



**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BIBLIOKONSELING UNTUK MEREDUKSI *LEARNED HELPLESSNESS*
PELAJAR DI JORONG KUBANG LANDAI**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

ARUM MELATI SUKMA
NIM. 15300800010

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BATANGAS
1441 H/2020 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arum Melati Sukma

NIM : 15 300 800 010

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MEREDUKSI *LEARNED HELPLESSNESS* PELAJAR DI JORONG KUBANG LANDAI"** adalah hasil karya sendiri bukan plagiat kecuali yang tercantum sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia , menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 15 Juli 2020

Saya yang menyatakan,



Arum Melati Sukma

NIM: 15 300 800 010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **ARUM MELATI SUKMA, NIM 15 300 800 010** dengan judul **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BIBLIOKONSELING* UNTUK MEREDUKSI *LEARNED HELPLESSNESS* DI JORONG KUBANG LANDAI”** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Juli 2020

Pembimbing,

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature appears to be 'Masril'.



Dr. Masril, M.Pd., Kons

NIP: 19620610 199303 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh ARUM MELATI SUKMA, NIM. 15 300 800 010, judul: "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BIBLIOKONSELING* UNTUK MEREDUKSI *LEARNED HELPLESSNESS* DI JORONG KUBANG LANDAI", telah diuji dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2020.

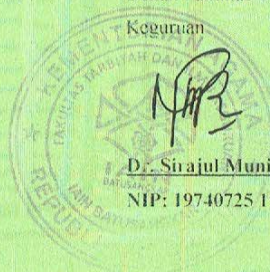
Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama Penguji	Jabatan dalam tim	Tanda tangan	Tanggal
1	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Pembimbing		
2	Dr. Silvia Netri, M.Pd. Kons NIP. 197112262002122003	Penguji		

Batusangkar, Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd

NIP: 19740725 1999903 1 003

ABSTRAK

ARUM MELATI SUKMA. NIM. 15 300 800 010. Judul Skripsi: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Bibliokonseling* Untuk Mereduksi *Learned Helplessness* Pelajar Di Jorong Kubang Landai”
Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini adalah banyaknya siswa mengalami *learned helplessness*, individu yang mengalami ini akan berdampak kepada cara belajar, proses belajar, dan hasil belajarnya sehingga *learned helplessness* ini penting untuk direduksi, agar proses belajar mengajar dapat berjalan sesuai yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* terhadap *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai.

Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan tipe *One Group Pre-Test Post-Test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang pelajar di Jorong Kubang Landai dan sampel penelitian ini adalah siswa yang dari skor hasil *pretest* dikategorikan memiliki *learned helplessness* yang lebih tinggi, dan diperoleh sampel sebanyak 10 orang dari 15 orang pelajar. Jenis pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. menggunakan skala *learned helplessness* dengan model Likert. Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil analisis data dengan menggunakan uji-t dan n-gain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan menurunkan *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai. Hal ini dibuktikan dengan hasil statistik bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada alpha 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Bibliokonseling* dan *Learned Helplessness*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum, Warrohmatullahi Wabarokatu.....

Alhamdulillahirrabbi'l'amin, Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala, Tuhan seluruh alam, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad salallahu alaihi wassalam yang telah meninggalkan dua pedoman hidup, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah untuk kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat kelak.

Penulisan skripsi ini adalah satu satu syarat untuk mencapai gelar S.Pd pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Bibliokonseling* Untuk Mereduksi *Learned Helplessness* Pelajar Di Jorong Kubang Landai”**.

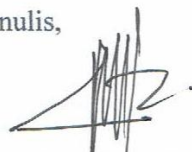
Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat tersusun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik bantuan berupa pikiran, dorongan moril, saran dan prasarana sejak awal hingga akhir penulisan yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih dengan tulus dan penuh rasa syukur kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang senantiasa memberikan hidayah dan petunjuknya hingga penulis bisa sampai di titik sekarang, selanjutnya kepada keluarga terutama **Ayahanda tercinta Dahyar Kenedi Dt. Nan Landuang** dan **Ibunda tercinta Yarnides, S.Sos** yang telah bersabar dalam mendidik dan membesarkan penulis serta senantiasa berdo'a kepada Yang Maha Kuasa untuk menyelesaikan skripsi ini, dan penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak **Dr. H. Kasmuri Selamat, MA** selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar

2. Bapak **Dr. Sirajul Munir, M. Pd** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
 3. Bapak **Dr. Dasril, S. Ag., M. Pd**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
 4. Bapak **Dr. Masril, M.Pd., Kons**, selaku dosen Penasehat Akademik
 5. Bapak **Dr. Masril, M.Pd., Kons** selaku dosen pembimbing dan Ibu **Dr. Silvia Netri, M.Pd., Kons** selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan mencurahkan pikiran serta tenaga dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini
 6. Seluruh Dosen dan Staf Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang telah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini
 7. Seluruh keluarga serta teman-teman seperjuangan BK A '15 dan juga teman-teman BK B dan C yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan saran dan motivasi untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
 8. Adik-adik pelajar yang telah ikut berpartisipasi dalam proses penelitian
- Semoga semua bantuan, motivasi, nasehat dan ilmu yang diberikan kepada penulis dapat menjadi amal ibadah dan pahala dari Allah subhanahu wa ta'ala. Penulis juga mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin

Batusangkar, 16 Mei 2020

Penulis,



ARUM MELATI SUKMA
NIM: 15 300 800 010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Defenisi Operasional.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori.....	11
1. <i>Learned Helplessness</i>	11
a. Pengertian <i>Learned Helplessness</i>	11
b. Ciri-ciri <i>Learned Helplessness</i>	14
c. Proses Terjadinya <i>Learned Helplessness</i>	16
d. Dimensi <i>Learned Helplessness</i>	18
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Learned Helplessness</i>	19
f. Dampak <i>Learned Helplessness</i>	20
2. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Bibliokonseling</i>	22
a. Konseling Kelompok	22
1) Pengertian Konseling Kelompok	22
2) Tujuan Konseling Kelompok	24
3) Asas-asas dalam Konseling Kelompok.....	27

4) Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	29
5) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	31
b. <i>Bibliokonseling</i>	34
1) Pengertian <i>Bibliotherapy</i>	34
2) Pengertian Konseling	36
3) Pengertian <i>Bibliokonseling</i>	38
4) Tujuan <i>Bibliokonseling</i>	39
5) Tipe-tipe <i>Bibliokonseling</i>	40
6) Prosedur Pelaksanaan <i>Bibliokonseling</i>	42
c. Teknik <i>Bibliokonseling</i> dalam Konseling Kelompok	44
d. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik <i>Bibliokonseling</i> Dengan <i>Learned Helplessness</i>	46
B. Kajian Penelitian Relevan	47
C. Kerangka Berfikir.....	48
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	52
D. Desain Eksperimen.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Pengembangan Instrumen	62
G. Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	74

2. Pelaksanaan Konseling.....	82
3. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	83
4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	101
5. Analisis Data.....	107
6. Ujian Persyaratan Analisis.....	116
7. Uji Statistik.....	119
8. Uji Peningkatan N-Gain.....	130
9. Pembahasan.....	137

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	134
B. Saran.....	134

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3 Desain Eksperimen	53
Tabel 3.4 Skor Skala <i>Learned Helplessness</i>	61
Tabel 3.5 Rentang Skor <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai	62
Tabel 3.6 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen <i>Learned Helplessness</i>	66
Tabel 3.7 Kriteria <i>N-Gain</i>	71
Tabel 3. 8 Hasil Validitas Isi Skala <i>Learned Helplessness</i>	
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Item Skala <i>Learned Helplessness</i> Siswa.....	
Tabel 3. 10 Reliabilitas Satatistik <i>Learned Helplessness</i>	
Tabel 3. 11 Reliabilitas Tes dan Klasifikasi.....	
Tabel 4. 1 Kriteria Indeks N-Gain.....	74
Tabel 4. 2 Hasil Pretest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai	75
Tabel 4. 3 Frekuensi <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai	76
Tabel 4. 4 Data Pretest Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4. 5 Data Pretest Aspek Pesimis	77
Tabel 4. 6 Interval Aspek Pesimis.....	78
Tabel 4. 7 Data Pretest Aspek Putus Asa.....	78

Tabel 4. 8 Interval Aspek Putus Asa.....	79
Tabel 4. 9 Data Pretest Aspek Menyerah.....	79
Tabel 4. 10 Interval Aspek Menyerah.....	80
Tabel 4. 11 Data Pretest Aspek Kehilangan Upaya	80
Tabel 4. 12 Interval Aspek Kehilangan Upaya	81
Tabel 4. 13 Data Pretest Aspek Pasif	81
Tabel 4. 14 Interval Aspek Pasif	82
Tabel 4. 15 Pelaksanaan Konseling	101
Tabel 4. 16 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	101
Tabel 4. 17 Interval <i>Learned Helplessness</i> Siswa.....	102
Tabel 4. 18 Skor Hasil Posttest Aspek Pesimis.....	102
Tabel 4. 19 Persentase Hasil Posttest Aspek Pesimis	103
Tabel 4. 20 Skor Hasil Posttest Aspek Putus Asa.....	103
Tabel 4. 21 Presentase Hasil Posttest Aspek Putus Asa	104
Tabel 4. 22 Skor Hasil Posttest Aspek Menyerah.....	104
Tabel 4. 23 Presentase Hasil Posttest Aspek Menyerah.....	105
Tabel 4. 24 Skor Hasil Posttest Aspek Kehilangan Upaya	106
Tabel 4. 25. Persentase Hasil Posttest Aspek Kehilangan Upaya.....	106
Tabel 4. 26 Skor Hasil Posttest Aspek Pasif	107
Tabel 4. 27 Persentase Hasil Posttest Aspek Pasif.....	107
Tabel 4. 28 Perbandingan Hasil Keseluruhan <i>Learned Helplessness</i>	

antara Pretest dan Posttest	108
Tabel 4. 29 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Aspek Pesimis	110
Tabel 4. 30 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Aspek Pesimis	111
Tabel 4. 31 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Aspek Putus Asa	112
Tabel 4. 32 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Aspek Menyerah	114
Tabel 4. 33 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Kehilangan Upaya.....	115
Tabel 4. 34 Perbandingan Skor Pretest-Posttest Aspek Pasif	117
Tabel 4. 35 Perbandingan Skor Pretest Posttest Per Aspek <i>Learned Helplessness</i>	118
Tabel 4. 36 Test Of Normality	118
Tabel 4. 37 Anova Homogenitas.....	119
Tabel 4. 38 Klasifikasi <i>Learned Helplessness</i> Siswa.....	121
Tabel 4. 39 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Statistik Uji-t.....	122
Tabel 4. 40 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Uji-t Aspek Pesimis	124
Tabel 4. 41 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Uji-t Aspek Putus Asa.....	126
Tabel 4. 42 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Uji-t Aspek Menyerah.....	127
Tabel 4. 43 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Uji-t Aspek Kehilangan Upaya.....	129
Tabel 4. 44 Perhitungan Data Pretsest-Posttest Uji-t Aspek Pasif.....	130
Tabel 4. 45 Rekapitulasi Harga t_{hitung} dan t_{tabel} Secara Keseluruhan dan Per Aspek.....	130
Tabel 4. 46 Klasifikasi Kriteria N-Gain.....	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	48
Grafik 1 Perbandingan Skor Pretest-Postest Tentang <i>Learned Helplessness</i> Siswa Secara Keseluruhan	108
Grafik 2 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Pesimis	109
Grafik 3 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Putus Asa	111
Grafik 4 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Menyerah	112
Grafik 5 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Kehilangan Upaya.....	113
Grafik 6 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Pasif	115
Grafik 7 Perbandingan Skor Pretest-Postest <i>Learned Helplessness</i> Pelajar di Jorong Kubang Landai Per-Aspek.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar dan pembelajaran merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Dengan belajar, manusia dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Belajar juga menjadi salah satu cara dalam peningkatan sumber daya manusia (SDM). Pada dasarnya belajar merupakan proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan potensinya. Dalam belajar dibutuhkan sikap optimis dan pantang menyerah agar dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. 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.

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*.

Menurut Abraham et al, *learned helplessness* adalah:

Ketidakmampuan individu untuk mengendalikan lingkungannya yang akan membimbingnya pada sikap menyerah atau putus asa dan mengarahkan pada atribusi diri yang kuat. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwasanya *learned helplessness* merupakan suatu keadaan dimana seseorang meyakini dirinya tidak mampu dalam menghadapi situasi buruk yang dialaminya hingga mengakibatkan adanya rasa putus asa dan ingin menyerah (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Sedangkan menurut Anni(2006)"*learned helplessness* adalah bentuk ekstrim dari untuk menghindari kegagalan. *Learned helplessness* timbul dari penggunaan penghargaan yang tidak dapat diprediksikan, dan hukuman yang diberikan oleh guru, sehingga siswa merasa kecil peluang untuk berhasil".

Jadi dapat dipahami bahwa *learned helplessness* adalah sikap yang dimunculkan oleh individu bahwa ia merasa putus asa, pesimis, pasrah maupun menyerah untuk menghindari kemungkinan terburuk yang akan terjadi nantinya. Seseorang yang *learned helplessness* akan menilai dirinya tidak cukup mampu maupun tidak berdaya untuk menjalani atau melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain. Ketika individu mulai berfikir bahwa dirinya tidak mampu maka akan menghasilkan sesuatu yang negatif begitu pula sebaliknya, ketika individu selalu berpikir positif maka kemungkinan besar akan menghasilkan sesuatu yang positif pula karena apa yang individu pikirkan adalah sebagian dari do'a.

Dalam hal ini, penelitian Barber (1985) menemukan bahwa:

Adapun penyebab individu mengalami *learned helplessness*. Cullen dan Boersma (1982) 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 bukan karena bahwa mereka kurang

berusaha untuk mencapai yang lebih baik, akan cenderung menimbulkan perasaan *helplessness* pada diri anak.

Berdasarkan pada permasalahan di atas, maka pola didik guru harus dipilih dengan benar untuk mencegah dan mengatasi *learned helplessness*, mengingat *learned helplessness* berperan besar dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif *learned helplessness* menjadi perilaku positif yang optimis adalah dengan melakukan konseling kelompok. Menurut Nurihsan (2005: 17), konseling kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa).

Schmidt (2003) mengemukakan bahwa konseling kelompok dan bimbingan kelompok merupakan dua proses yang digunakan oleh konselor sekolah untuk mengatasi perhatian dan minat siswa. Berdasarkan pendapat di atas bisa dipahami bahwa dengan konseling kelompok bisa mengurangi *learned helplessness* siswa dan membantu meningkatkan minatnya dalam belajar sehingga menjadi lebih optimis dan pantang menyerah.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan layanan konseling kelompok, karena menurut Prayitno (2010: 3) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok itu sendiri saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya. Apa yang dibicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta didik yang bersangkutan dan anggota lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok dapat membantu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dengan saling berdiskusi dengan anggota lainnya, sehingga terjadi pertukaran pendapat, tanggapan, saran yang akan mengubah pandangan individu. Dengan *learned helplessness* yang dialami oleh siswa maka efektif dilakukan melalui konseling kelompok

menggunakan teknik *bibliokonseling* karena individu akan melihat bagaimana pemikiran dalam sudut pandang yang berbeda dari anggota lain.

