



## MENGATASI *LEARNED HELPLESSNESS* PADA SISWA TINGGAL KELAS MELALUI KONSELING RASIONAL EMOTIF TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENTS*

Riski Aulia ✉

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2012

Disetujui Februari 2012

Dipublikasikan Agustus 2012

*Keywords:*

*Rational emotive counseling  
with homework assignments  
technique*

*Learned helplessness*

*Repetition student*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dan keberhasilan dalam mengatasi perilaku *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas melalui konseling rasional emotif teknik *homework assignments*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Subjek yang diteliti adalah dua siswa tinggal kelas yang mengalami *learned helplessness*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan analisis kualitatif. Hasil penelitian setelah diberikan konseling dengan tindakan siklus 1 dan 2, menunjukkan bahwa *learned helplessness* klien berada pada kriteria sangat rendah dengan penurunan persentase. Disimpulkan bahwa *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas dapat diatasi dengan menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*

### Abstract

*This study aims to determine the efforts and success in overcoming learned helplessness behavior in students failing grades through rational emotive counseling techniques homework assignments. Type of study used is action research. The subjects studied are two repetition students who experienced learned helplessness. Data collection methods used were interviews, observation and documentation. While the data analysis using qualitative analysis. The results of the study showed that after given counseling in the action cycles 1 and 2, showed that the client's learned helplessness criteria is very low with a decreased percentage. It was concluded that the learned helplessness in repetition students can be solve by using rational emotive counseling with homework assignments technique*

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung A2, Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229

E-mail: [journalbkunnes@yahoo.com](mailto:journalbkunnes@yahoo.com)

ISSN 2252-6374

## Pendahuluan

Belajar merupakan tugas pokok setiap pelajar. Untuk mencapai keberhasilan belajar yaitu memperoleh prestasi belajar yang diinginkan, terdapat siswa yang mengalami kesulitan belajar. Kesulitan belajar merupakan bentuk kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam belajar. Kesulitan belajar mengakibatkan prestasi belajar rendah bahkan tinggal kelas. Terdapat beberapa bentuk kesulitan belajar yang dialami oleh siswa, antara lain: *underachievement*, *slow learner*, *off task behavior*, *learned helplessness* (ketidakberdayaan belajar), *amotivation*, pencacatan diri, *defensive pessimism* dan tidak menguasai keterampilan belajar. *Learned helplessness* (LH) merupakan salah satu bentuk kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Individu yang mengalami LH disebabkan karena kegagalan yang pernah dialaminya. Individu cenderung enggan untuk berusaha melakukan sesuatu karena pikiran mereka "terhantui" oleh kegagalan dan kesia-siaan atas apapun yang mereka lakukan. Hal ini membuat siswa dengan ketidakberdayaan yang dipelajari tidak melakukan aktivitas apapun yang membuat progresivitas bagi dirinya. Sedangkan pada diri individu yang tidak mengalami LH, walaupun ia mengalami kegagalan akan tetap berusaha belajar dengan baik dan tidak akan menyerah dengan kondisi kegagalannya.

Abramson et. Al (1978) dalam Dayakisni (2009) menjelaskan bahwa "*learned helplessness* (LH) yaitu perasaan kurang mampu mengendalikan lingkungannya yang membimbing pada sikap menyerah atau putus asa dan mengarahkan pada atribusi diri yang kuat bahwa dia tidak memiliki kemampuan". Menurut pendapat tersebut bahwa individu yang mengalami kondisi LH akan cepat putus asa dan menyerah karena tidak dapat mengendalikan lingkungannya. Individu yang mengalami LH sudah menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan dalam bidang apapun. Sedangkan menurut Anni (2006) "*learned helplessness* (LH) merupakan bentuk ekstrim dari motif untuk menghindari kegagalan. LH timbul dari penggunaan penghargaan yang tidak dapat diprediksikan, dan hukuman yang diberikan oleh guru, sehingga siswa merasa kecil peluang untuk berhasil". Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa LH terjadi ketika individu tidak dapat memprediksi penghargaan. Misalnya, siswa telah belajar dengan baik, hal yang diinginkan siswa pastinya memperoleh nilai yang baik tetapi pada kenyataannya siswa tersebut gagal dan hasil yang diperolehnya tidak sesuai dengan keinginan sehingga siswa tersebut mengalami ketidakberdayaan. Selain itu

