



Efektivitas Teknik *Reframing* untuk Mengentaskan *Learned Helplessness* pada Siswa

Selfi Purnama Lubis¹, Ali Daud Hasibuan², Abdul Aziz Rusman³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: selfi303213130@uinsu.ac.id¹, alidaudhasibuan@uinsu.ac.id²,
azizrusman@uinsu.ac.id³

ABSTRAK

Learned helplessness merupakan kondisi psikologis di mana siswa merasa tidak berdaya, pesimis, dan mudah menyerah saat menghadapi tantangan akademik. Fenomena ini menghambat perkembangan motivasi belajar dan kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *reframing* dalam mengentaskan *learned helplessness* pada siswa kelas IX UPT SMPN 35 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group *pretest-posttest* design. Sampel terdiri dari enam siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat *learned helplessness* tinggi, berdasarkan hasil penyebaran angket pada 23 siswa. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dalam empat sesi. Instrumen yang digunakan berupa angket *learned helplessness* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor *learned helplessness* secara signifikan setelah diberikan layanan *reframing*, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Rata-rata skor *pretest* sebesar 102 menurun menjadi 63,67 pada *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan persepsi positif terhadap diri, serta mengurangi sikap pasrah dan pesimis dalam belajar. Dengan demikian, teknik *reframing* dapat digunakan sebagai intervensi efektif oleh guru BK dalam menangani permasalahan *learned helplessness* di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Teknik *reframing*, *learned helplessness*, konseling kelompok

ABSTRACT

Learned helplessness is a psychological condition in which students feel helpless, pessimistic and give up easily when facing academic challenges. This phenomenon hinders the development of students' learning motivation and mental well-being. This study aims to determine the effectiveness of the reframing technique in alleviating learned helplessness in class IX UPT SMPN 35 Medan students. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of six students who were identified as having a high level of learned helplessness, based on the results of distributing questionnaires to 23 students. The intervention was conducted through group counseling services with reframing techniques in four sessions. The instrument used is a learned helplessness questionnaire that has been tested for validity and reliability. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test showed that there was a significant decrease in learned helplessness scores after being given reframing services, with an Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.027 ($p < 0.05$). The average pretest score of 102 decreased to 63.67 on the posttest. This finding shows that the reframing technique is effective in helping students

change negative mindsets, increase positive self-perceptions, and reduce resigned and pessimistic attitudes in learning. Thus, the reframing technique can be used as an effective intervention by counseling teachers in dealing with learned helplessness problems in the school environment.

Keywords: Reframing technique, learned helplessness, group counseling

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan interaksi kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta memerlukan sikap optimis dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan (Parnawi, 2020). Siswa yang memiliki sikap optimis cenderung melihat kegagalan sebagai sesuatu yang sementara, tidak menyeluruh, dan disebabkan oleh faktor eksternal. Sebaliknya, siswa yang pesimis atau merasa tidak berdaya akan melihat kegagalan sebagai cerminan dari ketidakmampuan dirinya, yang berdampak pada rendahnya motivasi dan munculnya perilaku menyerah tanpa usaha (Seligman et al., 1995; Prayoga et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa sikap optimis sangat penting dimiliki oleh setiap siswa, agar mereka dapat bertahan dan mengatasi setiap kesulitan dalam proses belajar. Namun, sangat disayangkan bahwa kenyataan di lapangan menunjukkan hal yang berbeda. Masih ada siswa yang mudah menyerah atau bersikap pesimis. Mereka sering kali terlihat tidak berdaya ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan mereka dalam hal belajar.

Kondisi psikologis ini dikenal sebagai learned *helplessness*, yaitu keadaan di mana individu merasa bahwa apapun yang dilakukannya tidak akan memengaruhi hasil, sehingga mereka menjadi pasif, pesimis, dan tidak lagi berusaha mengubah keadaan (Seligman, 1993; Abramson et al., 1978). Sementara itu menurut awalya (Yunita, et al., 2020) learned *helplessness* adalah perasaan seseorang yang mengalami ketidakberdayaan dalam belajar menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam bidang apapun dan memilih untuk menyerah dan putus asa meskipun sudah berusaha namun dia berpikir nasih sama saja. Gejala learned *helplessness* pada siswa dapat dikenali dari perilaku seperti kesulitan melihat peluang, sikap pasif, harapan rendah terhadap keberhasilan, menganggap diri tidak mampu, serta penurunan usaha secara signifikan (Arianto et al., 2023).

