakan secara spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli

© 2012 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Motivasi dari dalam diri merupakan dasar penting bagi individu untuk melaksanakan aktivitas belajar. Motivasi diri (*self motivation*) yang kuat pada individu akan memberikan sumber tenaga pendorong bagi dia untuk melakukan berbagai aktivitas belajar, bahkan menghadapi tantangan maupun kesulitan dalam belajar. Begitu pentingnya peran motivasi dalam belajar, Montalvo dan Torres (2004) mengatakan, dalam kaitannya dengan teori *self regulated learning*, bahwa belajar memerlukan kemauan (*will*) dan keterampilan (*skill*). Artinya, aktivitas belajar menjadi proses yang efektif ketika individu memadukan kemauan atau motivasi dengan keterampilan atau penggunaan strategi belajar dalam suatu kombinasi yang tepat.

Apabila motivasi dilihat dari perspektif teori atribusi, maka dapat dipahami bahwa individu yang memiliki atribusi usaha cenderung memiliki motivasi belajar yang adaptif (lihat Durkin, 1995). Individu, dalam menghadapi berbagai fenomena yang dihadapinya, senantiasa berusaha mencari-cari penjelasan tentang penyebabnya. Fenomena ini oleh Weiner (dalam Schunk, Pintich & Meece, 2008) disebut sebagai *naif psychologist*. Ketika individu memandang bahwa penyebab dari kegagalan atau keberhasilannya adalah faktor usaha, di masa berikutnya mereka masih memiliki harapan untuk bisa sukses. Namun, ketika individu memandang bahwa penyebab keberhasilan dan kegagalannya adalah faktor keberuntungan, di masa berikutnya harapan untuk berhasil mereka tidak lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan atribusi usaha.

Kenyataannya, tidak semua individu mampu menyediakan sumber motivasi diri yang memadai guna mendasari berbagai aktivitas belajarnya. Salah satu bentuk kondisi ketiadaan motivasi diri adalah *learned helplessness*. Pada dasarnya *learned helplessness* adalah suatu persepsi di mana individu merasa apapun yang dilakukannya tidak akan menghasilkan sesuatu yang diinginkannya (Durkin, 1995; McCawn, Driscoll & Roop, 1996; Slavin, 2006). Individu yang mengalami *learned helplessness* merasa bahwa tidak ada keterkaitan antara usaha yang dilakukan dengan kemungkinan untuk berhasil. Ketika mereka ingin mencapai suatu tujuan, mereka merasa tidak ada yang bisa dilakukan karena memiliki persepsi bahwa usaha yang dilakukan tidak akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan.

Learned helplessness yang muncul pada diri individu dapat dijelaskan dari sudut pandang teori atribusi. Beberapa pendapat menyatakan

bahwa individu yang mengalami *learned helplessness* memiliki atribusi yang tidak adaptif (lihat Gill & Martin, 2008; Sunawan, 2005). Apabila atribusi terhadap keberhasilan diklasifikasikan ke dalam empat jenis, yaitu usaha, kemampuan, kesulitan tugas dan keberuntungan (Slavin, 2006), maka individu yang mengembangkan atribusi selain atribusi usaha berpotensi mengalami *learned helplessness* (Durkin, 1995; Elliot, dkk., 1999; Sunawan, 2005). Tugas yang dipersepsi terlalu sulit membuat individu tidak berdaya untuk menyelesaikannya. Kemampuan yang rendah membuat individu merasa tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki kegagalannya karena mereka telah memastikan tidak punya potensi atau kemampuan untuk berusaha. Keberuntungan mendorong individu merasa bahwa keberhasilan yang dicapainya bukan atas dasar kontrol pribadi. Namun, ketika individu mengembangkan atribusi usaha, mereka merasa ada sesuatu yang dapat dilakukan ketika gagal maupun mempertahankan serta meningkatkan keberhasilan, yaitu dengan memperbaiki usaha.