hukuman dari lingkungan sekitar juga menjadikan individu mengalami LH. Adapun faktor penyebab individu mengalami LH. Cullen dan Boersma (1982) dalam artikel Prasetya (2010) yang diunduh dari <http://bertapsychologycorner.blogspot.com/2010/12/learnedhelplessness.html>, menemukan bahwa "*learned helplessness* dipengaruhi oleh tindakan orang tua maupun guru terhadap siswa". Orang tua atau guru yang berulang kali menyampaikan pada anak bahwa kegagalannya disebabkan oleh ketidakmampuannya dan bukan karena bahwa mereka kurang berusaha untuk mencapai yang lebih baik, akan cenderung menimbulkan perasaan *helplessness* pada diri anak.

Berdasarkan fenomena, terdapat LH yang dialami oleh siswa. Bentuk dari siswa yang mengalami LH, saat di kelas sering menolak mengerjakan tugas jika guru memberikan tugas dengan alasan tidak mampu mengerjakan, terlambat mengumpulkan PR dengan alasan merasa dirinya bodoh tidak seperti teman-teman lain, pasif saat pelajaran berlangsung, tidak ada keinginan untuk bersaing dalam berprestasi dengan teman sekelasnya, acuh tak acuh terhadap tugas pelajaran, jarang mencatat materi pelajaran yang diterangkan oleh guru dan sering tidak mengikuti pelajaran di kelas dengan alasan bahwa tidak ada gunanya lagi belajar. Setelah ditelusuri lebih dalam ternyata siswa-siswa tersebut merupakan siswa yang mengalami kegagalan belajar yaitu siswa tinggal kelas dan mendapatkan nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). jika masalah ini tidak mendapatkan penanganan maka siswa dapat mengalami depresi, karena LH juga merupakan salah satu faktor penyebab depresi. Menurut teori belajar merasa tidak berdaya (*learned helplessness* dari Seligment (1975) dalam artikel Mardiya (2011) yang diunduh dari <http://mardiya.wordpress.com/2011/02/09/persoalan-depresi-pada-remaja-oleh-drs-mardiya/> menjelaskan bahwa "depresi terjadi bila individu mengalami suatu peristiwa yang tidak dapat dikendalikannya, kemudian tidak mampu pula menguasai masa depan".

Berdasarkan rasional diatas, peneliti menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* untuk mengatasi masalah ini. Anni (2007:16) bahwa "konseling rasional emotif ini lebih menekankan pada aspek kognitif". Klien diubah pemikiran irrasional mengenai kegagalannya terlebih dahulu yang kemudian akan berdampak pada perubahan perilaku klien. Setelah itu klien diberikan sebuah keterampilan baru. Pujosuwarno (1993:20) menjelaskan "bahwa dalam teknik *homework assignments* ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih

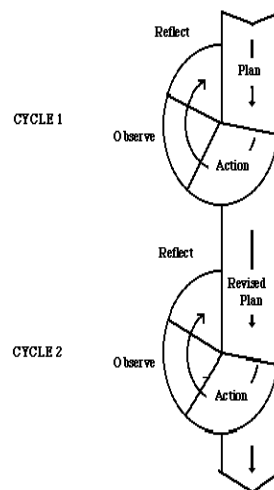
membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan”. Dengan tugas tersebut klien akan mempunyai rasa tanggung jawab, percaya diri dan keterampilan baru.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu (1) bagaimanakah gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas sebelum diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*?, (2) bagaimanakah *learned helplessness* siswa tinggal kelas selama diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*? (3) bagaimanakah gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas setelah diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*? dan (4) apakah *learned helplessness* siswa tinggal kelas dapat diatasi menggunakan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*?. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk (1) mendapatkan gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas sebelum diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*, (2) mendapatkan gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas selama diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*, (3) mendapatkan gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas setelah diberikan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*, dan (4) mengetahui apakah *learned helplessness* siswa tinggal kelas dapat diatasi menggunakan konseling rasional emotif teknik *homework assignments*.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan. Menurut Arikunto (2006) “penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan”. Penelitian tindakan ini berkaitan erat dengan penelitian kualitatif, karena dalam pengumpulan datanya menggunakan pendekatan kualitatif. Berikut adalah desain penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis, S (1988 dalam Triono 2009 yang dikutip oleh Tadjri, Imam 2010:16).

Dari Gambar 1 kemudian dijabarkan rancangan penelitian yang akan dilakukan. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Lokasi penelitian di SMK Bhinneka Patebon Kendal. Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat dan mengklasifikasikan subjek dengan kriteria yang telah ditentukan, yaitu siswa tinggal kelas. Sis-



**Gambar 1.** Desain Penelitian

wa tinggal kelas di SMK Bhinneka Patebon berjumlah 32 siswa. Subjek penelitian adalah SH dan MS. Kedua siswa tersebut merupakan siswa tinggal kelas yang duduk di kelas X dan XI yang mengalami *learned helplessness* atas kegagalan yang dialaminya. Identifikasi subjek penelitian ini berdasarkan pertimbangan tertentu. Subjek dalam penelitian ini, merupakan rekomendasi dari guru BK SMK Bhinneka Patebon Kendal. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara dengan klien, guru bidang studi dan teman klien untuk memperoleh data yang lebih akurat dengan menggunakan pedoman wawancara. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengalaman yang merupakan sinonim dari teknik observasi, teknik pengungkapan yang merupakan sinonim dari teknik wawancara dan teknik pembuktian yang merupakan sinonim dari teknik dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data model miles and huberman dan analisis deskriptif persentasi.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dibawah ini akan dipaparkan hasil penelitian yang meliputi gambaran awal *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas, proses pemberian tindakan dan gambaran *learned helplessness* setelah diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*.

Berdasarkan gambaran awal kecenderungan *learned helplessness* pada SH dan MS, maka akan dilakukan tindakan konseling dengan be-

**Tabel 1.** Gambaran awal learned helplessness pada siswa tinggal kelas

Klien	Jumlah Skor	Persentase	Kriteria Learned Helplessness
SH	41/44 x 100%	93,18%	Sangat Tinggi
MS	39/44 x 100%	88,64%	Sangat Tinggi

**Tabel 2.** Pengamatan Proses Konseling Siklus 1 Pada Klien SH

Minggu ke-	n	N	Persentase	Kriteria Learned Helplessness
I	40	44	90,1%	Sangat Tinggi
II	29	44	65,9%	Tinggi
III	24	44	54,54%	Rendah

berapa siklus sesuai dengan ketercapaian proses konseling untuk mengatasi *learned helplessness* yang dialami oleh klien dengan memberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*. Hal ini dilakukan karena bentuk penelitian tindakan tidak hanya melaksanakan kegiatan tunggal, namun rangkaian kegiatan yang akan kembali ke asal yaitu dalam bentuk siklus. Pemberian siklus tindakan dimulai dari perencanaan (*Planning*), tindakan (*Action*), pengamatan (*Observation*), dan refleksi (*Reflection*).