Faktor yang memengaruhi munculnya learned *helplessness* antara lain adalah pengalaman kegagalan yang berulang, persepsi nonkontingensi terhadap hasil, atribusi internal yang stabil dan global, serta kurangnya dukungan sosial (Qourichi et al., 2024; Bayu Aji Saputra & Muhammad Hidayat, 2022). Dalam konteks sekolah, kondisi ini diperparah ketika siswa tidak mendapatkan dukungan emosional atau sosial dari keluarga maupun lingkungan sekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di UPT SMPN 35 Medan, ditemukan bahwa sejumlah siswa menunjukkan tanda-tanda learned *helplessness* seperti rendahnya motivasi belajar, sikap pasif di kelas, serta keengganahan untuk berusaha menyelesaikan tugas karena meyakini bahwa usaha mereka akan sia-sia.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, guru BK dapat melakukan intervensi psikologis melalui layanan konseling kelompok. Salah satu teknik yang terbukti efektif adalah teknik *reframing*, yaitu teknik dari pendekatan terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang bertujuan mengubah cara pandang siswa terhadap peristiwa yang dialaminya agar lebih positif dan konstruktif (Corey dalam Fajriani et al., 2021). Menurut V. Gallos dan Jassey- Bass (Fajrin et al. 2021) *reframing* bertujuan untuk memperluas prespektif konseli mengenai dunia mereka, sehingga mereka dapat memandang situasi dengan cara yang berbeda dan lebih konstruktif. *Reframing*

memungkinkan siswa untuk menafsirkan kembali pengalaman negatif mereka sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai kegagalan yang menetap (Erford, 2016).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam mengurangi tingkat learned *helplessness* pada siswa. Galuh Ratna Handari et al. (2019) menemukan bahwa teknik *reframing* mampu mengurangi learned *helplessness* secara signifikan melalui bimbingan kelompok, dengan pengaruh sebesar 62,8%. Penelitian lainnya oleh Reni Yunita et al. (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi learned *helplessness*. Selain itu, studi literatur oleh Suci Permata Hati et al. (2024) menegaskan bahwa teknik *reframing* dapat membantu remaja membentuk pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif.

Berdasarkan fakta lapangan dan temuan-temuan sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas teknik *reframing* dalam mengentaskan learned *helplessness* pada siswa kelas IX di UPT SMPN 35 Medan. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan landasan ilmiah dalam pemanfaatan teknik *reframing* oleh guru BK sebagai intervensi psikologis yang efektif, sekaligus mendukung peningkatan motivasi dan kesehatan mental siswa dalam konteks pendidikan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *pre-eksperimental design*, khususnya model *one group pretest-posttest design*. Model ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum dan sesudah intervensi diberikan, meskipun tanpa kelompok kontrol. Tujuan utama dari desain ini adalah untuk mengetahui sejauh mana efektivitas teknik *reframing* dalam mengentaskan tingkat learned *helplessness* pada siswa. Subjek penelitian terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat learned *helplessness* awal, kemudian diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* selama empat sesi, dan selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Desain ini dianggap sesuai karena dapat memberikan gambaran perbandingan langsung terhadap kondisi sebelum dan sesudah intervensi dalam satu kelompok yang sama (Arikunto, 2013). Adapun gambaran desain penelitian ini menggambarkan tahapan-tahapan kegiatan yang akan dilakukan selama proses penelitian berlangsung.