Guna membantu individu yang mengalami *learned helplessness*, tampaknya cukup tepat dengan mengaplikasikan pendekatan konseling realita (*reality therapy*). Jika ditinjau dari perspektif teori atribusi, tampaknya *learned helplessness* dikarenakan individu merasa tidak punya harapan. Individu dengan atribusi kemampuan merasa bahwa mereka tidak punya harapan untuk berhasil karena kemampuan yang kurang; individu dengan atribusi keberuntungan merasa kurang punya harapan karena keberhasilan atau kegagalan karena kurang mampu mengontrol realita; demikian seterusnya. Relevan dengan kondisi tersebut, konseling realita mendorong individu untuk kontrol perilaku, menekankan pilihan dan mendorong individu agar senantiasa memiliki harapan (Corey, 2009; Wubbolding, 2007).

Pendekatan konseling realita, dalam membantu individu yang mengalami *learned helplessness*, mendorong mereka merasa memiliki harapan. Individu yang mengalami *learned helplessness* diajak melakukan evaluasi diri. Selama proses evaluasi diri, individu diajak untuk mencermati bahwa mereka memiliki pilihan dan kapasitas untuk mengontrol perilakunya (Seligman, 2006; Wubbolding, 2007). Hasil yang diharapkan adalah tumbuhnya kesadaran pada diri individu bahwa mereka memiliki pilihan; menjadikan diri mengalami *learned helplessness* pada dasarnya merupakan hasil dari sebuah pilihan dan itu bukan satu-satunya, masih ada pilihan yang lain. Tumbuhnya kesadaran ada pilihan diharapkan menumbuhkan keyakinan bahwa selalu ada ha-

rapan ketika berusaha. Melalui proses ini diharapkan individu dengan *learned helplessness* diharapkan mereka meyakini kembali bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini secara khusus dilakukan untuk mengeksplorasi efikasi pendekatan konseling realita dalam membantu mengatasi *learned helplessness*. Penelitian ini jarang dilakukan mengingat *learned helplessness* umumnya dikaji dari perspektif teori atribusi dan sosial kognitif (efikasi diri) (lihat Gill & Manin, 2008). Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman dalam penanganan *learned helplessness* selain pelatihan efikasi diri dan atribusi, yakni melalui proses konseling. Pendekatan konseling realitas dipilih mengingat, ditinjau dari sisi aplikabilitas, konseling realitas banyak digunakan oleh konselor untuk membantu remaja (Flanagan & Flanagan, 2004).

METODE

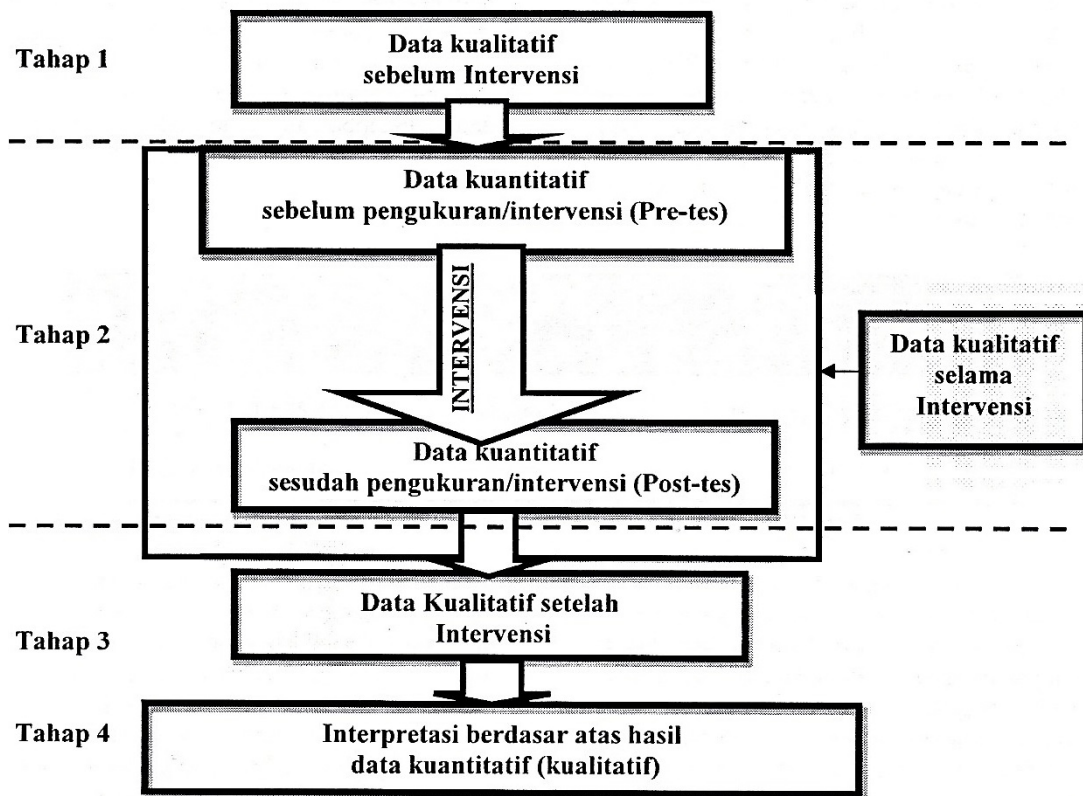
Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Mixed Method Design*. *Mixed Method Design* merupakan kombinasi atau gabungan penelitian pendekatan kuantitatif dan kualitatif termasuk didalamnya terdapat data yang bersifat