Dalam *bibliokonseling* ini seseorang menggunakan buku untuk mencari tahu hal-hal positif yang bisa diimplementasikan dari buku tersebut. Prosesnya adalah fasilitator (pustakawan) dan peserta (pasien) bertukar pendapat tentang buku yang diberikan fasilitator untuk peserta. Penggunaan terapi ini untuk proses penyembuhan pertama kali muncul di Yunani, selain itu *bibliokonseling* mempunyai kemampuan terapeutik yang dapat meningkatkan kesehatan mental (Herlina, 2013). Sedangkan, Magaji & Shem (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *bibliokonseling is one of the solutions to emotional disturbance and as a problem-solving skill of counsellors*, artinya *bibliokonseling* merupakan salah satu solusi untuk gangguan emosional dan keterampilan yang dimiliki konselor dalam memecahkan permasalahan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa *bibliokonseling* merupakan suatu teknik yang dapat dipakai guru BK dengan cara memberikan buku kepada siswa sebagai bentuk terapi *learned helplessness* siswa yang ciri-cirinya menyerupai seperti ciri-ciri depresi dan keduanya dapat dikategorikan sebagai gangguan mental, sehingga nanti siswa akan mendapatkan optimisme dan semangatnya kembali hingga keluar dari tekanan-tekanan di sekitarnya. Dengan demikian *bibliokonseling* efektif untuk mereduksi *learned helplessness* siswa.

Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berusaha, berbahagia, berpikir dinamis dan kritis, mencintai, bergabung dengan orang lain serta mengaktualisasikan diri. Tetapi manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, berlambat-lambat, pesimis, menyesali kesalahan-kesalahan secara tidak berkesudahan, malas-malasan, tidak ingin maju, mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. menurut Abdullah (2002) popularitas *bibliokonseling* dikedepankan selama tahun 1930-an oleh para pustakawan dan konselor

profesional yang menghimpun daftar buku-buku yang membantu dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku pembaca. Saat ini, *bibliokonseling* adalah sebuah teknik yang sering digunakan oleh konselor profesional yang kliennya perlu memodifikasi cara berpikirnya. (Seligman & Reichenberg, 2013)

Layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan optimisme siswa dan mereduksi *learned helplessness* yang dialaminya dengan memberikan terapi melalui buku yang disesuaikan dengan situasi yang mereka hadapi sehingga siswa akan merasa tertarik mengetahui lebih jauh dan mendalami masalah *learned helplessness* yang individu hadapi. Disamping itu siswa akan menentukan strategi pemecahan masalah untuk memperbaiki dan mereduksi *learned helplessness* di sekolah agar tercipta diri yang optimis dan bersemangat dalam menghadapi apapun yang ada di depannya.

Terkait dengan permasalahan *learned helplessness* siswa, 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); 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.

Penulis telah melakukan observasi di Jorong Kubang Landai dan mewawancarai beberapa pelajar yang berasal dari SMAN 2 Batusangkar pada Senin, 4 April 2020, guna mendapatkan gambaran mengenai *learned helplessness* siswa yaitu, masih banyak siswa yang memiliki rasa putus asa, mudah menyerah, pasrah, dan tidak mau berusaha di sekolah seperti, adanya siswa yang tidur saat proses pembelajaran karena tidak menyukai mata pelajarannya, adanya siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) yang telah diberikan guru karena tidak mengerti dengan materinya, adanya siswa yang tidak mau mengerjakan tugas saat di kelas karena tidak ada teman yang mau membantu menjelaskan, adanya siswa yang tidak ingin meremedial nilainya karena berfikir nilainya nanti tidak akan lebih bagus dari sebelumnya, adanya siswa yang sering bolos sekolah karena berfikir ia juga tidak akan juara 1 ketika selalu hadir ke sekolah, adanya siswa yang selalu membuat onar di sekolah karena berfikir percuma jadi anak baik ketika guru sudah melabel siswa dengan si nakal, si pembuat onar ataupun si pemalas.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh seorang guru BK dalam mereduksi *learned helplessness* siswa di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan keefektifan teknik-teknik dalam konseling untuk mereduksi *learned helplessness* seperti penelitian yang dilakukan oleh Reni, Edi dan Awalya (2020) didalam jurnalnya yang berjudul “*Counseling Group of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Reframing Technique to Reduce Learned Helplessness*” yang menyatakan bahwa konseling rasional emotif (REBT) dan teknik *reframing* efektif mereduksi *learned helplessness*.

Selanjutnya penelitian oleh Riski Aulia (2012) didalam jurnalnya yang berjudul “*Mengatasi Learned Helplessness pada Siswa Tinggal Kelas Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Homework Assignments*” yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor *learned helplessness* siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling rasional emotif teknik *homework assignments*, yang artinya konseling rasional emotif teknik

homework assignments efektif untuk mereduksi *learned helplessness* pada diri siswa. Selanjutnya dapat dilihat dari penelitian Mulawarman dan Sunawan (2012) didalam jurnalnya yang berjudul “Penerapan Pendekatan Konseling Realita untuk Mengatasi *Learned Helplessness* (Suatu Studi *Embedded Experimental Model* pada Mahasiswa)” yang menyatakan bahwa pendekatan konseling realita dapat mereduksi *learned helplessness* pada mahasiswa.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian diatas maka dapat dipahami bahwa ada beberapa teknik dalam konseling yang dapat dilakukan oleh seorang guru BK disekolah dalam mereduksi *learned helplessness* siswa seperti teknik *reframing*, teknik *homework assignment*, pendekatan konseling realita, dan teknik *bibliokonseling*.

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini secara khusus dilakukan untuk mengeksplorasi efikasi teknik *bibliokonseling* dalam membantu mengatasi *learned helplessness*. penelitian ini jarang dilakukan mengingat *learned helplessness* umumnya dikaji dari perspektif teori atribusi dan sosial kognitif (efikasi diri), maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul tentang **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Bibliokonseling* untuk Mereduksi *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan sebagai berikut :

1. Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* untuk mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai
2. Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realita untuk mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

3. Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* dengan teknik *reframing* untuk mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini membatasi permasalahan yang dibahas, yaitu pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* untuk mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti dapat merumuskan masalah, yaitu: Adakah terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* terhadap penurunan *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* dalam mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penulisan ilmiah ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat membantu penulis memperdalam materi yang telah diajarkan selama masa perkuliahan, serta menerapkan teori yang ada ke dalam dunia nyata.
 - b. Sebagai pembinaan dan pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

- c. Sebagai informasi ilmiah tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* terhadap *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai
 - d. Dapat di jadikan acuan bagi penulis lain apabila ingin melakukan penelitian sejenis.
2. Manfaat Praktis
- a. Dari penelitian ilmiah ini diharapkan masyarakat mengetahui seberapa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* terhadap *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai
 - b. Diproyeksikan untuk menghasilkan perubahan dan penurunan *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai

G. Definisi Operasional

Penelitian ini agar dapat dipahami dan dilakukan secara operasional, kongkrit dan nyata, maka penulis akan menjabarkan definisi operasional dari variabel penelitian sebagai berikut :

Learned helplessness menurut Abraham et al, adalah ketidakmampuan individu untuk mengendalikan lingkungannya yang akan membimbingnya pada sikap menyerah atau putus asa dan mengarahkan pada atribusi diri yang kuat (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Menurut Seligman, Rasa ketidakberdayaan atas pengalaman berulang yang tidak terkendali yang menurunkan harga diri dan ketidakmampuan melihat peluang usaha untuk mengubah pengalaman berulang yang tidak menyenangkan tersebut yang disebut *learned helplessness* (Hoeksema, 2007).

Menurut Berk, karakteristik individu yang mengalami *learned helplessness* adalah menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan, berkurangnya usaha individu karena mempelajari bahwa usaha apapun yang dilakukan pada akhirnya akan berujung pada kegagalan, ditambah

tidak ada kemampuan maka tidak perlu melakukan usaha apalagi mengulang usaha yang sudah jelas gagal (Sari & Kartasasmita, 2017: 13).

Hoeksema mengatakan bahwa, karakteristik dari *learned helplessness* yang lainnya adalah, sikap individu yang berubah menjadi pasif (Sari & Kartasasmita, 2017: 13).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *learned helplessness* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa putus asa, menyerah, pasif, pesimis atau menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan, dan berkurangnya usaha untuk melakukan apapun karena tidak ingin berujung pada kegagalan.

Layanan konseling kelompok teknik bibliokonseling adalah suatu kegiatan layanan bantuan yang diberikan kepada siswa secara berkelompok dengan cara menggunakan terapi melalui buku yang berkaitan dengan masalah yang dialami siswa.

Konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok itu sendiri saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya. Apa yang dibicarakan semuanya bermanfaat untuk diri peserta didik yang bersangkutan dan anggota lainnya (Prayitno, 2010: 3).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan layanan yang diberikan kepada siswa secara berkelompok dengan tujuan membantu siswa mereduksi *learned helplessness* yang dialaminya dan membuat perencanaan serta keputusan hidup yang tepat

Teknik bibliokonseling adalah *one of the solutions to emotional disturbance and as a problem-solving skill of counsellors*, artinya *bibliotherapy* merupakan salah satu solusi untuk gangguan emosional dan keterampilan yang dimiliki konselor dalam memecahkan permasalahan. (Magaji & Shem: 2016)

Teknik *bibliokonseling* yang penulis maksud adalah disini konselor dapat membantu siswa mengatasi masalah yang ada pada dirinya yakni *learned helplessness* yang merupakan salah satu dari sekian banyak gangguan emosional dengan cara melakukan terapi buku.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Learned Helplessness (LH)*

a. Pengertian *Learned Helplessness*

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*, *amotivation*, pencatatan diri, *defensive pessimism*, tidak menguasai keterampilan belajar, dan *learned helplessness* (ketidakberdayaan belajar).

Istilah *Learned Helplessness* diciptakan berdasarkan penelitian Martin Seligman dengan hewan yang terlihat lelah dan akhirnya mempelajari bahwa hewan tersebut tidak berdaya dalam menghindari kejutan yang tidak dapat dihindari. Abramson menjelaskan bahwa *helplessness* tergantung pada pemikiran bahwa ia tidak mungkin menghadapi masa depan, yang menurut Wortman dan Brehm disebabkan mendapatkan hasil kegagalan dari usaha mengontrol kejadian (dikutip dalam Carver & Scheier, 1992).

Learned helplessness merupakan salah satu bentuk kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Individu yang pernah mengalami 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, walaupun ia mengalami kegagalan tetap berusaha belajar dengan baik, optimis dan tidak akan menyerah dengan kondisi kegagalannya.

Seligman, Overmier, dan Maier (dalam Hoeksema, 2007: 321) mengemukakan bahwa *Learned Helplessness* “when people come to believe they are helpless to control important outcomes in their environment” *Learned Helplessness* adalah saat adanya rasa percaya dalam individu bahwa individu tidak berdaya untuk mengontrol lingkungannya. Abramson, Peterson, dan Seligman (dalam Semium, 2006: 424) mengemukakan *Learned Helplessness* sebagai “pembelajaran individu secara tepat bahwa ia tidak dapat mengontrol aspek-aspek negatif dari kehidupan; dan dengan demikian, ia merasa tidak berdaya, dan perasaan-perasaan ketidakberdayaan ini akan menyebabkan depresi”.

Kondisi ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) menurut Abramson (dalam Sitompul, 2009), 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 peneliti dari *Grundtvig Partnership* (2010) mengemukakan definisi ketidakberdayaan yang dipelajari sebagai persepsi atau perasaan tidak mampu untuk merubah arah hidup seseorang, sebagai sebuah pembelajaran dari kegagalan sebelumnya. Penyebab dari ketidakberdayaan yang dipelajari dapat dikaitkan secara internal, eksternal atau keduanya, untuk individu atau kelompok sosial. Hal ini dapat mengakibatkan bentuk baru pengucilan yang mencegah perkembangan pribadi yang positif. Berdasarkan pendapat ahli tersebut *learned helplessness* merupakan keadaan dimana siswa akan mengalami perasaan tidak berdaya dan tidak mampu dalam mengubah hidupnya ke arah lebih

baik karena merasa pesimis, putus asa dan menyerah diakibatkan kegagalan sebelumnya.

Menurut Anni (2006) "*learned helplessness* bentuk ekstrim dari motif menghindari kegagalan. *Learned helplessness* 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 *learned helplessness* terjadi ketika individu tidak dapat memprediksi penghargaan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut *learned helplessness* merupakan sikap pesimis yang ditunjukkan oleh siswa karena merasa dirinya tidak mampu untuk meraih target yang diberikan guru dengan beberapa tekanan yang berada disekililingnya sehingga siswa jadi merasa tidak ingin berusaha lebih jauh.

Menurut Bell dan Naugle (2005) teori *learned helplessness* menyatakan bahwa individu yang teraniaya umumnya berpendapat bahwa mereka tidak memiliki kekuatan untuk menghentikan perbuatan penyiksanya, dan akhirnya cenderung untuk menghentikan segala usaha untuk meninggalkan atau merubah kondisi kekerasan tersebut. Berdasarkan pendapat ahli tersebut *learned helplessness* merupakan keadaan dimana seorang siswa merasa tertekan dalam suatu kondisi yang menuntut ia menjadi lebih aktif dan dinamis sehingga siswa lebih memilih berhenti dari segala usaha yang ia anggap dirinya tidak akan mampu untuk melakukannya.

Abramson, Peterson, dan Seligman (dikutip dalam Semium, 2006:424) mengemukakan *learned helplessness* sebagai "pembelajaran individu secara tepat bahwa ia tidak dapat mengontrol aspek-aspek negatif dari kehidupan; dan dengan demikian, ia merasa tidak berdaya, dan perasaan-perasaan ketidakberdayaan ini akan menyebabkan depresi". Berdasarkan

pendapat ahli tersebut *learned helplessness* merupakan bentuk pemebelajaran bagi individu bahwa hal-hal buruk yang terjadi pada kehidupan tidak dapat kita kendalikan, dan perasaan ketidakberdayaan inilah yang nantinya bisa memicu depresi yang terjadi pada individu atau siswa.