Pre-test → *treatment* → *Post-test*

Keterangan:

- 0¹ : Pengukuran learned *helplessness* siswa sebelum diberi teknik *reframing*
- X : Perlakuan (*treatment*) diberikan kepada siswa dengan menggunakan teknik *reframing*
- 0² : Pengukuran learned *helplessness* siswa setelah diberi teknik *reframing*

Penelitian dilaksanakan di UPT SMPN 35 Medan, yang berlokasi di Jl. William Iskandar Pasar V Medan, Sumatera Utara. pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *non-probability* jenis purposive sampling (Sugiyono, 2017). purposive sampling digunakan dalam penelitian ini untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu siswa dengan tingkat learned *helplessness* yang tinggi. Pemilihan partisipan didasarkan pada hasil diskusi antara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas, di mana disarankan bahwa siswa kelas IX merupakan kelompok yang paling sesuai

untuk dijadikan subjek penelitian. Berdasarkan rekomendasi tersebut, peneliti kemudian menyebarkan angket *pretest* kepada 27 siswa di kelas IX-7 untuk mengidentifikasi tingkat *learned helplessness* masing-masing siswa. Hasil dari angket tersebut menunjukkan bahwa terdapat 6 siswa yang memiliki skor *learned helplessness* dalam kategori tinggi. 6 siswa inilah yang kemudian dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini.

pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen *learned helplessness* yang disusun peneliti berdasarkan teori Abramson, Seligman, dan Teasdale (1978) yang mencakup 4 aspek yaitu Penurunan motivasi (motivation deficit), Penurunan kemampuan kognitif (cognitive deficit), Penurunan emosional (emotional deficit), Atribusi kognitif (attribution cognitive). Skala ini berbentuk skala Likert dengan 5 pilihan jawaban mulai dari Selalu (SL), Sering (S), Jarang (J), Kadang-kadang (KD), dan Tidak pernah (TP). Validitas isi dari instrumen ini diuji melalui judgment expert oleh dosen pembimbing dan ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Sedangkan untuk menguji reliabilitasnya, dilakukan uji coba instrumen pada kelompok kecil 32 siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,909, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian dilakukan melalui beberapa tahap yang pertama observasi awal dan identifikasi siswa yang mengalami *learned helplessness* tinggi. Kedua Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*, terdiri dari 4 sesi yang masing-masing berlangsung selama ± 35 menit. Ketiga Pengisian angket *pretest* dan *posttest* oleh siswa untuk mengetahui perubahan tingkat *learned helplessness* sebelum dan sesudah intervensi.

Teknik analisis data menggunakan IBM spss Statistics versi 23 dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai efektivitas *reframing* terhadap perilaku *learned helplessness*. pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikan (Asymp. Sig): jika nilai $P < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antar hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis diterima. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dan hipotesis ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli di UPT SMPN 35 Medan. Instrumen yang digunakan berupa angket *learned helplessness* yang disebarluaskan kepada 23 siswa kelas IX-7 untuk mengidentifikasi tingkat ketidakberdayaan yang dialami siswa. Berdasarkan hasil pengisian angket tersebut, diperoleh 6 siswa dengan skor tertinggi yang tergolong dalam kategori *learned helplessness* tinggi. Keenam siswa ini kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian, dan selanjutnya diberikan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *reframing* sebagai bentuk intervensi. Data hasil pengukuran awal (*pretest*) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pretest partisipan penelitian

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	110 -130	Sangat Tinggi	-	-
2	89 – 109	Tinggi	6	100
3	68 – 88	Sedang	-	-
4	47 – 67	Rendah	-	-
5	26 – 46	Sangat Rendah	-	-