Siklus I. Pada siklus ini terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Pada tahap perencanaan meliputi: (1) Mengatur waktu pertemuan dengan klien. Pertemuan diadakan sebanyak enam kali pertemuan. (2) Mengatur tempat dan teknis penyelenggaraan. Pemberian layanan konseling dilakukan di ruang BKK SMK Bhinneka Patebon Kendal, dikarenakan ruang konseling individu kurang memadai. (3) Menyediakan alat-alat kelengkapan administrasi pendukung penelitian berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, lembar presensi, lembar PR REBT dan alat tulis. Kemudian pada tahap tindakan klien diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* dengan sembilan tahapan. Dilanjutkan dengan tahap pengamatan. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana proses konseling berjalan dengan baik dan mengamati perubahan yang terjadi pada klien.

Kemudian dilanjutkan dengan tahap refleksi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi terha-

dap keseluruhan pelaksanaan proses pemberian konseling kepada klien, mulai dari keberhasilan, kendala yang dihadapi, serta cara untuk menangulangnya. Setelah diberikan tindakan konseling pada siklus I, terjadi perubahan pada perilaku klien meskipun belum optimal. Beberapa tujuan yang belum tercapai oleh kedua klien. Pada Klien 1 pada aspek penurunan motivasi, yaitu klien masih bersikap acuh tak acuh terhadap tugas. Klien masih sering menolak tugas yang diberikan oleh guru. Klien belum bisa menyapa guru. Jika dimarahi oleh guru, klien merasa bahwa guru masih memperlakukannya tidak adil. Sedangkan untuk klien 2, pada aspek penurunan motivasi, yaitu klien belum mencatat materi pelajaran saat proses KBM berlangsung jika tidak disuruh oleh gurunya secara langsung dan sering menyontek pekerjaan teman. Klien belum bersedia untuk berbicara dengan orang tua klien saat di rumah. Dari semua tujuan yang belum tercapai disebabkan karena klien masih mempunyai pemikiran irrasional terhadap kegagalannya.

Untuk ketercapaian tujuan konseling maka dilakukan dengan dilanjutkan dengan siklus 2. Pada siklus ini akan lebih menekankan pada perubahan pemikiran irrasional klien terhadap kegagalan yang dialaminya agar menjadi pemikiran rasional. Tahapan pada siklus 2 meliputi: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Tahap perencanaan, meliputi: (1) Mengatur waktu pertemuan dengan klien. Pertemuan diadakan sebanyak empat kali dan tiap pertemuan berdurasi kurang lebih 45 menit. (2) Mengatur

**Tabel 3.** Pengamatan Proses Konseling Siklus 1 Pada Klien MS

Minggu ke-	n	N	Persentase	Kriteria Learned Helplessness
I	38	44	86,36%	Sangat Tinggi
II	26	44	59,1%	Rendah
III	22	44	50%	Rendah



**Tabel 4.** Pengamatan Proses Konseling Siklus II Pada Klien SH

Minggu ke-	n	N	Persentase	Kriteria <i>Learned Helplessness</i>
I	23	44	52,27%	Rendah
II	20	44	50%	Rendah

**Tabel 5.** Pengamatan Proses Konseling Siklus II Pada Klien MS

Minggu ke-	n	N	Prosentase	Kriteria <i>Learned Helplessness</i>
I	21	44	47,72%	Rendah
II	19	44	43,18%	Sangat Rendah

**Tabel 6.** Gambaran *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas setelah diberikan konseling rasional emotif teknik homework assignments siklus 1 dan 2

Klien	Jumlah Skor	Persentase	Kriteria <i>Learned Helplessness</i>
SH	19/44 x 100%	43,18%	Sangat Rendah
MS	17/44 x 100%	38,63%	Sangat Rendah