Berdasarkan defenisi *learned helplessness* di atas dapat disimpulkan bahwa *learned helplessness* adalah keyakinan individu atas ketidakmampuan dirinya dalam menangani, mengontrol, ataupun mengubah keadaan yang terjadi di sekitarnya yang dianggap tidak menyenangkan dan terjadi berulang-ulang, sehingga menimbulkan rasa menyerah dan sikap pasif, disebabkan kegagalan terus-menerus dari usaha yang dilakukan.

b. Ciri-ciri *Learned Helplessness*

Seligman (dalam Halgin & Whitbourne, 2003) juga menjelaskan, perilaku yang ditunjukkan dari *learned helplessness* mirip dengan orang yang depresi, individu menunjukkan perilaku ini dalam menanggapi pengalaman sebelumnya dimana individu merasa tidak berdaya untuk mengendalikan nasibnya, yakni sebagai berikut :

- 1) Sulit melihat peluang bantuan (dikutip dalam Price, 1978), hal ini dikarenakan kegagalan terus menerus yang didapatkan oleh individu tersebut sehingga menimbulkan pemikiran pada individu yang *helpless* bahwa tidak ada yang individu dapat lakukan, selama ini tindakan yang dilakukan tidak mendapat respon bantuan, maka tidak akan ada bantuan bagi individu di kemudian hari (Price, 1978);
- 2) Sikap yang pasif (dikutip dalam Hoeksema, 2007). Individu yang *helpless* akhirnya bersikap pasif karena belajar bahwa tindakan-tindakan yang dilakukan dan diusahakan hanya menghasilkan kegagalan, maka pengulangan tindakan adalah sia-sia dan lebih baik untuk pasif saja (Papalia, dkk., 2009);

- 3) Perilaku rendahnya harapan akan keberhasilan. Individu yang *helpless* juga memiliki harapan yang rendah akan keberhasilan disebabkan oleh kegagalan yang selama ini dialami secara berulang-ulang, sehingga menyimpulkan bahwa dirinya 'bodoh' maka tidak akan berhasil hingga seterusnya (Papalia, dkk., 2009)
- 4) Menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan (dikutip dalam Berk, 1991). Menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan juga salah satu perilaku yang ditunjukkan oleh individu yang *helpless*, hal ini dikarenakan kegagalan selalu berulang dan terus-menerus terjadi sebagai hasil dari usaha yang dilakukan individu, maka individu mempelajari bahwa keadaan tidak berubah karena individu tidak memiliki kemampuan untuk merubahnya sehingga keadaan tidak akan pernah dapat berubah (Slavin, 2009);
- 5) Berkurangnya usaha individu karena mempelajari bahwa usaha apapun yang dilakukan pada akhirnya akan berujung pada kegagalan, ditambah tidak ada kemampuan maka tidak perlu melakukan usaha apalagi mengulang usaha yang sudah jelas gagal (Berk, 1991). atau bahkan dalam titik tertentu,
- 6) Individu memilih untuk berperilaku tidak lagi berusaha, sebab segala usaha yang gagal hanya menimbulkan kelelahan dalam percobaan mengendalikan lingkungan, situasi kegagalan yang tidak dapat diubah memunculkan pemikiran tidak perlu bersusah payah dalam tindakan yang hasilnya akan sama gagal (Price, 1978);
- 7) Ada kecenderungan untuk bunuh diri. Segala kepasifan, percaya bahwa dirinya tidak mampu mengubah kegagalan menimbulkan perilaku kecenderungan bunuh diri bagi para individu yang *helpless*, karena tidak percaya bahwa akan ada bantuan yang mengeluarkan dirinya dari situasi penuh tekanan. Rasa tidak percaya dalam mengandalkan diri sendiri ditambah dengan

keyakinan tidak akan adanya bantuan menyebabkan individu merasa tidak ada jalan lain selain mengakhiri penderitaan dengan bunuh diri (Alloy, 1999).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri *learned helplessness* adalah individu merasa putus asa dan mulai berhenti berusaha karena individu meyakini dan merasa takut dirinya tidak akan mampu melakukan hal yang akan dilakukan nantinya, dan individu mulai membuat persepsi bahwa tidak akan mendapat bantuan dari orang-orang disekitarnya. Dari ciri-ciri yang ditunjukkan tersebut, hal yang paling mengerikan yang dapat dilakukan oleh individu yang mengalami *learned helplessness* saat ia sudah merasa berada pada kondisi yang penuh tekanan adalah dengan melakukan bunuh diri.

c. Proses Terjadinya *Learned Helplessness*

Berdasarkan hasil studi literatur dari topik penelitian, penulis menemukan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari menjadi penting untuk diperhatikan. Hal ini terkait dengan konsekuensi negatif dari ketidakberdayaan yang dipelajari yaitu penurunan motivasi dalam pemecahan masalah (Seligman, 1978; Mauk, 1979), perilaku dependen dan pasif (Slimmer, 1987), penurunan kemampuan koping perilaku, ekspresi emosi, dan *associative learning* (Overmier & Seligman, 1967).

Seligman (dikutip dalam Price, 1978) mengemukakan bahwa *Learned Helplessness* timbul sebagai reaksi saat individu menemukan bahwa tidak ada jalan untuk menghindari atau menyangkal kejadian-kejadian yang dianggap tidak menyenangkan, dan adanya kegagalan dari segala tindakan dan usaha yang dimaksudkan untuk mengubah keadaan yang menekan tersebut. Seligman (dikutip dalam Price, 1978) juga menambahkan bahwa *learned helplessness* semakin berkembang setelah individu mempelajari bahwa dari saat ini individu tidak dapat

memperkirakan kejadian yang selanjutnya akan datang disebabkan oleh ketidakmampuan individu mengontrol keadaan sehingga individu merasa semakin tidak berdaya.

Learned helplessness muncul disebabkan oleh rasa tidak berdaya dan rasa terperangkap seseorang yang tidak dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (Sarafino & Smith, 2012). Abramson (dikutip dalam Hoeksema, 2007) berpendapat bahwa rasa putus asa semakin berkembang ketika individu membangun penilaian pesimis bagi diri sendiri dalam menghadapi kejadian dalam hidupnya dan merasa tidak memiliki cara untuk menghadapi peristiwa dalam hidupnya tersebut.

Pada lingkungan yang tidak dapat dikendalikan seperti yang telah dijelaskan di atas, kondisi belajar di sekolah cenderung mengarahkan individu kepada sikap menyerah atau putus asa dan mengatribusikan diri tidak memiliki kemampuan dalam dirinya. Keadaan tersebutlah oleh Miller dan Seligman (1975) disebut sebagai *learned helplessness*. *Learned helplessness* muncul dari pengharapan terhadap penghargaan yang tidak dapat di prediksi (Anni, dalam Aulia, 2012). Karakteristik yang jelas terlihat pada individu yang mengalami *Learned helplessness* adalah hilangnya kesediaan untuk menghadapi hal yang memiliki kemungkinan dapat dikuasai. Individu dapat juga membentuk kebiasaan untuk berhenti mencoba disebabkan oleh kegagalan yang terjadi secara beruntun dialami oleh individu tersebut (Hall & Lindzy, dalam Zakariyya, 2013).

Individu yang mengalami *learned helplessness* cenderung untuk mengatribusi kejadian secara internal, dimana kejadian yang buruk bersumber karena dirinya sendiri. Selain itu *learned helplessness* yang terjadi juga bersifat menyeluruh dan permanen (Seligman, dalam Miller 2006). Hal tersebut ditandai dengan penurunan motivasi, penurunan kognisi, dan penurunan emosional

saat individu mengalami *learned helplessness* (Seligman, dalam Smallheer 2011).

Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan Zakarriya (2013) yang memberikan hasil akhir di penelitiannya mengenai individu yang mengalami *learned helplessness* akan mengalami penurunan motivasi yang ditandai dengan berkurangnya motivasi untuk belajar serta bekerja, dengan demikian individu tersebut bertahan pada pekerjaan yang telah dijalani tanpa memiliki keberanian dalam melakukan hal-hal yang baru yang memiliki kemungkinan untuk meningkatkan kehidupannya. Penurunan motivasi tersebut kemudian berhubungan dengan penurunan pada kognitif individu yang membuatnya berpandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain, dan berimbas pada pandangannya terhadap masa depan. Gejala *helplessness* ini dapat bersifat kronis dan dapat bersifat sementara yang terjadi hanya pada beberapa waktu tertentu (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *learned helplessness* terjadi ketika individu tidak dapat memprediksi penghargaan. Misalnya, siswa telah belajar dengan baik, hal yang diinginkan siswa tentu memperoleh nilai yang baik tetapi pada kenyataannya siswa tersebut gagal dan hasil yang diperolehnya tidak sesuai dengan keinginan sehingga siswa tersebut tidak memiliki ketidakberdayaan. Selain itu hukuman dari lingkungan sekitar juga menjadikan individu atau siswa mengalami *learned helplessness*.

d. Dimensi *Learned Helplessness*

Seligman, *et al* (dikutip dalam Sarafrino & Smith, 2012) menerapkan proses kognitif yang disebut atribusi pada revisi teori *learned helplessness*, di mana ada penilaian tentang 3 dimensi situasi, yakni:

- 1) Internal-eksternal, yaitu individu menilai apakah ketidakmampuan mengontrol situasi adalah dari dalam diri, ataukah karena sebab eksternal yang bahkan di luar kendali siapapun. Contohnya adalah individu cenderung menyalahkan diri sendiri (Seligman dan rekan, dikutip dalam Hoeksema, 2007) dan berpikir dirinya tidak memiliki kemampuan (Seligman, dikutip dalam Slavin, 2009);
- 2) Stabil-tidak stabil yaitu penilaian apakah keadaan atau situasi ini bersifat tahan lama (stabil), akan terus terjadi, ataukah tidak stabil yaitu bersifat sementara (Sarafrino & Smith, 2012). Yakni penilaian Penilaian akan situasi yang stabil ini membuat individu merasa bahwa ia akan selalu terjebak, tidak akan pernah berhasil, akan selalu gagal (slavin, 2009);
- 3) Global-spesifik, yaitu penggeneralisasian efek kegagalan yang dialami (global), kegagalan menyeluruh dalam hidup individu (Fausiah & Widury, 2007), sehingga menurut Seligman (dikutip dalam Sarafino & Smith, 2012) individu akan merasa benar-benar tidak berdaya, Abramson (dikutip dalam Hoeksema, 2007) mengatakan bahwa individu kemudian menilai bahwa peristiwa negatif yang terjadi akan terjadi juga di seluruh bidang kehidupan individu sehingga kegagalan akan terus terjadi di berbagai usaha yang individu lakukan.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Learned Helplessness*

Adapun faktor penyebab individu mengalami *learned helplessness*. 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 berungkali 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* atau ketidakberdayaan pada diri anak.

Pada kenyataannya tidak semua orang mengalami *learned helplessness* ketika menghadapi suatu kejadian negatif, kegagalan, atau keadaan tidak dapat dikontrol oleh individu. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor berikut, harga diri, kecerdasan adversitas, persepsi terhadap kontrol, lokus kendali, kepribadian, faktor otonomi, efikasi diri, dan strategi penanggulangan (Sahoo, 2002; Carr, 2011; Qutaiba, 2011; Prayogo & Rehulina, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, tidak semua orang mengalami *learned helplessness*. *Learned helplessness* hanya akan terjadi jika seseorang tidak bisa bangkit dari keterpurukan karena kegagalan yang ia alami, dan hal itu didukung oleh beberapa faktor seperti yang telah dijelaskan di atas.

f. Dampak *Learned Helplessness*

Seligman mengemukakan bahwa:

Learned helplessness mengakibatkan gangguan emosional seperti depresi ringan atau sedang, meningkatkan kecemasan, perasaan tertekan, penurunan motivasi yakni merasa diri tidak memiliki kemampuan, usaha apapun akan berujung kegagalan sehingga memunculkan rasa menyerah, serta penurunan kognitif yaitu gagalnya individu dalam mempelajari respon-respon baru yang dapat membantu individu keluar dari permasalahan atau keadaan yang membuat individu tertekan (Lubis, 2009).

Keyakinan individu bahwa dirinya adalah ‘bodoh’ dan ‘tidak mampu’ menyebabkan tidak adanya usaha individu untuk mengembangkan kognitif dalam melihat jalan keluar ataupun peluang untuk dapat menangani atau mengontrol keadaan yang terjadi (Papalia, dkk., 2009). hal ini menyebabkan individu yang *helplessness* tidak mengembangkan kognitifnya dalam mencari jalan keluar dari permasalahannya (Slavin, 2009).

Seligman (dalam Muluk, 1995) mengemukakan 4 hal sebagai akibat dari *learned helplessness* sebagai berikut:

- 1) Jika seseorang sering mengalami kejadian-kejadian yang tidak dapat dikontrolnya, hal ini akan berakibat pada penurunan motivasi individu untuk bertindak laku dengan cara tertentu yang sebenarnya dalam situasi tertentu dapat merubah hasil akhir dari suatu kejadian.
- 2) Pengalaman masa lalu dengan kejadian yang tidak dapat dikontrol akan mengurangi kemampuan individu untuk belajar bahwa kejadian-kejadian tertentu dapat diubah dengan tingkah laku tertentu pula.
- 3) Pengalaman yang berulang-ulang dengan kejadian-kejadian yang tidak dapat dikontrol akan mengarah pada perasaan tidak berdaya.

Individu-individu akan mengatribusikan ketidakberdayaan pada diri mereka sendiri atau pada kejadian-kejadian khusus dan orang-orang di lingkungan sekitarnya.

Maier & Seligman (dalam Taylor, 2003), *learned helplessness* menghasilkan penurunan dalam tiga area, yaitu:

1) *Motivational*

Individu belajar bahwa hasil yang diperoleh dari suatu kejadian merupakan hal yang tidak dapat dikontrol, sehingga individu cenderung kurang dapat memulai berespon.

2) *Cognitive*

Secara kognitif, individu belajar bahwa hasil yang diperoleh dari suatu kejadian merupakan pembelajaran tersembunyi yang tidak dapat dikontrol.

3) *Emotional*

Prediksi emosional meliputi perasaan depresi setelah belajar bahwa hasil merupakan hal yang tidak dapat dikontrol.

Berdasarkan pendapat di atas, ada beberapa akibat dari *learned helplessness* yaitu motivasi akan berkurang, munculnya teori atau persepsi baru, emosi yang mulai tidak stabil.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik *Bibliokonseling*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hasil yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, di suatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor. Dimanapun layanan itu dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.(Folastri, 2016 : 16)

Menurut Tohirin (2011:179) layanan konseling kelompok dimaknai sebagai “upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal”. Sedangkan Kurnanto menyatakan bahwa:

Konseling kelompok adalah suatu proses antar-pribadi yang dinamis Menurut Juntika Nurihsan (2006:24) “konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan dalam pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya”.dan terfokus pada pikiran dan tingkah

laku yang didasari serta dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota kelompok atau konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya) (2013:8).

Konselor merupakan figure sentral dalam proses kelompok, bagi konselor pemula akan banyak mendapatkan kendala intern yang berkaitan dengan ketidakmampuan diri, kepercayaan diri dan belum mahir dalam menentukan arah konseling kelompok. Konselor merupakan seorang profesional, hal ini ditunjukkan pada penguasaan terhadap keterampilan dalam memimpin kelompok, mampu menjadi pendengar aktif, memiliki kemampuan menjelaskan, kemampuan membuat ringkasan, memfasilitasi, memiliki empati, dan mampu membuat hubungan baik dengan anggota kelompok.

Isu-isu yang berkaitan dengan etika dalam konseling kelompok adalah pemberian informasi kepada anggota kelompok berkenaan dengan aktivitas yang dilakukan, perlu diperhatikan terhadap keanggotaan yang tidak sukarela, kebebasan untuk mengundurkan diri dari anggota kelompok, menjelaskan resiko psikologis yang kemungkinan akan dialami oleh anggota dan masalah kerahasiaan. (Sanyata, 2010 : 2)

Penyelenggaraan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami individu untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan yang optimal.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peranan anggota tersebut aktif membahas masalah tertentu (masalah pribadi). Adapun tujuan konseling kelompok menurut Winkel (dalam Kurnanto, 2013: 10-11) adalah:

- a) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangannya mereka.
- c) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama,

yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

- h) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok itu adalah anggota kelompok dapat memahami dirinya, dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi, dapat mengatur dirinya sendiri, dapat lebih peka terhadap orang lain, dapat memiliki sasaran yang ingin dicapai, dapat berani dan menerima resiko, dapat menyadari dan menghayati makna kehidupannya.

Menurut Wibowo (2005:35) “yang menjadi tujuan konseling kelompok adalah individu mampu meningkatkan kemampuan pribadi, mengatasi masalah pribadi, terampil dalam mengambil keputusan, terampil dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya”.

Menurut Prayitno (2012: 152) tujuan layanan konseling kelompok dalam upaya pemecahan masalah para peserta kelompok maka terdapat dua tujuan yaitu

Pertama, terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan”.