kualitatif dan kuantitatif penelitian pada suatu kajian tunggal (Gay, Mills & Airasian, 2009: 462). *Mixed Method Design* memiliki beberapa jenis atau model di dalam pengaplikasiannya. Salah satu model dari *Mixed Method Design* adalah model *Embedded Design*. Cresweel dan Clark (2007 :67) mengemukakan bahwa *Embedded Design* adalah suatu bentuk dari *mixed method design* dimana satu data menyediakan data pendukung untuk data yang lain.

Dalam desain penelitian ini rancangannya bermanfaat untuk mengembangkan suatu *treatment*, menguji proses dari sebuah intervensi atau tindak lanjut dari hasil eksperimen. Desain ini dapat diwujudkan melalui pemerolehan data yang bersifat kualitatif yang disertakan dalam desain eksperimental. Model dari rancangan penelitian *Embedded Experimental* dapat dilihat dalam gambar 1.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNNES khususnya mahasiswa jurusan BK. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini didasarkan hasil identifikasi awal dengan menggunakan wawancara dan instrumen *Student Behavior Checklist* (SBC) dengan kriteria mahasiswa tersebut memiliki prestasi yang lebih rendah dari kemampuan dan tidak memiliki motivasi yang cukup untuk berprestasi. Dalam hal ini, para ma-

Gambar 1. *Embedded Experimental Model* (Creswell & Clark, 2007)



hasiswa dipilih dengan teknik sampling purposif (Hadi, 2000).

Instrumen yang digunakan adalah Daftar cek perilaku mahasiswa (*Student Behavior Checklist*) digunakan untuk mengidentifikasi dan mengetahui reaksi mahasiswa terhadap kegagalan, motivasi, persistensi dan usaha terhadap apa yang ingin mereka capai khususnya dalam hal belajar. (Yates, 2009). Instrumen ini memiliki 19 butir pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan jenis atau model skala likert dengan 4 skala yang menunjukkan tingkat kecenderungan responden terhadap perilaku *learned helplessness*. Pengujian validitas Daftar Cek Perilaku (SBC) dilakukan dengan pengujian validitas isi melalui uji ahli. Di samping pengujian validitas isi, Daftar Cek Perilaku Mahasiswa diuji sisi validitas butir atau tingkat daya beda soal dan reliabilitas. Pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi bagian-total (*item-total correlation*) (Hadi, 2000). Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik alpha dari Cronbach (Field, 2005). Hasil pengujian terhadap butir, 19 butir yang lolos dari daya beda soal menunjukkan skor alpha sebesar 0,801.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam kegiatan seleksi subjek melibatkan sebanyak 84 orang mahasiswa jurusan BK FIP UNNES yang tersebar masing-masing dalam jenjang semester yang berbeda yaitu semester III, V dan VII. Untuk pemilihan subjek ini peneliti menggunakan instrumen Ceklist Perilaku Belajar (*Student Behavior Checklist/SBC*).