ulang tempat dan teknis penyelenggaraan, yaitu di ruang multimedia. (3) Menyiapkan alat-alat kelengkapan administrasi pendukung penelitian berupa pedoman observasi, lembar PR REBT, lembar presensi dan alat tulis. (4) Mengoptimalkan tujuan yang belum dicapai dari siklus 1. Untuk klien 1, lebih menekankan pada perubahan pemikiran irrasional mengenai kegagalan yang dialami dan ditumbuhkan kesadaran akan arti penting tugas pelajaran. Sehingga *learned helplessness* yang dialami klien dapat teratasi. Klien diberikan tugas utama untuk menyapa guru di sekolah. Untuk klien 2, lebih menekankan pada perubahan pemikiran irrasional mengenai kegagalan yang dialami dan ditumbuhkan kesadaran akan pentingnya mencatat pelajaran saat proses KBM berlangsung. Klien diberikan tugas utama untuk mencatat tugas di kelas dan mengerjakan tugas dengan kemampuannya sendiri. Kemudian dilanjutkan dengan tahap tindakan. Pada tahap tindakan ini dilaksanakan rencana tindakan konseling *rasional emotif* sesuai dengan prosedur sehingga pertemuan dilaksanakan sebanyak empat kali. Selanjutnya dilakukan dengan tahap pengamatan.

Setelah itu dilanjutkan dengan tahap refleksi. Secara keseluruhan proses konseling diikuti oleh klien dengan baik. Perilaku klien sudah lebih banyak menunjukkan perubahan dibandingkan setelah siklus I. Pemberian tindak lanjut setelah siklus ke 2 diserahkan kepada konselor sekolah jika klien memerlukan penanganan yang lebih mendalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran *learned helplessness* siswa tinggal kelas sebelum dilakukan konseling, selama proses diberikan konseling dan setelah

diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* pada klien 1 dan klien 2. Pada bagian ini akan diuraikan masing-masing pembahasan dari klien 1 dan klien 2.

Pada klien 1 (SH). SH merupakan siswa tinggal kelas yang sekarang ini duduk di kelas XI MP 2. Setelah tinggal kelas, SH mengalami *learned helplessness* (LH). LH yang muncul pada diri klien ini apabila tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat maka akan berdampak negatif bagi perkembangan kejiwaan, sosial dan belajar klien. Hasil belajar klien akan semakin turun bahkan klien bisa terancam tinggal kelas lagi. Salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi *learned helplessness* pada siswa tinggal kelas adalah layanan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*. Alasan menggunakan teknik ini agar pemikiran irrasional klien tentang kegagalannya dapat diubah menjadi pemikiran rasional. Setelah klien mengubah pemikiran irrasionalnya kemudian klien diajak untuk mempraktikkan keterampilan-keterampilan baru yang selama ini tidak dimiliki oleh siswa, klien diajak untuk mengaplikasikan teknik *homework assignments*, tentunya hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Pujosuwarno (1993:20) menjelaskan "bahwa dalam teknik *homework assignments* ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan". Tugas yang diberikan kepada klien berupa tugas utama dan tugas tambahan. Klien diberikan tugas untuk menyapa guru di sekolah dan tugas tambahannya, klien diberikan tugas untuk membuat jadwal belajar di rumah, mengikuti KBM di kelas dan mencatat materi pelajaran.

Setelah diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*, LH pada siswa tinggal kelas dapat diatasi. Klien dapat mengubah pemikiran irrasional tentang kegagalan yang dialaminya. Senada dengan yang ditulis oleh Anni (2007:16) bahwa “konseling rasional emotif ini lebih menekankan pada aspek kognitif”. Sebelum klien mengubah perilaku LH klien terlebih dahulu mengubah pemikiran irrasionalnya. Dalam menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* ini, pada pengajaran prinsip ABC dilakukan berulang-ulang sehingga klien menjadi paham dengan pemikiran irrasionalnya, karena prinsip ABC ini merupakan langkah awal agar klien mengetahui letak pemikiran irrasional dalam dirinya. Kemudian sebelum klien diberikan tugas rumah, klien dijelaskan terlebih dahulu mengenai makna tugas yang diberikan agar klien mengetahui tujuan pemberian tugas. Ada beberapa kelebihan yang didapat dalam menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* ini, yaitu tahapan dalam konseling rasional emotif sangat lengkap mulai dari perubahan pemikiran irrasional klien (kognisi) yang nantinya akan berdampak pada emosi dan perilaku klien. Kemudian klien juga diberikan tugas-tugas rumah agar klien tumbuh rasa tanggung jawab, percaya diri dan mempunyai keterampilan dalam mengikuti proses KMB di kelas. Secara keseluruhan hasil konseling dari siklus 1 dan 2 menunjukkan adanya penurunan persentase LH. Klien dapat mengubah pemikiran irrasional mengenai kegagalannya dan bersedia untuk menyapa guru, mengikuti pelajaran di kelas serta mengerjakan tugas pelajaran.