Maka dari itu salah satu tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk mereduksi *learned helplessness*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa tujuan dari layanan konselingkelompok itu adalah anggota kelompok dapat memahami dirinya, dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi, dapat mengatur dirinya sendiri, dapat lebih peka terhadap orang lain, dapat memiliki sasaran yang ingin dicapai, dapat berani dalam menerima resiko, dapat menyadari danmeraihapa yang ia inginkan.

Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukkan dan tanggapan baru; persepsi dan wawasan yang menyimpang dan/atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif.

Berdasarkan pendapat di atas individu dapat mengendalikan dirinya dengan lebih baik lagi, dan mulai memikirkan bagaimana solusi atau jalan yang harus ditempuh dari sesuatu yang membebaninya secara efektif dan optimis.

Melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok ini diharapkan hal-hal yang mengganggu pikiran, persepsi dan wawasan siswa dapat terbantu dan berkembang menjadi lebih baik. Semua yang menghambat dan mengganggu perasaan anggota kelompok dapat diringankan melalui berbagai cara, pikiran dan sikap yang tidak baik dapat diganti dengan pikiran-pikiran yang baik dan lebih positif melalui pemberian masukan dan tanggapan dari para anggota kelompok lainnya. Selain itu,

pembahasan-pembahasan topik aktual tersebut dapat mendorong pengembangan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap dari anggota kelompok.

Pada pembahasan topik-topik dalam layanan konseling kelompok diharapkan para anggota kelompok dapat memahami berbagai informasi atau topik yang dibahas dalam kegiatan kemudian mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh anggota kelompok tersebut. Selain itu, pelaksanaan layanan konseling kelompok juga memberikan manfaat lain bagi para siswa, dimana dengan diikutinya kegiatan layanan konseling kelompok ini diharapkan para siswa dapat mengembangkan sikap positifnya terhadap diri dan keadaan lingkungannya dan dapat mengarahkan dirinya ke arah yang lebih positif.

3) Asas-Asas dalam Konseling Kelompok

Munro, Manthei, & Small, (1979) menjelaskan bahwa *kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri* merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling kelompok ketiga etika tersebut wajib diterapkan, diantaranya:

a) Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam layanan konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan

konseling perorangan. Konselor/pemimpin kelompok dengan sungguh- sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.(Folastri, 2016 : 30)

b) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor/ pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing- masing untuk mencapai tujuan layanan.

c) Asas-Asas Lain (kegiatan, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan)

Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan bimbingan kelompok ataupun konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku

sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata-krama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan *asas keahlian* diperlihatkan oleh konselor/pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok untuk mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan. (Folastri, 2016 : 31)

4) Komponen Layanan Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2012: 153-154) dalam layanan BKp dan KKp berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a) Pemimpin kelompok

Pimpinan kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Konselor harus memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan konseling kelompok. Peran pemimpin kelompok dalam konseling kelompok terdapat beberapa peran diantaranya:

- (1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- (2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.

- (3) Jika kelompok tampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- (4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok baik bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- (5) Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur “ lalu lintas” kegiatan kelompok.
- (6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b) Anggota kelompok

Tidak semua orang bisa dijadikan anggota kelompok untuk terselenggarakannya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan seperti: besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

Menurut Kurnanto peran anggota kelompok yaitu:

“Anggota kelompok lebih mungkin mengalami perubahan pribadi ketika mereka diizinkan untuk bertanggung jawab atas perubahan itu. Ketika anggota kelompok mengalami kesempatan untuk menerima tanggung jawab, mereka menemukan bahwa mereka percaya diri mengambil resiko dan untuk mengeksplorasi kedalam batin yang mereka miliki. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi, akan mudah terjadi ketika difasilitasi oleh keterlibatan anggota untuk bertanggung jawab dalam perubahan perilaku mereka sendiri” (2013:115-116).

Berdasarkan pemaparan di atas, konseling kelompok akan terjadi apabila memiliki pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang terdiri atas beberapa orang.

5) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno terdapat beberapa tahap pelaksanaan konseling kelompok:

- a) Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi suatu kelompok yang mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama; 2) tahap peralihan yaitu kegiatan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang terarah pada pencapaian tujuan kelompok; 3) tahap kegiatan yaitu tahapan kegiatan untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok; 4) tahap penyimpulan yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh anggota kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya (2012:17).

Pendapat Prayitno di atas sejalan dengan pendapat Jacobs, Masson dan Harvill (2012:35-37) yang menyatakan terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, di antaranya:

- a) *The beginning stage*

The beginning stage refers to the time period used for introduction and for discussion of such topics as the purpose on the group, what to expect, fears, group rules, comfort levels, and content of the group. In this stage, member are checking out other members and their own level of comfort with sharing in the group. For some group, such as certain task, education, and discussion groups whose topics or agendas have not been

predetermined, this is the period when the members determine the focus of the group.

Maksud dari pernyataan di atas adalah pada tahap awal waktu yang digunakan adalah untuk perkenalan dan diskusi tentang topik yang merupakan tujuan dari kelompok, seperti apa yang akan dibahas, ketakutan, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi dari kelompok. Pada tahap ini, anggota kelompok saling menjalin hubungan dengan anggota lain, dan menyesuaikan diri di dalam kelompok. Untuk berapa kelompok, seperti tugas tertentu, pendidikan dan diskusi kelompok tentang topik atau agendanya yang belum ditentukan sebelumnya. Pada periode ini anggota kelompok lebih fokus terhadap kelompok.

b) *The middle , or working, stage*

The middle, or working, stage is the stage of the group when the members focus of the purpose. In this stage, the members learn new material, thoroughly discuss various topics, complete tasks, or engage in personal sharing and therapeutic work. This stage is the core of the group process: it is the time when members benefit from being in the a group.

Maksud dari pernyataan di atas adalah pada tahap pertengahan atau kerja, tahap ini adalah ketika anggota kelompok lebih fokus kepada tujuan. Pada tahap ini para anggota mempelajari tentang materi baru, membahas berbagai topik dengan seksama, menyelesaikan tugas, atau melibatkan diri dalam berbagi hal pribadi dan melakukan kerja terapeutik. Inti dari tahap ini adalah dimana anggota kelompok memperoleh manfaat dari suatu kelompok.

c) *The closing stage, or ending stage*

The closing, or ending stage is devoted to terminating the group. During this period, members share what they have learned, how they have a changed, and how they plan to use what they have learned,

Maksud dari pernyataan di atas adalah pada tahap penutup atau akhir, tahap ini lebih menfokuskan untuk mengakhiri kegiatan kelompok. Selama periode itu, anggota kelompok berbagi tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka berubah, bagaimana rencana mereka untuk mengemukakan apa yang telah mereka pelajari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada tiga tahap konseling kelompok diantaranya: Pertama, tahap awal, tahap ini yang dilakukan ialah membangun hubungan baik dengan sesama anggota kelompok, mendorong anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kelompok, menetapkan kontrak dalam kelompok, mengembangkan interaksi yang positif dalam kelompok. Pada tahap ini lebih mengarah kepada pembicaraan mengenai tujuan dari kegiatan konseling kelompok, apa yang diharapkan, apa yang tidak boleh dan boleh dilakukan, dan isi dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diantaranya adalah menjelaskan tentang kepercayaan diri.

Kedua adalah tahap kegiatan/ tahap kerja , tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok, yang ditandai dengan keterlibatan secara aktif dari anggota kelompok dalam membahas dan mendiskusikan berbagai permasalahan yang muncul dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap kerja inilah teknik *self instruction* digunakan.

Ketiga, tahap penutup atau tahap akhir, tahap ini merupakan tahap yang ditandai dengan berakhirnya kegiatan kelompok. Selama periode ini, anggota kelompok berbagi tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka berubah, bagaimana rencana mereka untuk mengemukakan apa yang telah mereka pelajari.

b. Bibliokonseling

1) Pengertian *Bibliotherapy*

Istilah *bibliotherapy* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblus* berarti buku, dan *therapy* yaitu upaya bantuan psikologis, oleh karena itu *bibliotherapy* dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah. Pada kamus Webster (1985: 185) mendefinisikan *bibliotherapy* sebagai pedoman dalam solusi mengatasi masalah pribadi melalui membaca. Sedangkan Berry (dalam Schectman,2009) memberikan definisi yang lebih komprehensif: “*a family of techniques for structuring interaction between a facilitator and a participant . . . based on their mutual sharing of literature.*”. Dan Baker memberi definisi *bibliotherapy* lebih klinis karena *bibliotherapy* sebagai penggunaan sastra dan puisi dalam pengobatan seseorang yang mengalami emosional atau penyakit mental (Shechtman,2009).

Metode *bibliotherapy* sebenarnya merupakan sebuah konsep tua dalam ilmuperpustakaan (Eliasa,2007). Di Amerika sudah lebih dari 100 tahun yang lalu didokumentasikan, dan pada dasarnya *bibliotherapy/bibliokonseling* merupakan penyeleksian bahan bacaan untuk seorang klien yang sangat relevan dengan situasi lingkungan hidupnya (www.wikipedia/bibliotherapy). Begitu pula penelusuran ke belakang ketika perpustakaan pertama di Yunani Kuno, penggunaan istilah “*bibliotherapy*” muncul

ketika Crothes (1916 dalam Shectman, 2009) memberi label kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri dan bersifat terapeutik. Crothes menggambarkan ketika pembaca membacabukunya, akan menemukan diri ketika memasuki dunia yang dijelaskan dalam halaman-halaman buku tersebut, juga muncul ketika melihat adegan film yang baik, kemudian terlibat pada karakter di dalamnya. Sehingga ketika 'aktor' mengalami perasaan senang atau sedih, maka pembaca akan menderita atau bahagia; pembaca menangis dengan karaktermenderita. Crothes menegaskan bahwa dengan membaca berkualitas tinggi maka akan menumbuhkan wawasan baru dan ide untuk kehidupan, kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat memperkaya diri pembaca (Shectman, 2009).

Metode *bibliotherapy* dianggap sebagai biaya pengobatan yang efektif sejak terjadinya Perang Dunia I dan II. Menurut (Shectman, 2009) banyak tentara kembali dari medan pertempuran mengalami gangguan pasca trauma. Sejak itulah, metode *bibliotherapy* diperluas dan pada saat ini dapat dilakukan pada semua profesi, semua kelompok usia dan sekumpulan populasi khusus. Seperti halnya *bibliotherapy* digunakan oleh konselor sekolah (Galdding, 2005) untuk para pekerja sosial (Pardeck, 1988) bagi perawat kesehatan (Frankers, 2005) untuk profesi guru (Kramer & Smith, 1998) dan pustakawan (Breinstein, 1989, dalam Schetmen, 2009).

Menurut Hendaya & Brewster (2008) *bibliotherapy* bermaksud:

“Memengaruhi kehidupan dengan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distress mental. Salah satu proposisi utama yang mendasari teknik ini adalah klien perlu mampu mengidentifikasi diri dengan salah satu tokoh yang mengalami masalah yang serupa dengan masalah klien” (Erford, B, T, 2016: 287).

Dengan membaca sebuah buku dan dengan mampu mengidentifikasi diri dengan seorang tokoh, klien dapat “belajar dari orang lain bagaimana cara mengatasi masalahnya” dan “melepaskan emosi-emosi, mencapai arah baru dalam kehidupan, dan mengeksplorasi cara baru dalam berinteraksi” (Abdullah, 2002: 2). film dan video juga dapat digunakan selama *bibliotherapy*; teknik ini tidak terbatas pada buku.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *bibliokonseling* merupakan suatu teknik yang membantu individu dalam mengarahkan diri dengan pemikiran dan pernyataan negatif menjadi positif mengenai dirinya, serta menumbuhkan jiwa optimisme dan kekuatan dalam diri.

2) Pengertian Konseling

Konseling merupakan terjemahan dari istilah *counseling*. Yang berarti nasihat, anjuran, pembicaraan. Kata konseling diartikan sebagai pemberian nasihat, atau pemberian anjuran untuk melakukan sesuatu atau mengadakan pembicaraan dengan bertukar pikiran tentang sesuatu.

Selanjutnya untuk mendapatkan pemahaman yang sesuai dengan pengertian kata asalnya yakni *counseling*, maka perlu kiranya dikemukakan beberapa definisi yang telah di rumuskan oleh para ahlinya sebagai berikut:

- a) Erhamwilda, mengatakan kalau konseling itu adalah satu aktifitas penting dalam mengubah sikap dan perilaku individu, yang dalam prosesnya harus dilaksanakan oleh seorang konselor yang profesional.
- b) Steffire dan Matheni serta combs dalam bukunya wardati mengatakan bahwa ”konseling adalah hubungan profesional antara konselor dengan klien dimana konselor membantu klien untuk memahami dirinya sendiri dan ruang hidupnya untuk membuat pilihan-pilihan yang bermakna dan cerdas

sesuai dengan sifat dasarnya dalam area-area munculnya pilihan-pilihan bagi dirinya. Pada dasarnya konseling merupakan sebuah proses belajar. Ketika klien berhasil dilakukan, maka klien mempelajari sebuah hubungan yang baru dan hubungan yang lebih baik antara dirinya dengan dunia yang menjadi tempat tinggalnya.”

- c) Fenti Hikmawati mengatakan bahwa konseling itu adalah salah satu teknik dalam bimbingan, tetapi merupakan teknik inti atau teknik kunci. Konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar yaitu mengubah sikap.
- d) Dr. Hallen, M.Pd, mengatakan bahwa konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara guru pembimbing/konselor dan murid/klien dengan tujuan agar klien itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki kearah perkembangan yang optimal.

Dilihat dari beberapa paparan pendapat para ahli di atas dapat dijelaskan bahwa konseling itu adalah suatu teknik dalam pelayanan bimbingan. Konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor yang profesional dalam beberapa serangkaian pertemuan dengan tujuan untuk mengubah sikap perilaku individu, dan memahami dirinya untuk membuat pilihan-pilihan yang bermakna.

3) Pengertian *Bibliokonseling*

Bibliokonseling merupakan salah satu teknik bantuan dengan menggunakan informasi dalam bahan pustaka atau bahan bacaan. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Schrank dan

Engels, bahwa *bibliokonseling* merupakan suatu kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu dapat mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Jachma bahwa *bibliokonseling* atau *bibliotherapy* adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal.

Pehrsson & McMillen 2006 (dalam Sigit Hariyadi dkk, 2014) bahwa *bibliokonseling* adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak. *Bibliokonseling* juga disebut sebagai kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Bramer dan Shostrom (1982) mengemukakan bahwa *bibliokonseling* merupakan nama lain dari *bibliotherapy*, yaitu merupakan teknik untuk mengubah tingkah laku manusia melalui bahan bacaan sebagai media terapi. Ide pemanfaatan bahan bacaan sebagai media terapi pada zaman itu tidak dapat dilepaskan dari Plato. Menurutnya, orang dewasa sebaiknya menyeleksi cerita dan kisah yang diperdengarkan pada anak-anak mereka sebab hal itu dapat menjadi model cara berfikir dan budi pekerti anak dimasa-masa selanjutnya. Jadi, bibliokonseling dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku.

Bibliokonseling adalah bimbingan belajar yang membantu individu secara mandiri untuk memahami diri dan lingkungan, belajar dari lingkungan luar, dan menemukan solusi dari permasalahan.

4) Tujuan *Bibliokonseling*

Saat ini, *bibliokonseling* adalah sebuah teknik yang sering digunakan oleh konselor profesional yang kliennya perlu memodifikasi cara berpikirnya (Seligman & Reichenberg, 2013).