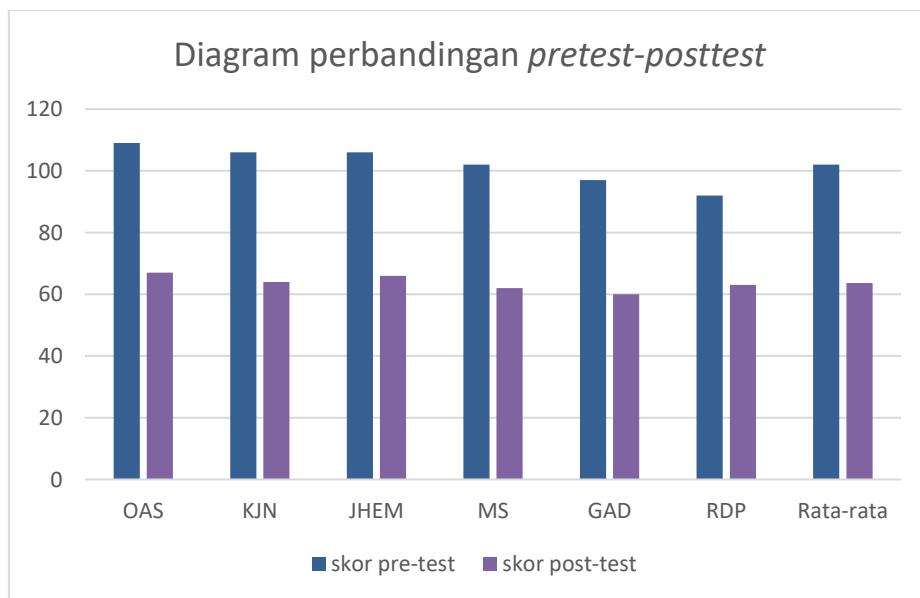
Jumlah	6	100%
---------------	----------	-------------

Berdasarkan pada tabel 1, menyajikan distribusi frekuensi tingkat *learned helplessness* berdasarkan interval skor dan kategori. diketahui bahwa dari 6 siswa yang menjadi subjek penelitian, seluruhnya (100%) berada pada kategori "Tinggi" dengan rentang skor antara 89 hingga 109. Tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori "Sangat Tinggi" (110–130) maupun kategori di bawahnya seperti "Sedang" (68–88), "Rendah" (47–67), dan "Sangat Rendah" (26–46). Hal ini menunjukkan bahwa keenam siswa tersebut memiliki tingkat learned *helplessness* yang cukup serius dan homogen, sehingga tepat dijadikan sebagai sasaran intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dilaksanakan 4 kali *treatment*, masing-masing berdurasi 35 menit. Sesi Pertama: Pembentukan Hubungan dan Pengenalan Learned *helplessness*, sesi Kedua: Pengenalan Teknik *Reframing* dan Identifikasi Pikiran Irasional, Sesi Ketiga: Membangun Pemikiran Rasional, sesi Keempat: Penguatan dan Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari.

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti memberikan posttest kepada 6 partisipan menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Hasil posttest menunjukkan adanya perbedaan skor dari hasil pretest, yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku learned *helplessness* setelah mengikuti layanan konseling keleompok. Hasil dari perbandingan pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest

No.	Sampel Penelitian	Pre-Test		Post-Test		Penurunan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	OAS	109	Tinggi	67	Sedang	Turun 42
2	KJN	106	Tinggi	64	Sedang	Turun 42
3	JHEM	106	Tinggi	66	Sedang	Turun 40
4	MS	102	Tinggi	62	Sedang	Turun 40
5	GAD	97	Tinggi	60	Sedang	Turun 37
6	RDP	92	Tinggi	63	Sedang	Turun 29
Jumlah		612		382		193
Rata-rata		102		63,67		32,17



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned helplessness*

Berdasarkan pada gambar 1 menunjukkan perbandingan visual antara skor pretest dan posttest *learned helplessness* pada enam siswa yang menjadi subjek penelitian. Terlihat bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor yang cukup signifikan setelah mengikuti intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Setiap pasangan batang (bar) pada grafik menggambarkan perubahan skor pretest dan posttest untuk masing-masing siswa. Batang pretest secara konsisten lebih tinggi dibandingkan batang posttest, yang menunjukkan bahwa tingkat learned *helplessness* siswa lebih tinggi sebelum diberikan layanan konseling. Setelah diberikan *treatment*, nilai posttest mengalami penurunan pada seluruh siswa tanpa kecuali.