Sedangkan pada klien 2 (MS). Melihat dari hasil penelitian terhadap klien 2, *learned helplessness* yang terjadi pada klien sebelum diberikan konseling meliputi setelah tinggal kelas klien tidak bersemangat lagi bersekolah, klien tidak berangkat sekolah tanpa keterangan selama empat hari berturut-turut. Dalam mengikuti proses kegiatan belajar di mengajar di kelas, klien bersikap pasif. Klien jarang mencatat materi pelajaran yang dijelaskan oleh guru, sering menyontek pekerjaan teman, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, khususnya saat pelajaran PKN dan IPS. LH yang muncul pada diri klien ini apabila tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat maka akan berdampak negatif bagi perkembangan kejiwaan, sosial dan belajar klien. Hasil belajar klien akan semakin turun bahkan klien bisa terancam tinggal kelas lagi. Salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi LH pada siswa tinggal kelas adalah layanan konseling rasional

emotif dengan teknik *homework assignments*. Alasan menggunakan teknik ini agar pemikiran irrasional klien tentang kegagalannya dapat diubah menjadi pemikiran rasional. Senada dengan apa yang ditulis oleh Anni (2007:16) bahwa “konseling rasional emotif ini lebih menekankan pada aspek kognitif”. Setelah klien mengubah pemikiran irrasionalnya kemudian klien diajak untuk mempraktikkan keterampilan-keterampilan baru yang selama ini tidak dimiliki oleh siswa, klien diajak untuk mengaplikasikan teknik *homework assignments*, tentunya hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Pujosuwarno (1993:20) menjelaskan “bahwa dalam teknik *homework assignments* ini klien diberi tugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola perilaku yang diharapkan”. Tugas yang diberikan kepada klien berupa tugas utama dan tugas tambahan. Klien diberikan tugas untuk menyapa orang tua klien di rumah, dan tugas tambahannya, klien diberikan tugas untuk membuat jadwal belajar di rumah, mengikuti KBM di kelas, mencatat materi pelajaran dan mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.

Setelah diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*, LH pada siswa tinggal kelas dapat diatasi. Klien dapat mengubah pemikiran irrasional tentang kegagalan yang dialaminya. Senada dengan yang ditulis oleh Anni (2007:16) bahwa “konseling rasional emotif ini lebih menekankan pada aspek kognitif”. Sebelum klien mengubah perilaku LH klien terlebih dahulu mengubah pemikiran irrasionalnya. Dalam menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* ini, pada pengajaran prinsip ABC dilakukan berulang-ulang sehingga klien menjadi paham dengan pemikiran irrasionalnya, karena prinsip ABC ini merupakan langkah awal agar klien mengetahui letak pemikiran irrasional dalam dirinya. Kemudian sebelum klien diberikan tugas rumah, klien dijelaskan terlebih dahulu mengenai makna tugas yang diberikan agar klien mengetahui tujuan pemberian tugas. Ada beberapa kelebihan yang didapat dalam menggunakan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* ini, yaitu tahapan dalam konseling rasional emotif sangat lengkap mulai dari perubahan pemikiran irrasional klien (kognisi) yang nantinya akan berdampak pada emosi dan perilaku klien. Kemudian klien juga diberikan tugas-tugas rumah agar klien tumbuh rasa tanggung jawab, percaya diri dan mempunyai keterampilan dalam mengikuti proses KMB di kelas. Secara keseluruhan hasil konseling dari siklus 1 dan 2 menunjukkan