Bibliokonseling memiliki lima tujuan (Venon, 1993: 93):

- b) Mengajarkan berpikir konstruktif dan positif
- c) Mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas
- d) Membantu klien dalam menganalisis sikap dan perilakunya
- e) Membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah klien
- f) Memungkinkan klien untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah orang lain

Bibliokonseling dapat digunakan untuk berbagai alasan, diantaranya untuk membantu anak mengatasi masalah atau situasi yang mereka hadapi atau mungkin dihadapi. Adapun tujuan dari teknik *bibliokonseling* (Hadi, S, 2013: 6) yaitu:

- a) Untuk mengembangkan rasa yang lebih positif dari diri mereka sendiri
- b) Belajar tentang dunia
- c) Mengatasi stress
- d) Memberikan wawasan terhadap suatu masalah
- e) Menegaskan pikiran dan perasaan
- f) Merangsang diskusi tentang masalah
- g) Menciptakan kesadaran orang lain yang memiliki masalah yang sama
- h) Memberikan solusi untuk masalah
- i) Mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap baru
- j) Menemukan makna dalam kehidupan

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat dipahami bahwa *bibliokonseling* ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengembangkan rasa positif dari dirinya, membantu seseorang

dalam belajar tentang dunia, mengatasi stress, memberikan seseorang wawasan tentang suatu masalah yang dihadapi, mampu mengkomunikasikan nilai-nilai yang dianut sehingga seseorang bisa menemukan makna dari kehidupan yang dijalannya.

Dari pemaparan di atas, menggambarkan bahwa tujuan *bibliokonseling* ini adalah untuk membantu seseorang yang tengah mengalami kekacauan emosional karena permasalahan yang dihadapinya, dengan menggunakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat dan sesuai permasalahan yang dialaminya. Selain itu bahan bacaan tersebut hendaknya mengandung nilai-nilai karakter yang ingin dibangun pada diri individu yang bersangkutan dan dapat dijadikan sebagai stimulasi pikiran yang mengakibatkan meningkatnya kesadaran individu yang bermasalah tersebut.

5) **Tipe-tipe *Bibliokonseling***

Menurut Berry (Nur Fathiyah, 2006) terapi pustaka dapat dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu: 1) tipe klinis dan 2) tipe pendidikan/humanistik.

a) *Tipe klinis*. Merupakan bentuk psikoterapi yang dilaksanakan oleh profesikesehatan termasuk psikiater, psikolog, pekeja sosial, dan sebagainya. Fasilitatornya adalah seorang terapis dan partisipannya adalah orang yang sakit. Adapun tujuannya adalah membantu klien untuk memperoleh keadaan menjadi lebih baik. Dalam tipe ini fungsi terapi adalah membentuk kehidupan individu. Seorang pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat merasakan suatu kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama.

b) *Tipe Pendidikan atau humanistik*. Merupakan tipe terapi pustaka yang dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas

perpustakaan dalam setting pendidikan. Fasilitatornya adalah pimpinan atau manajer kelompok. Adapun partisipan pada terapi pustaka tipe ini adalah orang yang sehat, misalnya siswa. Tujuan dari tipe ini adalah membantu partisipan untuk mencapai pendidikannya atau mencapai kepuasan dan aktualisasi yang lebih besar. Dalam tipe pendidikan ini, terapi pustaka dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusiawi, sehingga diperoleh pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi. Di samping itu, terapi ini juga membantu membuka wawasan adanya nilai-nilai yang beraneka ragam yang dapat membangun hidup seseorang. Pada akhirnya seseorang dapat memahami berbagai kondisi sosial seperti kemiskinan, prasangka sosial, dan sebagainya serta dapat memberikan tekanan terhadap pola-pola kehidupan individu. Adapun para penerima kedua macam terapi itu antara lain: pasien rumah sakit, veteran perang, anak-anak nakal, orang yang memerlukan bantuan dalam mengatasi penyalahgunaan obat dan alkohol, siswa yang memerlukan bimbingan pendidikan dan karier, serta individu yang sedang berada dalam kegiatan psikoterapi, konseling perkawinan, dan sebagainya.

Sedangkan tipe *bibliokonseling* menurut Scechtman (2009) ada 2, yaitu:

a) *Affective bibliokonseling*

Asumsi dasar dalam *bibliokonseling* afektif adalah bahwa orang menggunakan *defence mechanism* atau mekanisme pertahanan diri, seperti represi, untuk melindungi diri dari rasa sakit. Nilai positif dari *bibliokonseling* afektif adalah pemahaman diri yang tinggi, menyadari bahwa masalah yang dihadapi adalah universal dan unik. Pembaca

mempelajari bahwa mereka dihubungkan dengan beberapa orang dan budaya lain yang memberikan kenyamanan dan melegitimasi perasaan dan pikiran mereka (Gladding,2005). Dengan mendengarkan atau membaca cerita-cerita orang lain sebagai metode pengobatan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran, untuk memahami, untuk menemukan suatu penjelasan untuk pengalaman yang menyakitkan, dan bahkan untuk menantang ketidakadilan.

b) *Kognitif bibliokonseling*

Asumsi dasar *bibliokonseling* kognitif adalah bahwa semua perilaku dipelajari, dan karenanya dapat dipelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini bergantung pada pembelajaran sebagai katalis utama perubahan perilaku. Oleh karena itu *bibliokonseling* kognitif adalah proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat terapeutik.

Berdasarkan pendapat di atas, *bibliokonseling* memiliki beberapa tipe yaitu tipe klinis dan tipe pendidikan/ humanistik. Sedangkan dalam pendapat lainnya tipe *bibliokonseling* terdiri atas *bibliokonseling* afektif dan *bibliokonseling* kognitif.

6) Prosedur Pelaksanaan *Bibliokonseling*

Cara kerja *Bibliokonseling* adalah dengan berbincang dengan klien, lalu menawarkan buku yang tepat baginya. Di Inggris, ahli medis dan pustakawan telah menjalin kerjasama dalam suatu tim guna merancang suatu program terapi baru menawarkan bacaan (khususnya novel) bagi klien dengan beragam keluhan.

The process of bibliocounseling involves three stage (Wilson, S: 1-2):

- a) *Identification- the reader identifies with the protagonist*
- b) *Catharsis- the reader becomes emotionally involved and releases an “emotional feeling that lets the readers know they are not alone in facing their problems”*

- c) *Insight-the reader becomes aware that their problems might also be addressed or solved.*

Kutipan di atas menjelaskan bahwa penerapan *bibliotherapy* konseli sebaiknya melewati tiga tahapan berikut ini:

- a) Identifikasi. Pembaca mengidentifikasi dengan protagonis
- b) Katarsis. Pembaca menjadi terlibat secara emosional dan melepaskan emosi yang terpendam. Ketegangan dilepaskan dan ini disertai dengan perasaan emosional yang memungkinkan pembaca tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka.
- c) Pemahaman yang mendalam. Pembaca menyadari bahwa masalah mereka mungkin juga dibahas atau terselesaikan.

Menurut Oslen (dalam wika, 2012: 5) menyarankan lima tahap penerapan *bibliokonseling*, baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok:

- a) Awali dengan motivasi. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling
- b) Berikan waktu yang cukup. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, terapis telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan
- c) Lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
- d) Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi
- e) Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu, terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.

f) evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, dapat dipahami bahwa cara menerapkan teknik *bibliokonseling* ini yaitu konseli atau siswa mengidentifikasi karakter dan peristiwa yang dialami oleh klien yang akan diterapi sesuai dengan karakter dan peristiwa yang ada pada bacaan yang akan diberikan kepada klien. Selanjutnya konseli terlibat secara emosional dan mendalam, dan kemudian konseli harus memiliki wawasan yang mendalam sehingga konseli mampu mencari jalan keluar atau solusi dari permasalahan yang dialami oleh klien. Sedangkan untuk tekniknya yaitu dimulai dari motivasi, artinya konselor harus memberikan motivasi kepada kliennya. Selanjutnya melakukan inkubasi, tindak lanjut, serta mengevaluasi klien untuk memperoleh kesimpulan atau gambaran tentang sejauh mana masalah klien dapat teratasi.

c. Teknik *Bibliokonseling* dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* adalah dua hal yang berbeda. Namun, keduanya merupakan satu kesatuan yang nantinya akan menjadi konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling*.

Rochman Natawijaya (1987: 14) mengemukakan bahwa konselingkelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Sedangkan menurut Gazda (1967) bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan

fungsi-fungsi terapi, seperti saling mempercayai, saling memerlukan, saling pengertian, saling mendukung dan menerima. Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk mereduksi *learned helplessness* (ketidakberdayaan) siswa. Dalam layanan konseling kelompok terdapat berbagai macam teknik yang dapat membantu konselor, salah satunya adalah teknik *bibliokonseling*.

Berdasarkan pemaparan di atas, konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat peneliti pahami bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* adalah proses pemberian bantuan kepada peserta didik/konseli melalui kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2–10 orang untuk pencegahan dan penyembuhan masalah pada diri siswa, dengan melibatkan fungsi-fungsi terapi dan pemberian terapi melalui buku-buku yang berkaitan atau serupa dengan masalah pada diri siswa.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: identifikasi, katarsis dan pemahaman yang mendalam.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa konseling kelompok teknik *bibliokonseling* memiliki keterkaitan sehingga dapat mereduksi atau mengurangi *learned helplessness* (ketidakberdayaan) siswa.

d. Keterkaitan Konseling Kelompok Teknik *Bibliokonseling* dengan *Learned Helplessness*

Motivasi dan optimisme dalam diri sangatlah penting untuk tercapainya kesuksesan yang diinginkan, setiap orang pasti menginginkan kesuksesan. Namun fenomena yang berada di sekolah justru mengatakan sebaliknya, tidak sedikit siswa yang justru mengalami hilangnya motivasi diri, merasa putus asa dan ketidakberdayaan dengan situasi yang dialaminya sehingga lebih

memilih tidak berusaha karena takut hasilnya tidak akan sesuai dengan yang ia inginkan. Dalam konseling kelompok memiliki berbagai macam teknik yang dapat membantu mereduksi atau mengurangi *learned helplessness* siswa salah satunya adalah teknik *bibliokonseling*.

Pemahaman diri dan insight merupakan tujuan penting dari *bibliokonseling* (Baruth & Burggraf, 1984; Zaccaria & Moces, 1968). Saat terapi menggunakan fiksi dalam *bibliokonseling*, klien membaca tentang karakter (tokoh) yang menghadapi masalah yang mirip dengan masalah yang ia hadapi, lalu ia mengidentifikasi dirinya dengan karakter tersebut, dan dengan demikian ia memperoleh kesadaran dan pemahaman tentang motivasi, perasaan, dan pikirannya (Griffin, 1984). Dengan membaca tentang konflik-konflik yang dialami karakter, kognisi, dan reaksi emosionalnya, klien memperoleh insight tentang suatu situasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1983).

Teori di atas sejalan dan berhubungan dengan pendapat Abdullah (dalam Erford, 2016) bahwa guru biasanya menggunakan *bibliokonseling* perkembangan dengan siswa mereka selama konseling kelompok atau pendidikan yang didasarkan pada pengalaman pendidikan klien, yang membantu meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan dari pendapat di atas dapat kita pahami bahwa konseling kelompok teknik *bibliokonseling* memiliki keterkaitan sehingga dapat membentuk ulang pola pikir baru yang berhubungan dengan perasaan pesimis, putus asa, menyerah dan *learned helplessness* siswa. Sehingga perlu rasanya untuk menangani berbagai permasalahan tersebut dengan teknik *bibliokonseling* yang bertujuan untuk mereduksi *learned helplessness* dan melatih optimisme siswa dalam meraih

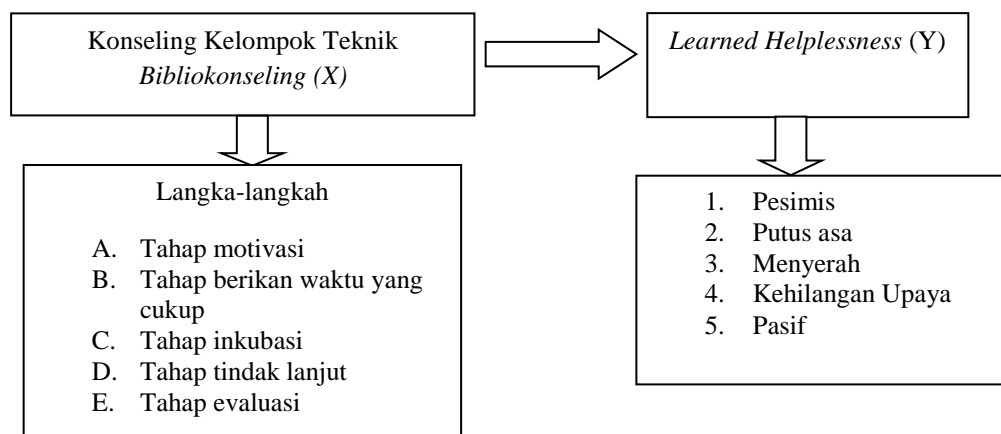
kesuksesan dirinya tanpa ada perasaan putus asa, pesimis dan ingin menyerah.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Jurnal dari Rully Khairul Anwar, Diah Sri Rejeki, Ute Lies Siti Khadijah dan Sukaesih dengan judul penelitian “ *Bibliotherapy* dalam menumbuhkan sikap optimis pasien”. Penelitian ini dan penelitian yang peneliti lakukan sama-sama mengkaji tentang cara menumbuhkan sikap optimisme dengan teknik *bibliotherapy/bibliokonseling* namun penelitian memberikan kepada pasien yang ada di rumah sakit dan mengkaji optimisme secara langsung sedangkan peneliti memberikan teknik *bibliotherapy/bibliokonseling* kepada siswa dengan menggunakan konseling kelompok yang bertempat di SMAN 2 Batusangkar dengan mengkaji *learned helplessness* terlebih dahulu. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa efektifnya teknik *bibliotherapy* dalam mereduksi *learned helplessness* pada peserta didik.
2. Jurnal yang ditulis oleh Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari dan Nyoman Dantes yang berjudul “Penerapan Konseling Rational Emotif dengan teknik *reframing* untuk meminimalisir *learned helplessness* pada kelas siswa XI IPA 3 di SMAN 3 Singaraja”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah memiliki variabel Y yang sama yaitu sama-sama ingin mengurangi *learned helplessness* siswa. Persamaannya juga terletak pada inti dari cara pelaksanaan tersebut yaitu sama-sama ingin merubah pola pikir dari siswa agar lebih baik. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel X yaitu penelitian ini menggunakan teknik *reframing* sedangkan variabel X peneliti menggunakan teknik *bibliokonseling*

3. Lely Wahyuningsih dalam skripsinya yang berjudul “pengaruh *bibliotherapy* terhadap penurunan kecemasan matematika “ pada tahun 2011. Berdasarkan hasil uji t-test dan hasil rerata dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan pemberian *bibliotherapy* terhadap kecemasan matematika. Rerata kecemasan matematika sebelum perlakuan sebesar 92.40, sedangkan setelah perlakuan sebesar 78.00. Rerata skor TMAS sebelum perlakuan sebesar 35.33, dan setelah perlakuan sebesar 28.40. Dengan demikian dapat disimpulkan juga bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa *bibliotherapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan matematika dapat diterima.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1

Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Dua variabel yang dimaksud dalam kerangka berfikir adalah pengaruh konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* untuk mereduksi *learned helplessness*.

D. Hipotesis

Sesuai dengan masalah penulis bahas dalam penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dalam mereduksi *learned helplessness* siswa.

Ha: Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan dalam mereduksi *learned helplessness* siswa.