Penurunan skor yang paling besar terjadi pada subjek OAS dan KJN, masing-masing mengalami penurunan sebesar 42 poin. Sementara penurunan paling kecil dialami oleh RDP, yaitu 29 poin. Namun demikian, seluruh siswa berpindah dari kategori “Tinggi” ke “Sedang”, menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efek positif terhadap perubahan persepsi dan sikap siswa dalam menghadapi tekanan belajar.

Secara keseluruhan, grafik ini mengilustrasikan bahwa teknik *reframing* mampu mengurangi tingkat learned *helplessness* secara konsisten pada seluruh peserta. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan konseling ini efektif sebagai intervensi psikologis di lingkungan sekolah.

Selanjutnya untuk memastikan perbedaan skor ini signifikan secara statistik, maka dilakukan uji Wilcoxon Signed-Test. Hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik *reframing* dapat mengentaskan learned *helplessness* pada siswa kelas IX-7 SMPN 35 Medan. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai signifikan (Asymp.Sig). jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretst dan posttest, sehingga hipotesis diterima. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dan hipotesis ditolak. Berikut hasil uji Wilcoxon Signed Ranked Test Untuk menjawab hipotesis penelitian:

Tabel 3 Hasil uji analisis wicoxon signed Ranked Test Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre test - post test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. pre test < post test
- b. pre test > post test
- c. pre test = post test

Test Statistics^a

	pre test - post test
Z	-2,214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai Z = -2,214 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest learned *helplessness*. Artinya, teknik *reframing* yang diberikan melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat learned *helplessness* pada siswa. Penurunan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu menghadapi situasi sulit dan tidak mudah menyerah setelah mengikuti intervensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest) yang dilakukan dengan menggunakan instrumen learned *helplessness*, diketahui bahwa rata-rata skor learned *helplessness* siswa kelas IX SMPN 35 Medan adalah 102, dengan skor terendah 92 dan skor tertinggi 109. Seluruh partisipan dalam kelompok eksperimen (N = 6) berada dalam kategori tinggi (100%), sesuai dengan kriteria klasifikasi tingkat learned *helplessness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, siswa secara umum mengalami tingkat learned *helplessness* yang tinggi.

Temuan ini selaras dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti bersama guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 35 Medan. Guru BK mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan ciri-ciri Learned Helplessness Yang tinggi, hal ini terlihat banyak siswa yang daya saingnya rendah, kurang mau berusaha mencoba karena takut gagal, sulit melihat peluang.

Tingkat learned *helplessness* yang tinggi mencerminkan kondisi psikologis siswa yang merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan, baik di ranah akademik maupun sosial. Mereka cenderung memiliki ekspektasi negatif terhadap hasil usaha, serta mengalami penurunan keyakinan diri dan motivasi intrinsik. Fenomena ini selaras dengan konsep yang dikemukakan oleh Seligman (1975), di mana individu dengan learned *helplessness* percaya bahwa mereka tidak memiliki

kendali atas hasil yang diperoleh, meskipun sebenarnya masih ada peluang untuk memperbaiki situasi. Akibatnya, individu menunjukkan sikap pasrah, tidak berdaya, dan cenderung menghindari upaya perbaikan Seligman (Reeve, 2020).

Dalam konteks pendidikan, learned *helplessness* memiliki dampak serius terhadap perkembangan siswa. Siswa dengan kondisi ini umumnya mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi akademik dan kesejahteraan psikologis. Mereka cenderung menghindari tantangan, cepat menyerah saat mengalami kesulitan, serta memiliki citra diri negatif dan pesimisme terhadap masa depan (Synder & Lopez, 2019). Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan emosi, penurunan prestasi, serta keterasingan sosial di lingkungan sekolah (Santrock, 2009).

Oleh karena itu, intervensi psikopedagogis yang tepat sangat diperlukan untuk memutus siklus ketidakberdayaan tersebut. Salah satu pendekatan yang relevan adalah teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengubah cara pandang terhadap kegagalan, dari yang semula negatif menjadi positif dan bermakna. *Reframing* membantu individu melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda, sehingga tercipta pemahaman dan makna baru yang lebih memberdayakan (Corey, 2022; Nisa & Isnaini, 2023).