Berdasarkan kegiatan ini, diperoleh dua orang subjek terpilih yang terdeteksi (berdasarkan hasil analisis ceklis) mengalami *learned helplessness*. Kedua orang tersebut memiliki skor *learned helplessness* yaitu pada rentangan 51-58 yang dika-

tegorikan sebagai individu yang memiliki tingkat cukup terkait masalah *learned helplessness*. Adapun tampilan data dapat digambarkan dalam tabel 1.

Pada kegiatan *intake interview* ditemukan pula beberapa hal yang terkait dengan *learned helplessness* dari kedua subjek penelitian ditemukan bahwa dirinya lebih banyak terkungkung dengan sikap malas terutama untuk mengerjakan tugas akademik. Seringkali subjek punya banyak kesempatan untuk mengerjakan tugas, namun dirinya merasa acuh dengan menunda-nunda tugas tersebut. Motivasi untuk mengerjakan tugas dan belajar lebih banyak ia dapatkan dari teman-teman dekat dikelasnya.

Hasil wawancara yang lain juga diperoleh temuan bahwa subjek lain merasakan berat membebani pikirannya karena bayangan subjek terhadap kuliah di BK santai tapi ternyata banyak tugas jadi sempat kurang tertarik mempelajari ilmu BK. Saat mendapatkan nilai yang kurang maksimal dia merasa kecewa karena yang telah dia kerjakan tidak sesuai dengan hasil yang didapat. Selain itu, subjek juga mengakui dalam hal motivasi dan inisiatif masih kurang, karena saat subjek mengerjakan tugas yang dirasa sulit hanya seadanya. Dia masih belum mempunyai usaha yang keras dalam mengerjakan tugas yang menurutnya sulit. Dalam mengerjakan tugas pun terkadang masih tergantung mood. Misalkan pada saat diskusi di kelas, subjek masih merasa malu untuk bertanya atau berpendapat karena dia takut salah dan ditertawakan teman-temannya

Berdasarkan hasil *intake interview* yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti melakukan proses intervensi dengan menggunakan strategi konseling melalui pendekatan konseling Realita. Konseling dilakukan pada kedua subjek penelitian. Sebelum diberikan intervensi (konseling) setiap subjek diberikan pretes terlebih dahulu. Setelah dilakukan proses konseling, peneliti secara kuantitatif melakukan pos tes dengan menggu-

Tabel 1 Hasil Rekapitulasi Data Awal/Pre-test Subjek Terpilih

No	Nama Subjek/Kode	SBC	Tingkat Learned Helplessness	Keterangan
	Subj II	8	Tinggi	Mahasiswa Smt V
	Subj III	1	Cukup	Mahasiswa Smt III

Tabel 2 Hasil Pre-Test dan Post-Test tingkat *Learned Helplessness*

No	Nama Subjek/Kode	Hasil Pretest	Tingkat Learned Helplessness	Hasil Post Test	Tingkat Learned Helplessness	Jml Sesi Konseling
1	Subj II	58	Tinggi	44	Rendah	2 Kali
2	Subj III	51	Cukup	44	Rendah	1 Kali

nakan instrumen *Student Behavior Checklist (SBC)* untuk mengetahui seberapa jauh tingkat *learned helplessness* pada subjek dapat teratasi terutama setelah diintervensi menggunakan pendekatan konseling Realita. Secara garis besar hasil proses intervensi (kuantitatif) dapat dilihat dalam tabel 2.

Hasil konseling secara kuantitatif dianalisis dengan uji statistik melalui teknik Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa konseling realita dapat menurunkan tingkat *learned helplessness* secara signifikan ($Z = -1,342$, p (*one tail*)= 0,09). Meskipun rerata setelah dan sebelum konseling menunjukkan adanya penurunan tingkat *learned helplessness*, tetapi penurunan tersebut tidak signifikan.

Terkait dengan data kualitatif terutama pada analisis percakapan proses konseling melalui analisis percakapan (*conversation analysis*). Dalam analisis percakapan akan ditunjukkan perubahan wicara atau tuturan konseli beserta interpretasinya yang dilihat dari perubahan wicara mengenai *learned helplessness* menuju pilihan-pilihan yang bertanggungjawab dan merencanakan diri kearah yang lebih baik dan produktif. Untuk verbatim dari kedua konseli tidak dicantumkan pada analisis ini namun hanya dicuplik percakapan antara konseli dan konselor yang terkait dengan konteks *Learned helplessness*.