Berikut hipotesis statistiknya :

Ho: $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$

Ha: $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui sebab-akibat dengan cara meneliti hubungan antara variabel x dan y. Penelitian kuantitatif di mana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menguji teori-teori dengan menunjukkan hubungan antar variabel.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis guna mendapatkan hubungan kualitas antara variabel-variabel yang dipelajari atau mencari pengaruh variabel terhadap variabel lainnya. (Desmita, 2006: 7)

Kasiram (2010: 211) mengatakan penelitian eksperimen adalah “model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”. Berdasarkan dari pemaparan tersebut, eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui sebab-akibat dari variabel X (layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling*) terhadap variabel Y (*learned helplessness*). Apakah benar layanan bimbingan kelompok teknik *bibliotherapy* berpengaruh untuk mereduksi *learned helplessness* siswa.

Hanafi mengemukakan penelitian eksperimen, yaitu: “Bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan, maka hasilnya pun diharapkan merupakan akibat dari percobaan tersebut” (Hanafi, 2011:166). Berdasarkan pendapat tersebut penelitian eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (konseling kelompok teknik *bibliokonseling*) dalam mereduksi Y (*learned helplessness*). Menurut Sugiyono (2012:107) penelitian eksperimen adalah “penelitian yang

digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat dari suatu atau beberapa variabel. Penelitian eksperimen dapat mengetahui apakah variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Dalam penelitian ini yang menjadi pengaruh adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dan variabel yang dipengaruhi adalah *learned helplessness* siswa, artinya yang menjadi variabel bebas diberi simbol (X) adalah konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling*, sedangkan variabel terikat dengan simbol (Y) yaitu *learned helplessness* siswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pelajar yang berada di Jorong Kubang Landai, yang akan dimulai 1 April 2020 nanti dalam jangka waktu yang diperlukan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian tentu harus ada suatu objek yang akan dijadikan sebagai objek atau sasaran dalam penelitian. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2012: 117). Populasi merupakan sekelompok besar individu yang mempunyai karakteristik yang sama atau dapat berupa sekelompok elemen atau kasus, baik individual, objek, atau peristiwa yang berhubungan dengan kriteria spesifik (Hasnunidah, 2017: 78).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa populasi merupakan keseluruhan dari apa yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang adakah pengaruh layanan konseling kelompok

teknik *bibliokonseling* untuk mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai.

2. Sampel

Sampel diperlukan dalam penelitian, penelitian kuantitatif tidak dapat berlangsung jika tidak ditentukan sampel mana yang akan diteliti, karena tidak mungkin peneliti meneliti semua populasi karena itu akan membutuhkan biaya dan waktu yang lama, maka dari itu peneliti dapat mengambil sampel yang dapat diwakili populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dengan demikian penelitian tersebut hanya melibatkan sebagian individu (sampel) yang dipilih dari sekelompok (populasi) untuk menjadi subyek. Hasil penelitian terhadap kelompok individu yang menjadi sampel tersebut juga berlaku bagi individu lain yang termasuk dalam kelompok populasi, oleh karena itu tidak semua individu dalam populasi dilibatkan, maka perlu adanya proses pemilihan sampel dari populasi.

Berdasarkan uraian di atas teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah dengan cara purposive sampling yaitu “teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2012:124). Teknik ini disebut purposive sampling, karena untuk menentukan seseorang menjadi sampel atau tidak didasarkan pada tujuan tertentu, misalnya dengan pertimbangan profesional yang dimiliki oleh si peneliti dalam usahanya memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Menurut Amirullah (2015: 68) sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2012: 118) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Menurut Prayitno “pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga memenuhi syarat-

syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok” (2012:130).

D. Desain Eksperiment

Adapun jenis eksperiment yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono, *one group pretest-posttest design* adalah “desain yang menggunakan pre-test sebelum diberikan perlakuan/ *treatment*, sehingga hasil perlakuan/*treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan *treatment*” (Sugiyono. 2012:110). Adapun desain eksperiment sebagai berikut:

Tabel 3.3
Desain Eksperiment

R Group	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperiment (E)	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* (sebelum diberikan perlakuan/*treatment*)

X = Tindakan/ perlakuan

O₂ = *Post-test* (setelah diberikan perlakuan/*treatment*)

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian kepada suatu kelompok sampel, dimana sampel tersebut sebagai kelompok eksperimen, sebelum kelompok eksperimen diberi *treatment/* perlakuan (X). Maka kelompok eksperimen terlebih dahulu diberi test (O₁) untuk melihat kondisi kelompok, setelah itu baru diberikan *treatment* (X) kepada kelompok eksperimen dan kemudian diberikan test kembali (O₂) dan hasilnya dibedakan dengan hasil test pertama. Secara umum langkah-langkah untuk melakukan penelitian eksperimen adalah:

- a. Melakukan *pre-test*, yaitu memberikan test berupa pertanyaan atau pernyataan tentang *learned helplessness* sebelum diberikan konseling

kelompok teknik *bibliokonseling*. Tujuannya untuk mengetahui tingkat *learned helplessness*.

- b. Melakukan *treatment*, memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling*. Robert D. Myrick mengatakan “untuk penelitian eksperimen seorang peneliti memberikan *treatment* minimal 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45-50 menit “. (2003: 222-223).

Adapun rencana pelaksanaan dari konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* untuk meredusi *learned helplessness* siswa adalah:

- 1) Treatment pertama
 - a) *The beginning stage* (tahap awal)

Pada tahap awal ini peneliti sebagai pemimpin kelompok mengucapkan puji dan syukur serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadiran dan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kemudian sebelum kegiatan dimulai, diawali terlebih dahulu dengan pembacaan doa dengan masing-masing anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok juga menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan yang akan dilakukan adalah konseling kelompok. Sebelum menjelaskan tentang konseling kelompok, pemimpin kelompok meminta melaksanakan perkenalan dengan anggota kelompok yaitu secara bergiliran untuk memperkenalkan diri masing-masing. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, dan cara pelaksanaan konseling kelompok dan menjelaskan asas-asas dari konseling kelompok.

- b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menjelaskan tentang konsep dasar *learned helplessness* dan menjelaskan bahwa anggota kelompok mengalami *learned helplessness* yaitu dengan penyampaian materi serta diskusi oleh pemimpin kelompok dengan

melibatkan seluruh anggota kelompok. Penyampaian materi ini berisi tentang konsep dasar *learned helplessness* dan konsep dasar teknik *bibliokonseling* tujuannya adalah dengan mendengarkan materi tersebut anggota kelompok menyadari bahwa mereka mengalami *learned helplessness* dan dapat menerapkan teknik *bibliokonseling* dalam proses konseling kelompok.

c) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Tahap akhir merupakan tahap penutup konseling kelompok, tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan.

2) Treatment kedua

a) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan ini mendapat ridho dari Allah. Tahap ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali dalam kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan, berpendapat secara aktif dan mendengarkan setiap kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini dilanjutkan dengan pelatihan penggunaan dari teknik *bibliokonseling*, serta mempraktekkan teknik *bibliokonseling* oleh anggota kelompok dengan bantuan pemimpin kelompok yang bertindak sebagai model dalam pemberian *bibliokonseling*. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar anggota kelompok mampu menerapkan teknik *bibliokonseling* dalam melakukan konseling kelompok, walaupun mereka sendiri mengalami *learned helplessness* tetapi nanti mereka mampu untuk

membantu anggota kelompok menginstruksi diri agar keluar dari permasalahan yang dialami anggota kelompok.

c) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Tahap akhir merupakan tahap penutup konseling kelompok, tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan.

3) Treatment ke tiga

a) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan ini mendapat ridho dari Allah. Tahap ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali dalam kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan, berpendapat secara aktif dan mendengarkan setiap kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini pemimpin kelompok mereview kembali hal-hal yang telah dibahas dalam pertemuan sebelumnya. Setelah semua paham maka pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahan secara bergantian sesuai dengan konsep *earned helplessness*. Setelah seluruh anggota kelompok mengemukakan masalah masing-masing, maka pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok masalah siapa yang akan dibahas pada pertemuan kali ini, dan setelah disepakati maka pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas masalah tersebut dengan menerapkan teknik *bibliokonseling* dalam penyelesaian masalahnya.

c) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Tahap akhir merupakan tahap penutup konseling kelompok, tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan.

4) Treatment ke empat

a) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan ini mendapat ridho dari Allah. Tahap ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali dalam konseling kelompok anggota kelompok diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan, berpendapat secara aktif dan mendengarkan setiap kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini pemimpin kelompok mereview kembali hal-hal yang telah dibahas dan disepakati dalam pertemuan sebelumnya. Setelahnya anggota kelompok sepakat untuk membahas salah satu masalah *learned helplessness* yang dialami anggota kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas masalah tersebut dengan menerapkan *bibliokonseling* dalam penyelesaian masalahnya.

c) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Tahap akhir merupakan tahap penutup konseling kelompok, tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan.

5) Treatment ke lima

a) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan ini mendapat ridho dari Allah. Tahap ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali dalam kegiatan konseling kelompok anggota kelompok diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan, berpendapat secara aktif dan mendengarkan setiap kegiatan konseling kelompok berlangsung.

b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini pemimpin kelompok mereview kembali hal-hal yang telah dibahas dan disepakati dalam pertemuan sebelumnya. Setelahnya anggota kelompok sepakat untuk membahas salah satu masalah *learned helplessness* yang dialami anggota kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas masalah tersebut dengan menerapkan teknik *bibliokonseling* dalam penyelesaian masalahnya.

c) *The closing or ending stage* (tahap pengakhiran)

Tahap akhir merupakan tahap penutup konseling kelompok, tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan pesan dan harapan.

6) Treatment keenam

a) *The beginning stage* (tahap awal)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menerima secara terbuka dan hangat serta berdoa agar kegiatan ini berjalan dengan baik. Selanjutnya pemimpin kelompok mereview terlebih dahulu hal-hal yang telah dibahas dan disepakati pada pertemuan sebelumnya, sehingga anggota kelompok menyatakan kesiapan untuk memasuki kegiatan selanjutnya.

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengulas kembali permasalahan yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya dan mengetahui perkembangan dan kemajuan dari komitmen dari anggota kelompok.

b) *The middle stage or working stage* (tahap kegiatan)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah membahas penutupan seluruh sesi kegiatan. Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling*. Kegiatan yang dilakukan adalah menyimpulkan atau mencari hal-hal penting terhadap apa-apa saja yang telah didiskusikan selama sesi-sesi konseling sebelumnya, menekankan komitmen yang telah dibuat oleh setiap anggota kelompok dan melakukan tinjauan atau meninjau persoalan apa yang masih belum terpecahkan sepenuhnya selama pertemuan yang sudah dilakukuan sebelumnya.

c) *The closing stage* (tahap pengakhiran)

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, dan meminta kesan-kesan selama sesi konseling berlangsung, mereview dan menyimpulkan pengalaman kelompok. Pada sesi penutup ini diakhiri dengan membacakan doa dan memberikan lembaran kepuasan anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

- c. Memberikan *post-test* setelah perlakuan diberikan, yaitu mengadakan test dengan memberikan skala yang sama dengan test awal terhadap kelompok eksperimen. Tujuannya untuk membandingkan hasil instrument yang diberikan, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data (instrument) yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala sebagai instrument untuk mengukur variabel X (konseling kelompok teknik *bibliokonseling*) dan variabel Y (*learned helplessness*). Sugiyono mengatakan “Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan pengukuran panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam proses pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif” (2013:92). Selanjutnya Sugiyono juga menyebutkan “Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrument tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif”. (2013 : 92)

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut dapat dipahami bahwa skala merupakan salah satu yang dapat digunakan dalam penelitian sebagai acuan proses pengukuran data kuantitatif dalam bentuk angka sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif.

Menurut Sugiyono ada empat jenis skala yang dapat digunakan dalam penelitian yaitu: (a) skala Likert, (b) skala Guttman, (c) skala Sematic Defferensial, (d) skala Rating Scale. Berdasarkan dari empat jenis skala tersebut instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (2012: 134-135). Dapat dipahami bahwa skala Likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu, sehingga memungkinkan responden untuk mengekspresikan intensitas perasaannya. Alasan peneliti menggunakan skala Likert ini karena memiliki pola yang dapat menghasilkan data yang cukup akurat, selain itu langkah-langkah yang digunakan dalam menyusun angket ini mudah untuk dipahami.

Responden akan diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuannya terhadap isi pernyataan dalam lima macam kategori jawaban, yaitu: selalu (SL), sering (SR), jarang (J), kadang-kadang (KD), tidak pernah (TP). Setiap item pernyataan ada yang berupa pernyataan positif ada yang negatif. Untuk lebih mamahami berikut uraiannya:

Tabel 3.4
Skor Skala *Learned Helplessness*

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak pernah (TP)	1	5

Untuk mengetahui skor kemampuan pengambilan keputusan karir siswa dengan jumlah sebagai berikut :

Skor maksimum = Jumlah item x skor tertinggi

Skor minimum = Jumlah item x skor terendah

Rentang skor = Skor tertinggi – skor terendah

Panjang kelas interval = Rentang skor : jumlah kategori

Klasifikasi skor untuk melihat tingkat *learned helplessness* yang dialami oleh siswa adalah sebagai berikut :

Skor maksimum : $30 \times 5 = 150$

Skor minimum : $30 \times 1 = 30$

Rentang Skor : $150 - 30 = 120$

Panjang kelas interval : $120 : 5 = 24$

Tabel 3.5
Rentang Skor Tingkat *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai

No	RentangSkor	Klasifikasi
1.	126 – 150	Sangat Tinggi
2.	102 – 125	Tinggi
3.	78 – 101	Sedang
4.	54 – 77	Rendah
5.	30 – 53	Sangat Rendah

Pada penelitian ini, bertujuan untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dalam mereduksi atau mengurangi *learned helplessness* siswa, maka peneliti menyusun kisi-kisi instrument, yang peneliti susun dari 5 indikator yang terdiri dari 30 item. Tujuan ini adalah untuk melihat pengaruh antara layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* dengan *learned helplessness* siswa.

F. Pengembangan Instrument

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk memperoleh instrument yang valid dan reliabel adalah peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrument. Dalam hal ini perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid dan reliabel dengan instrument yang valid dan reliabel. Menurut Sugiyono “Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Kalau dalam obyek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data berwarna putih maka hasil penelitian tidak valid. Selanjutnya, hasil penelitian yang reliabel, yaitu bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. (2012 : 172)

1. Tahap-tahap pengembangan instrumen

Setelah menyusun sebuah instrument ada beberapa hal yang perlu di perhatikan, seperti dijelaskan oleh Nurkencana (1993 : 219) yaitu :

a. Menetapkan jenis/ pola instrument

Terlebih dahulu menetapkan pola/ jenis instrument yang akan digunakan, dalam hal ini peneliti menggunakan instrument kuesioner dengan pola skala likert.

b. Menetapkan isi instrument

Isi instrument harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan untuk mendapatkan isi instrument yang relevan yang didasarkan atas suatu teori yang kita gunakan, atau mengkombinasikan teori-teori yang kita pelajari. Dalam instrument ini isi instrument berkaitan dengan *learned helplessness* siswa.

c. Menyusun kisi-kisi

Berdasarkan di atas pola instrument yang akan digunakan serta isi instrument yang akan digunakan, maka dibuat suatu rancangan instrument dalam kisi-kisi yang didalamnya tercantum hal-hal variabel, sub variabel, indikator, pola instrument, jumlah item, dan nomor-nomor item.

d. Menulis item-item

Setelah kisi-kisi tersusun, langkah selanjutnya adalah menulis item instrument sebagaimana setelah dirancang dalam kisi-kisi. Penulisan item-item ini perlu pula ditetapkan kunci jawaban yang akan digunakan, serta cara pemberian skornya. (Nurkanca, 1993: 223)

2. Validitas

Instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel, validitas artinya sah. Sugiyono (2012 : 173) menjelaskan “Valid berarti *instrument* tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harusnya diukur”. Selanjutnya menurut Gay (1983) dalam Sukardi “Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur”.(2007 : 121). Berdasarkan pendapat ini dapat dipahami bahwa suatu

instrument dikatakan valid apabila instrument benar-benar dapat mengukur *learned helplessness* siswa tersebut.