Dengan demikian, hasil pretest ini menjadi landasan penting bagi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan resiliensi siswa, membangun kembali rasa percaya diri, serta menumbuhkan pola pikir yang lebih optimis, adaptif, dan berorientasi pada pertumbuhan (*growth mindset*) dalam menghadapi tantangan pendidikan.

Setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reframing*, dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat learned *helplessness* menggunakan instrumen yang sama pada tahap posttest. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skor learned *helplessness* siswa kelas IX SMPN 35 Medan. Rata-rata skor posttest mengalami penurunan dari sebelumnya 102 (pada pretest) menjadi 63, dengan skor terendah 62 dan skor tertinggi 67. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, seluruh siswa dalam kelompok eksperimen ($N = 6$) berada dalam kategori sedang (100%), yang mencerminkan pergeseran dari kategori tinggi sebelumnya.

Penurunan tingkat learned *helplessness* ini menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, kondisi psikologis siswa mengalami peningkatan secara nyata. Siswa mulai menunjukkan tanda-tanda optimisme, peningkatan efikasi diri, serta kemauan untuk mencoba kembali dan menghadapi tantangan. Mereka tidak lagi mempersepsikan kegagalan sebagai hal yang bersifat final dan tidak dapat diubah, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dapat diatasi dengan strategi yang tepat dan pola pikir yang lebih positif (Reeve, 2020).

Efektivitas intervensi ini sesuai dengan prinsip dasar teknik *reframing*, yang menekankan bahwa perubahan cara pandang terhadap suatu peristiwa akan memengaruhi interpretasi individu, dan pada akhirnya berdampak pada emosi dan perilaku yang muncul (Corey, 2022). Dalam teknik ini, siswa diajak untuk mengganti persepsi negatif terhadap diri dan kegagalan dengan pemahaman yang lebih memberdayakan, sehingga mereka dapat melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat dikelola dan dijadikan peluang untuk berkembang.

Proses konseling kelompok juga berperan penting dalam memperkuat hasil intervensi. Interaksi sosial antaranggota kelompok, dukungan emosional, dan pengalaman bersama dalam menghadapi masalah menciptakan iklim yang aman dan

suportif. Menurut Gazda (Santrock, 2021), dinamika kelompok yang positif memungkinkan individu belajar dari pengalaman orang lain dan membangun kepercayaan diri melalui refleksi sosial. Hal ini mendorong terjadinya perubahan kognitif yang lebih stabil dan bermakna.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis teknik *reframing* terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat learned *helplessness* siswa. Siswa menjadi lebih sadar akan potensi diri yang mereka miliki, mampu menata kembali harapan terhadap masa depan, serta menunjukkan sikap yang lebih gigih dan pantang menyerah dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Intervensi ini memberikan kontribusi penting dalam mendukung perkembangan karakter dan kesehatan mental siswa secara menyeluruh di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik terhadap data pretest dan posttest tingkat learned *helplessness* pada enam siswa kelas IX SMPN 35 Medan, diperoleh temuan bahwa terjadi penurunan skor yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Rata-rata skor pretest sebesar 102 menurun menjadi 63,67 pada posttest, sehingga terdapat rata-rata penurunan sebesar 32,17 poin. Analisis lebih lanjut menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai $Z = 2,214$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,027 (< 0,05)$. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, di mana skor learned *helplessness* siswa menurun secara nyata setelah mengikuti intervensi.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Temuan ini memperkuat bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat learned *helplessness* siswa.