Secara umum berdasarkan hasil proses konseling realita ditemukan wicara- wicara subjek tersebut terlihat bahwa pada tahap awal kon-

Tabel 4.4 Matriks Analisis hasil kuantitatif (Analisis statistik) Dan Hasil Kualitatif (Hasil Analisis Percakapan)

Kode Konseli	Hasil Uji Statistik	Hasil Pre-test & Post test Student Behavior Checklist (SBC)		Hasil Analisis Percakapan (Konseling Realita)	
		Pre-Test	Post-test	Learned Helplessness Tinggi	Learned Helplessness Rendah
Subj 2	p=0,09	58 Kategori Tingkat Learned Helplessness Tinggi	44 Kategori Tingkat Learned Helplessness Rendah	<ul style="list-style-type: none"> • Malas dalam mengerjakan tugas • Sangat bergantung pada teman (terutama pada pengerjaan tugas akademik) • Motivasi Eksternal • Mengerjakan tugas apa adanya • Berpikir tidak berdaya melakukan sesuatu sebelum dicoba yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya • Tiada capaian target dalam penyelesaian tugas atau prestasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan • Berkurangnya rasa kebergantungan kepada teman • Lebih banyak motivasi dari internal • Melakukan kebiasaan membaca ketika ada waktu luang • Mencontoh perilaku berhasil dari orang lain • Lebih konsentrasi pada tugas • Mampu mengelola diri untuk lebih konsentrasi dalam mengerjakan tugas • Memiliki capaian target dalam mengerjakan tugas
Subj 3		51 Kategori Tingkat Learned Helplessness Cukup	44 Kategori tingkat Learned Helplessness Rendah	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak punya teman dan kurang memiliki kemauan untuk mendekati teman dalam mendiskusikan sesuatu (belajar) • Kurangnya kemauan untuk mengembangkan interaksi sosial atau organisasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki rencana untuk mencari teman diskusi • Tidak merasa selalu salah ketika mendekati teman • Tidak memaksakan teman untuk ia ajak berdiskusi (realistis)

seling untuk subjek II konseli menjadi individu yang tergantung dengan teman (lingkungannya), selalu mengarahkan kepada ketidakberdayaan diri untuk berbuat atau berinisiatif melakukan sesuatu yang lebih mengarah pada penyelesaian tugas. Pada sesi kedua konseli menjadi individu yang tak tergantung dengan teman (lingkungannya), selalu memotivasi dirinya untuk berbuat atau berinisiatif melakukan sesuatu yang lebih mengarah pada penyelesaian tugas. Pada subjek III untuk sesi tunggal konseling awalnya konseli menemui kesulitan mencari teman untuk diskusi padahal dia menginginkan teman diskusi untuk meningkatkan kualitas tugas kuliahnya. Mendekati teman dekat yang hubungannya renggang dan teman sekelas dirasa sulit dan berat. Dalam kondisi ini muncul keengganan untuk mendekati teman. Setelah proses konseling berlangsung, konseli memiliki harapan untuk bisa mendekati teman-temannya. Subjek melihat adanya peluang untuk mendekati teman-teman supaya bisa diajak diskusi sehingga tugas kuliah bisa lebih baik

Dengan didapatkan hasil analisis dari dua sumber data tersebut, analisis selanjutnya diarahkan pada analisis gabungan dari dua sumber data tersebut. Tabel 4.4 berisi hasil Pre-test dan Post-test instrumen *Student Behavior Checklist* dan hasil analisis percakapan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil proses konseling (Intervensi) yang dilakukan oleh peneliti maka sejatinya apa yang terjadi dalam proses intervensi maupun hasil-hasil yang dicapainya jika dikaitkan dengan faktor-faktor umum (*common factors*) yang menandai keberhasilan proses intervensi konseling Realita merupakan hal yang secara teoritik benar adanya (Ottens dan Klein, 2005)