Suatu instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Selanjutnya Sukardi menjelaskan bahwa “validitas suatu instrument penelitian, tidak lain adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu test mengukur apa yang hendak diukur”. (2003 : 122)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa suatu instrument dikatakan valid apabila instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil dari pengukuran itu menggambarkan aspek atau segi yang akan diukur serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Menurut Arikunto “validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrument yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur”(2005: 167). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa validitas suatu instrument yaitu seberapa jauh instrument itu dapat mengukur apa yang hendak diukur, dengan adanya validitas instrument tersebut diharapkan akan mendapatkan data yang benar-benar valid atau benar.

Sukardi (2010: 121) menyatakan bahwa suatu “instrument dikatakan valid jika instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur”. Instrumen yang valid sebaiknya melalui pengujian validitas konstruk, isi dan item.

a. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara. Validitas konstruk dilakukan dengan cara meminta penilaian dari ahli setelah kisi-kisi angket dibuat dengan berlandaskan pada teori. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Sugiyono “untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*experts judgment*) (2007: 177).

Dalam hal ini setelah instrument dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. mungkin para ahli akan memberikan keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total.

Menurut Sukardi “Validitas konstruk menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara (2010 : 121). Sedangkan menurut Noor “validitas konstruk berkaitan dengan tingkatan dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur (2013 : 133). Menurut Sukardi untuk menguji validitas konstruk dapat meminta penilaian dari ahli setelah skala tersebut dikonstruksi (dibuat kisi-kisi) tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu (2010: 123).

Sugiyono berpendapat bahwa:

Secara teknis pengujian validitas konstruk dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen atau matrik pengembangan instrumen. Dalam kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan item-item pertanyaan/pernyataan yang dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis”.(2007: 182)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa validitas konstruk merupakan semua yang mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti sehingga semua aspek tersebut dapat terwakili, validitas konstruk dapat dilakukan dengan penyusunan kisi-kisi dari variabel yang akan di teliti.

Defenisi Operasional

Learned helplessness adalah suatu keadaan dimana siswa merasa: (1) pesimis, (2) putus asa, (3) menyerah, (4) kehilangan upaya, dan (5) pasif.

Tabel. 3.6
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen *Learned Helplessness*

Variabel	Sub variabel	Indikator	Item	
			+	-
<i>Learned helplessness</i>	Pesimis	a. Individu khawatir dirinya tidak akan berhasil	1	2
		b. Cemas dengan sesuatu hal yang belum pasti	3	4,5
	Putus asa	a. Individu merasa tidak memiliki harapan lagi	6,7	8,9
		b. Meyakini keinginannya akan sulit menjadi kenyataan	10	11
	Menyerah	a. Individu pasrah dengan keadaan yang akan terjadi kedepannya	12, 13	14, 15, 16
		b. Berserah diri dengan keadaan yang ada	17, 18	19, 20
	Kehilangan upaya	a. Individu tidak meneruskan lagi segala upaya untuk meraih sesuatu	21	22, 23
		b. Enggan melanjutkan segala upaya	24	25
	Pasif	a. Tidak aktif dalam melakukan aktivitas apapun	26, 27	28, 29
		b. Menolak berusaha dan melakukan segala kegiatan	30	
Jumlah			30	

b. Validitas Isi

Validitas isi ialah derajat dimana tes mengukur cakupan substansi yang ingin diukur. Menurut Desmita validitas isi merupakan “suatu model yang digunakan dalam menentukan validitas suatu alat ukur atau tes dengan cara menilai sejauh mana

item-item yang dibuat sesuai dengan tingkah laku yang akan diukur”. (2006 : 123)

Menurut Suryabrata “validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan/butir pernyataan, berdasarkan pendapat profesional (*experts judgment*) para penelaah” (2011 :61). Juga dijelaskan oleh Noor (2012 : 133) “validitas isi memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item yang representatif dalam mencerminkan domain konsep”.

Berdasarkan kutipan di atas skala dalam penelitian ini mempunyai validitas isi apabila pernyataan skala untuk mengukur *learned helplessness* siswa benar-benar menggambarkan apa yang ingin diukur validitasnya.

Validitas isi ditegakkan pada telaah dan revisi butir pernyataan, berdasarkan pendapat dan penelaah atau pembimbing (Dr. Masril, M. Pd., Kons).

Adapun hasil uji validitas isi yang diuji oleh para ahli di atas ialah memperbaiki format petunjuk pengisian, penyusunan item, penggunaan bahasa yang efektif dan sesuai dengan EBI, dan perbaikan item pada aspek maka didapatkan hasil validasi isi sebagai berikut :

Tabel 3. 7
Hasil Validitas Isi
Skala *Learned Helplessness* Siswa

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid dengan revisi	16	Valid tanpa revisi
2	Valid dengan revisi	17	Valid tanpa revisi
3	Valid dengan revisi	18	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi	19	Valid tanpa revisi
5	Valid dengan revisi	20	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi	21	Valid tanpa revisi
7	Valid tanpa revisi	22	Valid tanpa revisi
8	Valid dengan revisi	23	Valid tanpa revisi
9	Valid dengan revisi	24	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi	25	Valid tanpa revisi

11	Valid dengan revisi	26	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi	27	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	28	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi	29	Valid dengan revisi
15	Valid tanpa revisi	30	Valid dengan revisi

c. Validitas kriteria

Dalam penyusunan instrument, item yang tidak diperhatikan kualitas yang baik atau yang tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum dapat disajikan.

Menurut Azwar (2012 : 152) validitas item merupakan :

Salah satu parameter fungsi pengukuran item yang sangat penting adalah statistik yang memperlihatkan kesesuaian antara fungsi item dengan fungsi tes secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi item total. Dasar kerja yang digunakan dalam analisis item dalam hal ini adalah memilih item-item yang fungsi ukurnya selaras atau sesuai dengan skor item-total test secara keseluruhan seperti yang dikehendaki oleh penyusunnya.

Berdasarkan item di atas dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan konsistensi item total maka digunakan statistik yang memperhatikan kesesuaian skor masing-masing item berkorelasi atau signifikan dengan skor total masing-masing sub variabel.

Validitas item untuk menghasilkan skor interval maka digunakan formula koefisien korelasi linear *Product Moment Person*. Koefisien korelasi person dapat diperoleh dengan bantuan SPSS 23.

3. Reliabilitas

Instrumen yang reliabilitas adalah instrument yang apabila digunakan beberapa kali hasil datanya tetap sama. Sukardi mengemukakan suatu instrument penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila “tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur” (2003 : 127).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan reliabilitas secara konsisten memberi hasil ukur yang sama.

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2013 : 130).

Sofyan (2015 : 48) menyatakan bahwa “instrument dapat dikatakan reliabel bila memiliki konsisten reliabilitas $> 0,6$, menggunakan *Alpha Cronbach*”. Uji reliabilitas instrument penelitian dalam hal ini yaitu dengan menggunakan program SPSS 23 dengan teknik *Alpha Cronbach*.

G. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2013:207) menyatakan bahwa kegiatan dalam menganalisis data adalah Mengkelompokkan data berdasarkan jenis variable dan responden, mentabulasikan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data setiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam analisis data dalam penelitian kuantitatif adalah dengan menggunakan statistik. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Statistik deskriptif

Menurut Sugiyono (2012:207) menyatakan bahwa statistic deskriptif adalah:

Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi, baik

berupa tabel, grafik, diagram, pictogram, mean, median, modus, dan lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa statistik deskriptif adalah teknik analisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul baik dalam bentuk tabel, grafik dan lainnya.

2. Uji-t

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membandingkan hasil rerata *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistic uji-t dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah:

- a) Mencari rerata nilai terakhir (O_2)/*post-test*
- b) Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

- c) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

- d) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- e) Mencari *standart error* dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

- f) Mencari *mean df*

$$Df = N-1$$

Keterangan :

MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pre-test* dan skor *post-test*.

$\sum D$: Jumlah beda/selisih antara skor *pre-test* dan skor *post-test*.

N : *Number of cases* = jumlah subjek yang akan diteliti.

SE_{MD} : *Standart Error* (standart kesesatan) dari *Mean of difference*.

SD : Deviasi standart dari perbedaan antara skor *pre-test* dan skor *post-test*. (Sudijono, 2005 :305-306)

Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis nihil (h_0) ditolak, artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* tidak berpengaruh signifikan terhadap *learned helplessness* siswa. Namun, jika nilai t hitung (t_0) kecil dari t tabel (t_t), artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *learned helplessness* siswa, dengan ketentuan hipotesis alternatif (h_a) diterima.

3. Uji pengaruh dengan *N-gain*

Menurut Meizzer (dalam Masril, 2015:90) untuk menguji pengaruh X terhadap Y digunakan analisis *N-gain* yang rumusnya sebagai berikut:

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skormaksimum} - \text{skorpretest}}$$

Adapun pembagian kategori perolehan *N-gain* sebagai berikut:

Tabel 3.7
Kriteria Indeks *N-Gain*

Indeks Gain	Kategori
Indeks Gain $\geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq$ Indeks Gain $\leq 0,70$	Sedang
Indeks Gain $< 0,30$	Rendah

Tabel di atas menunjukkan bahwa jika nilai *N-gain* yang diperoleh sebesar atau sama dari 0,70 maka kriterianya tinggi. Jika *N-gain*nya 0,30 lebih kecil dari *N-gain* atau nilai yang diperoleh lebih kecil dari 0,70 maka kriterianya sedang. Jika kriterianya rendah apabila nilai yang diperoleh kecil dari 0,30.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen jenis *Pre-Eksperimen Designs* dengan tipe *one group pretest-posttest*, penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat apakah *learned helplessness* siswa efektif direduksi dengan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* terhadap pelajar di Jorong Kubang Landai.

Penelitian ini dilakukan terhadap sepuluh orang siswa yang menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian peneliti tentang *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai. Kegiatan ini diawali dengan memberikan skala berupa skala likert tentang *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai dengan tujuan untuk mengungkapkan bagaimana tingkat *learned helplessness* siswa. Data hasil *pretest* untuk lebih lengkap bisa dilihat pada lampiran, berikut skor pelajar Jorong Kubang Landai yang peneliti gambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1
Hasil *Pretest* Tingkat *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai N=15

No	NAMA	Total	Kategori <i>Learned Helplessness</i>
1	SM	90	Sedang
2	IO	95	Sedang
3	A	100	Sedang
4	JD	93	Sedang
5	VY	110	Tinggi
6	ES	107	Tinggi
7	EMD	108	Tinggi
8	RS	107	Tinggi

9	ZO	112	Tinggi
10	EDF	111	Tinggi
11	SS	117	Tinggi
12	RYS	106	Tinggi
13	AS	118	Tinggi
14	ADF	110	Tinggi
15	GDO	97	Sedang
Jumlah		1581	
Rata-rata		105,4	Tinggi

Berdasarkan data tabel di atas tentang *learned helplessness* siswa, yang menjadi populasi dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa ada 15 orang pelajar di Jorong Kubang Landai. Dari hasil tersebut diperoleh jumlah skor keseluruhan 1581 poin dengan rata-rata *pre-test* 105,4 poin dengan kategori tinggi. Artinya *learned helplessness* siswa berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.2
Frekuensi *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai
(Hasil Pretest) N=15

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	130 – 150	Sangat tinggi	-	-
2	105 – 129	Tinggi	10	66,67
3	80 – 104	Sedang	5	33,33
4	55 – 79	Rendah	-	-
5	30 – 54	Sangat rendah	-	-
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel frekuensi *learned helplessness* di atas dapat dijelaskan dari hasil *pretest* awal secara keseluruhan dari 15 orang siswa yang mengisi angket *learned helplessness* terdapat 10 orang siswa pada kategori tinggi berada pada persentase 66,67%, dan 5 orang siswa pada kategori sedang dengan berada pada persentase 33,33%, Artinya dari data tersebut kondisi responden masing-masing kategori berbeda-beda, ada yang dengan kategori tinggi, dan ada dengan kategori sedang.

Adapun peneliti memilih sampel melalui purposive sampling, yang mana datanya terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3
Data Pretest kelompok eksperimen N=10

No	Responden	Total	Kategori
1	VY	107	Tinggi
2	ES	108	Tinggi
3	EMD	107	Tinggi
4	RS	112	Tinggi
5	ZO	111	Tinggi
6	EDF	117	Tinggi
7	SS	106	Tinggi
8	RYS	118	Tinggi
9	AS	110	Tinggi
10	ADF	107	Tinggi
Jumlah		1106	
Rata-rata		110,6	

Berdasarkan data kelompok di atas, dapat dijelaskan ada 10 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori tinggi 10 orang.. Secara keseluruhan jumlah skornya dalah 1106 poin dengan rata-rata 110,6 poin dengan kategori tinggi.

Selanjutnya peneliti jelaskan terkait dengan *learned helplessness* siswa kelompok eksperimen pada masing-masing aspek sebagai berikut :

a. Pesimis

Tabel 4.4
Data Pretest tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Pesimis

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	17	Sedang
2	ES	19	Sedang
3	EMD	19	Sedang
4	RS	18	Sedang
5	ZO	20	Tinggi
6	EDF	17	Sedang
7	SS	20	Tinggi
8	RYS	21	Tinggi

9	AS	21	Tinggi
10	ADF	20	Tinggi
Jumlah		192	
Rata-rata		19,2	Sedang

Tabel diatas, merupakan salah satu aspek dari *learned helplessness* yaitu pesimis. Dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek kemandirian dari 10 orang siswa, terdapat sebanyak 5 orang siswa pada kategori sedang, dan terdapat 5 orang dengan kategori tinggi dengan jumlah skor keseluruhan sebanyak 192 point pada rerata 19,2 yang berada pada kategori sedang. Artinya *learned helplessness* pada aspek pesimis berada pada kategori sedang.