adanya penurunan persentase *learned helplessness*. *Learned helplessness* klien yang semula pada siklus 1 menunjukkan kriteria sangat tinggi, pada akhir konseling menunjukkan adanya penurunan persentase, bahkan menjadi *learned helplessness* dengan kriteria sangat rendah. Klien dapat mengubah pemikiran irrasional mengenai kegagalannya. Klien sudah bersedia menyapa dan berbicara dengan orang tua di rumah. Mengikuti pelajaran di kelas, mencatat materi pelajaran dan mengerjakan tugas dengan kemampuannya sendiri.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam mengatasi *learned helplessness (LH)* pada siswa tinggal kelas melalui konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* di SMK Bhinneka Patebon Kendal dapat disimpulkan bahwa *LH* pada klien sebelum mendapatkan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* berada pada kriteria sangat tinggi. Hal ini disebabkan karena klien mempunyai pemikiran irrasional terhadap kegagalannya. Selama mendapatkan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments* menunjukkan adanya penurunan *LH* setiap minggunya. Hal ini menunjukkan bahwa klien mengalami perubahan pada perilakunya. Tetapi pada pola pikirnya, klien belum sepenuhnya mengubah pemikiran irrasionalnya. Pada siklus 1 untuk klien 1, *LH* berada pada kriteria rendah, dan pada siklus 2 berada pada kriteria sangat rendah dengan adanya penurunan persentase *LH*. Sedangkan pada siklus 1 untuk klien 2, *LH* berada pada kriteria rendah, dan pada siklus 2 berada pada kriteria sangat rendah dengan adanya penurunan persentase *LH*. Setelah diberikan konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*, *LH* klien berada dalam kriteria yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa klien mengalami perubahan dalam pemikiran dan perilakunya. Klien 1 yang pada awalnya mengalami *LH* pada kriteria sangat tinggi, pada akhirnya menurun menjadi sangat rendah. Begitu pula dengan klien 2 yang mempunyai tingkat *LH* sangat tinggi pada akhirnya mengalami perubahan dengan kriteria sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *LH* pada siswa tinggal kelas dapat diatasi melalui konseling rasional emotif dengan teknik *homework assignments*.

## Ucapan Terimakasih

Puji syukur kehadirat Tuhan YME, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan manuskrip ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Semarang sebagai pelindung, penanggung jawab dan pembuat kebijakan berkaitan dengan implementasi publikasi ilmiah di lingkungan universitas, kepada Tim Pengembang Jurnal, Dekan, Ketua Jurusan dan Ketua Prodi, Dewan Penyunting dan *Lay Outer* Jurnal Elektronik Prodi serta Mitra Bebestari dan pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan manuskrip.

## Daftar Pustaka

- Anni, Chatarina Tri. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES PRESS.
- ..... . 2007. *Analisis Tingkah Laku 2*. Semarang: FIP UNNES.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dayakisni, T dan Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Mardiya. 2011. *Persoalan Depresi Pada Remaja*. <http://mardiya.wordpress.com/2011/02/09/persoalan-depresi-pada-remaja-oleh-drs-mardiya/>. (Diakses 10 April 2011)
- Prasetya, Berta Esti Ari. 2010. *Learned Helplessness*. <http://bertapsychologycorner.blogspot.com/2010/12/learnedhelplessness.html>. (Diakses 10 April 2011)
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Sunawan. 2005. *Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 12/2: 134-135. <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/12205128142.pdf>. (Diakses 10 Juli 2011).
- Tadjri, Imam. 2010. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Widya Karya.