Lambert (1992) dalam Bertolino dan O'Hanlon (2002:15), menyatakan bahwa kemanjuran atau keefektifan konseling atau psikoterapi lebih banyak ditentukan oleh pendaaygunaan faktor-faktor terapeutik umum dibandingkan oleh pengejawantahan faktor-faktor terapeutik khusus atau teknik-teknik spesifik dari suatu pendekatan konseling atau psikoterapi. Faktor-faktor umum tersebut pada dasarnya terangkum dalam tiga konstruk atau tiga faktor yaitu (1) faktor ekstraterapeutik; (2) faktor relasi terapeutik; (3) faktor placebo atau pengharapan. Faktor ekstraterapeutik merangkum adanya variabel-variabel konseli misalnya motivasi konseli untuk membuat perbaikan pada dirinya, kekuatan atau kemampuan konseli untuk mengadakan perubahan maupun variabel dukungan sosial misalnya dukungan keluarga atau lingkungan kepada konseli. Faktor relasi terapeutik merangkum adanya

variabel empati, perhatian, penerimaan tanpa syarat, kehangatan maupun dorongan untuk bertumbuh-kembang yang kesemuanya diwujudkan dalam sikap dasar konselor ketika membantu para konseli memecahkan masalahnya. Sedangkan faktor pengharapan merangkum pengharapan dan keyakinan konseli maupun konselor terhadap kemanjuran, keefektifan, keakuratan serta kemampuan berbagai aspek dalam konseling yang mereka wujudkan bersama pada gelaran proses terapeutik.

Menurut Lambert (1992) dalam Bertolino dan O'Hanlon (2002) mengemukakan bahwa besaran kontribusi faktor ekstraterapeutik, faktor relasi terapeutik, faktor pengharapan dan faktor terapeutik khusus (teknik-teknik spesifik) dalam membuahkan perbaikan pada diri konseli mempunyai prosentase yang berbeda. Kontribusi terbesar diberikan oleh faktor ekstraterapeutik yaitu 40%, disusul faktor relasi terapeutik sebesar 30%, dan faktor pengharapan sebesar 15%. Sedangkan kontribusi teknik-teknik terapeutik khusus hanya sebesar 15%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kontribusi keseluruhan faktor terapeutik yang berasal dari luar konseling untuk perbaikan konseli yaitu faktor pengharapan sebesar 55%.

Terkait dengan perilaku *learned helplessness* pada para subjek penelitian, maka jika dilihat dari teori pilihan perilaku *learned helplessness* merupakan pengejawantahan atas pilihan perilaku untuk menderita atau menyengsarakan diri. Glasser (Jones, 2011) mengemukakan bahwa seseorang memilih bentuk perilaku merusak diri tertentu disebabkan individu tersebut memang memilih untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut daripada memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih baik. Dalam hal ini dapat dilihat ketika para subjek penelitian memilih untuk mengikuti rasa malasnya (subjek 2), subjek merasa bahwa itu kebutuhan yang bisa ia penuhi dalam rangka menghindari kebutuhan yang lebih penting (melaksanakan tugas akademik). Dengan kata lain perilaku *learned helplessness* digunakan agar subjek tidak melakukan apapun, takut melakukan sesuatu yang justru menambah dirinya susah dan ingin lepas dari tanggungjawab lebih besar dari apa yang sebelumnya mereka kerjakan (Jones, 2011)

Pada beberapa percakapan sesi-sesi proses konseling dengan subjek, peneliti mengajak subjek untuk menilai perilakunya sendiri apakah perilakunya cukup kuat untuk memenuhi keinginan subjek terutama untuk dapat mengerjakan tugas akademiknya dengan baik dan mencari pilihan perilaku yang mengarah pada capaian perilaku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Da-

lam hal ini subjek menjadi sadar atas perilakunya, meskipun belum sepenuhnya merubah pola yang terkait *learned helplessness* namun para subjek mulai menyadari bagaimana dan mengapa perilaku yang selama ini mereka kembangkan tidak efektif. Terkadang memang banyak individu yang belum sadar atas perilaku tak efektifnya. Hal tersebut menurut Wubbolding (dalam Jones, 2011) terjadi karena individu belum melakukan telaah diri atau melakukan evaluasi diri secara seksama atas semua perilaku totalnya yang mencakup pikiran, perasaan, tindakan maupun fisiologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disusun kesimpulan sebagai berikut: Pendekatan konseling Realita membubahkan perubahan terapeutik dalam mengatasi *learned helplessness* pada mahasiswa FIP khususnya mahasiswa Jurusan BK. Hal tersebut didasarkan pada Hasil analisis uji statistik dengan teknik Wilcoxon menunjukkan bahwa konseling realita dapat menurunkan tingkat *learned helplessness*. Rerata pretes sebesar 54 dan rerata postes sebesar 44. Meskipun rerata setelah dan sebelum konseling menunjukkan adanya penurunan tingkat *learned helplessness*, tetapi penurunan tersebut tidak signifikan ($Z = -1,342$, p (*one tail*)= 0,09).