Secara praktis, hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* mampu membantu siswa mengubah cara pandang negatif terhadap pengalaman atau masalah yang dihadapi menjadi perspektif yang lebih positif dan konstruktif. Perubahan persepsi ini memfasilitasi berkembangnya keyakinan diri, meningkatkan motivasi, serta mengurangi sikap pasrah atau menyerah sebelum mencoba. Dengan kata lain, teknik *reframing* dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan dan bermanfaat bagi konselor sekolah dalam upaya mengurangi learned *helplessness* pada siswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik maupun personal secara adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). La Indefensión Aprendida en los Humanos: Crítica y Reformulación. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/lhreformulation.pdf>

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). La Indefensión Aprendida en los Humanos: Crítica y Reformulación. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/lhreformulation.pdf>

Arianto, L. (2023). *Penerapan Teknik Desensitasi Sistematis Dalam Mengatasi Learned helplessness Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi*. universitas JAMBI.

Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172).

<http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>

Bayu Aji Saputra, & Muhammad Hidayat. (2022). Self Efficacy, Social Support dan Learned *helplessness* Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.

Corey, G. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Corey, G. (2022). Theory and Practice of Group Counseling (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Corey, G. (2022). Theory and Practice of Group Counseling (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

erford, Bradley, T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*.

Fajriani, A., Thalib, Sy. B., & Umar, N. F. (2021). Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu. *Pinisi Jurnal Of Education*, 1(1), 1–18.

Fajrin, A., Thalib, Sy. B., & Umar, N. F. (2021). Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mereduksi Prilaku Rebdah Diri Siswa Di SMA negeri 6 Luwu. *Pinisi Jurnal Of Education*, 1(1), 1-18.

Gazda, G. M. (1989). Group Counseling: A Developmental Approach. Boston: Allyn and Bacon.

Gazda, G. M., et al. (2019). Group Counseling: A Developmental and Systemic Approach. Boston: Pearson Education.

Gazda, G. M., et al. (2019). Group Counseling: A Developmental and Systemic Approach. Boston: Pearson Education.

Handari, G. R., Rosmawati,), & Maiva, R. (n.d.). the Effect of Reframation Techniques To Reduce Learned *helplessness* Through Group Guidance At Smp Negeri 29 Pekanbaru. *Jom Fkip-Ur*, 6, 1–9.

Nisa, R. K., & Isnaini, N. (2023). Penerapan Teknik *Reframing* dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Kanseling Ar-Rahman*, 9(1), 33-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7891235>

Nisa, R. K., & Isnaini, N. (2023). Penerapan Teknik *Reframing* dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Kanseling Ar-Rahman*, 9(1), 33-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7891235>

Parnawi, A. (2020). Psikologi Belajar. In *Advanced Geography and Geographical Learning*.

Prayoga, F., Sedjo, P., & Wahyuni, M. (2022). Optimisme Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Bekerja. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i1.7297>

Qourrichi, A., Ouazizi, K., Saaliti, E., Ait Ali, D., El Alami, L., Hilal, M., Nucera, G., Rizzo, A., Yildirim, M., Bahramizadeh, M., Batra, K., Szarpak, L., Bulut, S., Chirico, F., & Khabbache, H. (2024). The effect of learned *helplessness* on the psychological health of healthcare workers. *Journal of Health and Social Sciences*, 9(1), 129–143. <https://doi.org/10.19204/2024/THFF6>

Reeve, J. (2020). Understanding Motivation and Emotion (7th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Reeve, J. (2020). Understanding Motivation and Emotion (7th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Santrock, J. W. (2021). Educational Psychology (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2021). Educational Psychology (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

seligma, M. E. P., Reivich, K., jaycox, L., & Gilham, J. (1995). *The Optimistic Child* (Issue seligma, M. E. P., Reivich, K., jaycox, L., Gilham, J. (1995). The Optimistic Child. 6.). William Heinemann: australia.

Seligman, M. E. (1993). Learned optimism. In *A Division of Random HOUSE, INC.* (Vol. 8, Issue 11). <https://doi.org/10.4135/9781412963923.n255>

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2019). Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Suci Permata Hati, Yenti Arsini, & Lisna Marselina Nasution. (2024). Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik *Reframing* Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164–177. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1812>

Yunita, R., Purwanto, E., & Awalya. (2020). Counseling Group of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and *Reframing* Technique to Reduce Learned helplessness. *Jurnal Bimbingan Konseling UNNES*, 9(1), 49–55. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28840%0ACounseling>.