Pada uji hipotesa menggunakan analisis percakapan dapat disimpulkan juga bahwa perubahan terjadi pada sisi tuturan atau wicara konseli dan keinginan konseli maupun tindakan konseli untuk berusaha membuat penyelesaian (solusi) atas masalah *learned helplessness*. Meski ada perubahan namun perubahan yang dilakukan belum direncanakan secara spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H, Freeman and Company.
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice Cottnseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Creswell, John W., & Clark, Vicki L. P. 2007. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. California: Sage Publications, Inc
- Durkin, K. 1995. *Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age*. Cambridge: Blackwell Publishers Inc.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield. J., & Travers, J.F. 1999. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning*. Madison: Brown & Benchmark Publisher
- Fall, K.A., Holden, J.M., & Marquis, A. 2004. *Theoretical Models Counseling and Psychotherapy*. New York: Taylor and Francis Books Inc.
- Field, Andy. 2005. *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Pub
- Flanagan, J.S., & Flanagan, R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gay, L.R, Mills. G.E., & Airasian, P 2009. *Edttcational Research:Competencies for Analysis and Applications (9th edilion)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Gill, J.K. & Martin, J.M. 2008. Learned helplessness. Dalam N.J. Salkind. *Encyclopedia of Educational Psychology*. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Hadi, S. 2000. Statistik II. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Hansen, J.C., Stevic R.R., & Wamer, R.W., 1982. *Counseling: The theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Hinton, P.R., Brownlow, C., McMurray, I., Cozens, B. 2004. *SPSS Explained*. New York: Routledge
- Jones, R.N. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (terjemahan)*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Liddicoat, Anthony J.2007. *An Introductiott to Conversation Analysis*. London: Continuum
- McCown, R., Driscoll, M., & Roop, P.G. 1996. *Educational Psychology: A Learning-Centered Approach to Classroom Pructice*. Boston: Allyn and Bacon
- Montalvo, F.T. & Torres, M.C.G.2004. Self Regulated Learning: Current and Future Direction. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2 (1), 1-34.
- Nystul, M.S. 2006. *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective*. Boston: Pearson.
- Perakyla, Anssi et al. (eds). 2008. *Conversation Analysis and Psychotherapy*. London: Cambridge University Press.
- Ramli, M. 1994. Selayang Pandang Pendekatan Konseling Realitas. *Bina Bimbingan*. Th. 9, No. 1. Hal. 8-12.
- Santoso, Singgih. 2009. *Panduan Lengkap Mengatasi Statistik dengan SPSS 17*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systents, Strategies, and Skills*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Singapore: Brooks/ Cole- Thomson Leaming.
- Sugiyono. 2007. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sunawan. 2005. Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Yol. 12(2), h.128-142
- Schunk, Dale H., Pintrich, P.R., Meece, J.L. 2008. *Motivation in Education: theory, Research and Applications (3rd edition)*. New Jersey: Pearson Educa-

- tion, Inc
- Slavin, R.E. 2006. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Pearson Merrill Prentice Hall.
- SPSS, Inc. 2006. *SPSS 16.0 Brief Guide*. Chicago: SPSS Inc
- Wubbolding, R.E. 1995. Reality Therapy Theory. Dalam Captzi, D., & Gross, D.R. *Counseling and Psychotherapy : Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Wubbolding, R.E. 2007. Reality Therapy Theory. Dalam Capluzzi, D., & Gross, D.R. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall
- Yates, Shirley. 2009. Teacher Identification of Student Learned helplessness in Mathematics . *Mathematics Research Education Journal*. 21 (3), 86-106