Tabel 4.5
Interval *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Pesimis N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	5	50%
3	15 – 19	Sedang	5	50%
4	10 – 14	Rendah	-	-
5	5 – 9	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi *learned helplessness* di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek kemandirian dari 10 orang siswa terdapat jumlah frekuensi kategori tinggi sebanyak 5 orang dengan persentase 50%, dan jumlah frekuensi sedang sebanyak 5 orang dengan persentase 50%. Artinya dari data tersebut kondisi responden pada aspek pesimis masing-masing responden berada pada kategori berbeda-beda, ada yang dengan kategori sedang, dan ada dengan kategori tinggi.

b. Putus Asa

Tabel 4.6
Data *Pretest* Kelompok Eksperimen Aspek Putus Asa N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	27	Tinggi
2	ES	23	Tinggi
3	EMD	22	Sedang

4	RS	24	Tinggi
5	ZO	20	Sedang
6	EDF	23	Tinggi
7	SS	28	Tinggi
8	RYS	21	Sedang
9	AS	22	Sedang
10	ADF	21	Sedang
Jumlah		231	
Rata-rata		23,1	Tinggi

Tabel diatas, merupakan salah satu aspek dari kepercayaan diri yaitu putus asa. Dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek putus asa dari 10 orang siswa, terdapat sebanyak 5 orang pada kategori sedang, 6, dan terdapat 5 orang pada kategori tinggi. Dengan jumlah poin sebanyak 231 pada rerata 23,1 yang berada pada kategori tinggi. Artinya *learned helplessness* pada aspek putus asa berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.7
Interval Learned Helplessness Siswa Pada Aspek Putus Asa N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	29,2 – 30	Sangat tinggi	-	-
2	23,4 – 28,2	Tinggi	5	50%
3	17,6 – 22,4	Sedang	5	50%
4	11,8 – 16,8	Rendah	-	-
5	6 – 10,8	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval pada tabel 4.7 di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek komitmen dari 10 orang kategori kategori sedang terdapat 5 orang dengan persentase 50%, dan tinggi terdapat 5 orang dengan persentase 50%.

c. Menyerah

Tabel 4.8
Data Pretest tentang Learned Helplessness Pada Aspek Menyerah

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	29	Sedang
2	ES	34	Tinggi
3	EMD	32	Sedang
4	RS	30	Sedang

5	ZO	36	Tinggi
6	EDF	36	Tinggi
7	SS	33	Tinggi
8	RYS	34	Tinggi
9	AS	32	Sedang
10	ADF	37	Tinggi
Jumlah		333	
Rata-rata		33,3	Tinggi

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari *learned helplessness* yaitu menyerah. Dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek menyerah dari 10 (sepuluh) orang siswa yang dijadikan sampel penelitian, dengan kategori skor tinggi sebanyak 6 orang, dan kategori sedang sebanyak 4 orang, dengan jumlah poin sebanyak 333 pada rerata 33,3 yang berada pada kategori tinggi. Artinya menyerah siswa pada aspek pemahaman diri berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.9
Interval *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Menyerah N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	41,8 – 45	Sangat tinggi	-	-
2	33,6 – 40,8	Tinggi	6	60%
3	25,4 – 32,6	Sedang	4	40%
4	17,2 – 24,4	Rendah	-	-
5	9 – 16,2	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval pada tabel 4.9 di atas dapat dijelaskan bahwa dalam terdapat 6 orang dengan persentase 60% pada kategori tinggi, dan terdapat 4 orang dengan persentase 40% pada kategori sedang.

d. Kehilangan Upaya

Tabel 4.10
Data *Pretest* tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Kehilangan Upaya

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	18	Sedang
2	ES	15	Sedang
3	EMD	17	Sedang
4	RS	17	Sedang

5	ZO	18	Sedang
6	EDF	20	Tinggi
7	SS	17	Sedang
8	RYS	17	Sedang
9	AS	23	Tinggi
10	ADF	15	Sedang
Jumlah		175	
Rata-rata		17,5	Sedang

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari *learned helplessness* yaitu kehilangan upaya. Dapat dijelaskan bahwa pada hasil *pretest* aspek kehilangan upaya dari 10 orang siswa, terdapat 8 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan poin pada aspek *learned helplessness* siswa adalah 175 dengan rerata skor sampel 17,5 poin dengan kategori sedang. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek kehilangan upaya berada pada kategori sedang.

Tabel 4.11
Interval *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Kehilangan Upaya N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	8	80%
3	15 – 19	Sedang	2	20%
4	10 – 4	Rendah	-	-
5	5 – 9	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval pada tabel 4.11 di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 8 orang dengan persentase 80% pada kategori tinggi, dan dengan kategori sedang 2 orang dengan persentase 20% .

e. Pasif

Tabel 4.12
Data *Pretest* tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Pasif N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	19	Sedang
2	ES	16	Sedang

3	EMD	20	Tinggi
4	RS	18	Sedang
5	ZO	18	Sedang
6	EDF	15	Sedang
7	SS	19	Sedang
8	RYS	13	Rendah
9	AS	20	Tinggi
10	ADF	17	Sedang
Jumlah		175	
Rata-rata		18	Sedang

Berdasarkan tabel 4.12 di atas hasil *pretest* mengenai aspek pasif di atas dapat dijelaskan bahwa dari 10 (sepuluh) siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 1 siswa berada dalam kategori rendah ,terdapat 2 siswa berada dalam kategori tinggi, 7 siswa berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan poin pada aspek pasif siswa adalah 175 dengan rerata skor sampel 18 poin. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek pasif berada pada kategori sedang.

Tabel 4.13
Interval *Learned Helplessness* Siswa Pada Pasif N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	2	20%
3	15 – 19	Sedang	7	70%
4	10 – 14	Rendah	1	10%
5	5– 9	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval pada tabel 4.13 di atas dapat dijelaskan kategori tinggi terdapat 2 orang dengan persentase 20%, kategori sedang terdapat 7 orang dengan persentase 70%, dan kategori rendah terdapat 1 orang dengan persentase 10%.

2. Pelaksanaan Konseling

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan layanan atau *treatment*. Pelaksanaan *treatment* atau konseling kelompok berguna untuk meningkatkan *learned helplessness* pelajar Jorong Kubang Landai adalah sebanyak 6 kali pertemuan dengan uraian sebagai berikut

Tabel 4.14
Pelaksanaan Konseling Kelompok

No	Hari/tanggal	Treatment dan Topik	Media bahan	Waktu/tempat
1.	Jumat, 1 Mei 2020	Membagikan Instrumen pretest ke pelajar Jorong Kubang Landai	Lembar Angket dan Absen	rumah Arum
2.	Minggu, 3 Mei 2020	Treatment Pertama: Topik: khawatir dengan sesuatu hal yang belum pasti	Alat tulis	1x45 menit / rumah Arum
3.	Senin, 4 Mei 2020	Treatment Kedua: Topik: merasa tidak memiliki harapan	Leptop dan alat tulis	1x45 menit / rumah Arum
4.	Selasa, 5 Mei 2020	Treatment Ketiga: Topik: pasrah dengan keadaan yang ada	Absen kehadiran	1x45 menit / rumah Arum
5.	Rabu, 6 Mei 2020	Treatment Keempat Topik: enggan melanjutkan segala upaya	Absen kehadiran	1x45 menit / rumah Arum
6.	Kamis, 7 Mei 2020	Treatment Kelima Topik: menolak berusaha dan melakukan segala kegiatan	Absen kehadiran	1x45 menit / rumah Arum
7.	Jum'at , 8 Mei 2020	Treatment Keenam Topik: Penutupan dan penyimpulan dari pertemuan-petemuan proses konseling sebelumnya yang sudah dilakukan	Absen kehadiran	1x45 menit / rumah Arum
8.	Sabtu, 9 Mei 2020	Membagikan instrumen <i>posstest</i>	Lembar Angket	rumah Arum

			dan Absen	
--	--	--	--------------	--

Tujuan pemberian materi di atas ialah untuk mereduksi *learned helplessness* siswa yaitu sesuai dengan hasil *pretest* yang diperoleh, topik yang akan dibahas disesuaikan dengan permasalahan pribadi siswa agar siswa atau anggota kelompok benar-benar serius dan berpartisipasi aktif dalam proses kegiatan karena masalah atau topik yang dibahas adalah keresahan dari anggota kelompok sendiri.

3. Pelaksanaan *Treatment*.

Berikut pelaksanaan layanan menggunakan konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan teknik *bibliokonseling*:

a. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 1*

1) *Treatment 1*

Pelaksanaan *treatment* pertama dilaksanakan hari Minggu, pada tanggal 3 Mei 2020 tempat di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* pertama peneliti melakukan pemberian motivasi dengan memberikan sebuah video berjudul “**ketika kamu merasa tidak berharga**”. Tujuan memberikan materi ini adalah agar peserta didik dapat lebih mempercayai kemampuan dirinya sendiri.

(a) Pendahuluan

Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti terlebih dahulu mengenali suasana di tempat pelaksanaan konseling kelompok tersebut. Sebelum memberikan layanan, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Setelah selesai berdoa peneliti melanjutkan dengan perkenalan maka peneliti

mengabsen siswa satu persatu sekaligus berupaya untuk mengenal mereka lebih dekat lagi sehingga nantinya dalam pelaksanaan layanan terasa lebih nyaman.

Selanjutnya peneliti meminta kerja sama siswa dengan membuat kesepakatan peserta untuk serius dan lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan. Kemudian peneliti memberikan permainan pengakraban dengan menyebut nama peserta sendiri dan kemudian merangkainya dengan nama teman yang disamping. Bagi peserta yang salah dalam melakukan permainan ini akan diberi sanksi dengan hukuman bernyanyi, berpuisi dan menampilkan bakat lain yang mereka miliki. Hal ini dilakukan agar sesama peserta dan peneliti saling akrab dan merasa dekat.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Masuk pada tahap selanjutnya, peneliti memberikan motivasi kepada siswa agar peserta didik dalam kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar dapat berfikir terbuka dan mempercayai kemampuan diri sendiri ketika proses pembelajaran maupun di luar pembelajaran.

(2) Pemberian Waktu Yang Cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti akan memberikan sebuah bacaan berupa buku kepada peserta dengan memahami poin-poin tertentu. Pada pertemuan pertama ini peneliti telah menyiapkan buku yang akan dibaca yaitu: **“berpikir dan berjiwa besar”**. Buku ini dipilih karena sangat bermanfaat bagi siswa terutama dalam membuat siswa berpikir lebih maju dan bersemangat dalam melakukan apapun.

(3) Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk memikirkan dan mengambil inti dari buku yang telah dibaca, setelah itu akan disampaikan kepada seluruh siswa,

kemudian akan ditanggapi bersama. buku yang dibaca tersebut berisikan tentang cara berpikir yang benar, berpikir yang besar, berjiwa yang besar, baru bisa kita sukses, karena seringkali siswa mengabaikan hal tersebut dengan tidak memperdulikan motivasi dari dalam dirinya.

(4) Tindak lanjut

Setelah *treatment* diberikan dan dilaksanakan tahap selanjutnya peneliti melakukan penilaian terhadap *treatment* yang telah diberikan tersebut. Pada penilaian *treatment* pertama ini peneliti melakukan tanya jawab dan diskusi dengan siswa diantaranya bagaimana perasaan mereka setelah membaca buku yang dilihatnya. pada proses diskusi dan tanya jawab beberapa siswa mengeluarkan pendapat diantaranya menyatakan:

SS: Buku itu membuat saya berpikir lebih luas lagi, membuat saya berpikir dalam sudut pandang lain, saya jadi membayangkan diri saya yang sukses.

ES: Vidio tadi mengajarkan kita bahwa kita harus memikirkan kembali apakah pikiran kita selama ini sudah benar atau belum, atau malah sebenarnya pikiran kita selama ini malah menjerumuskan diri sendiri.

ZO: berpikir itu kita yang tentukan ingin berpikiran yang seperti apa, ingin berpikiran luaskah atau malah ingin berpikiran sempit.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan bahwa untuk mengurangi pesimis dan tidak percaya diri dimulai dari hal terkecil, yaitu kita harus mulai berpikir luas, kreatif dan berfikir secara logis. Dengan berpikiran seperti luas, kreatif, dan berpikir secara logis maka kita akan mulai dengan pribadi yang baru yaitu optimis, mulai memikirkan apa saja potensi kita dan hal apa saja yang seharusnya

kita lakukan dibandingkan hanya sibuk memikirkan kelemahan diri yang belum pasti.

(c) Penutup

Sebelum layanan diakhiri peneliti memberi penguatan mengenai buku yang ditayangkan yaitu kita harus bisa berfikir kreatif, logis dan inovatif sehingga kita bisa meningkatkan optimisme dan kepercayaan diri kita terhadap kemampuan diri kita sendiri dalam belajar. Kemudian peneliti dan peserta layanan membuat kontrak untuk kegiatan selanjutnya yaitu besok pada hari Senin, 4 Mei 2020. Setelah itu layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius” kemudian mengucapkan salam penutup.

2) *Treatment 2*

Pelaksanaan *treatment* kedua dilaksanakan hari Senin, pada tanggal 4 Mei di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* kedua peneliti memberikan materi tentang selalu ada harapan dan janganlah berputus asa dengan sebuah buku berjudul “**Aku pantang putus asa**”. Tujuan memberikan materi ini adalah agar siswa mampu menghadapi cobaan dengan kesabaran.

(a) Pendahuluan

Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti terlebih dahulu mengenali suasana di sekitar lokasi pelaksanaan konseling kelompok. Sebelum memberikan layanan, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Sebelum masuk ke dalam kegiatan peneliti menanyakan

kesiapan masing-masing peserta didik, apakah sudah siap untuk melanjutkan kegiatan.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Peneliti kembali memulai kegiatan dengan memberikan motivasi. serta memberi apresiasi bahwa kegiatan semakin hari semakin baik dan berkembang. Pada tahap ini, peneliti memulainya dengan menceritakan seorang anak bagaimana ia berjuang, bersabar dan pantang putus asa dalam menghadapi berbagai macam ujian.

(2) Berikan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti memberikan sebuah buku kepada peserta, peneliti meminta buku yang diperlihatkan nanti mereka baca secara seksama agar nantinya mereka bisa mengambil hikmah dan dapat menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun buku yang akan dibaca yaitu “**Aku pantang putus asa**”. Topik ini dipilih karena dalam buku tersebut terdapat cerita dan motivasi yang akan membangkitkan semangat juang siswa kembali karena belum ada kata terlambat untuk bangkit.

(3) Lakukan Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk merenungkan dan mengambil hikmah dari buku yang telah peserta baca tadi yang nantinya akan disampaikan kepada seluruh peserta lain dan akan ditanggapi secara bersama, serta peserta juga akan memberikan ide dan akan diberikan saran yang membangun untuk meningkatkan optimisme siswa.

(4) Tindak Lanjut

Tahap ini peneliti meminta tanggapan dari peserta layanan tentang buku yang dibaca. Peneliti meminta beberapa orang siswa

secara suka rela untuk mengemukakan pendapatnya mengenai buku tersebut. Diantaranya:

- EMP :kita tidak boleh putus asa dengan apa yang menimpa kita.
 RS :Video yang baru saya tonton memberikan gambaran kepada saya jika saya masih bisa membangun harapan yang baru.
 ZO :Saya akan belajar untuk mempersiapkan diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Peneliti membenarkan bahwa apa yang disampaikan peserta layanan benar sekali. Setelah peneliti memberikan penguatan pada peserta layanan, untuk berpikir lebih rasional, bersabar dan tetap membangun harapan-harapan baru.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti meminta setiap peserta untuk menarik kesimpulan sendiri tentang buku yang mereka baca dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar memunculkan pribadi baru yang kuat. Peneliti juga menambahkan sebuah contoh yaitu seseorang yang berputus asa dalam hidupnya, sulitlah ia berteman dengan harapan.

(c) Penutup

Pada tahap ini peneliti memberi penguatan mengenai buku yang telah diperlihatkan yaitu kita tidak boleh berputus asa dalam keadaan apapun karena justru itu akan menghambat langkah kita. Kemudian layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius” kemudian menyampaikan bahwa besok pada hari Selasa, 5 Mei 2020 kita akan melakukan layanan kembali, setelah itu mengucapkan salam penutup.

3) Treatment 3

Pelaksanaan *treatment* ketiga dilaksanakan hari Selasa pada tanggal 5 Mei 2020 tempat di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* ketiga peneliti memberikan materi tentang selalu ada jalan disetiap kesulitan. Buku yang diberikan berjudul “**Buku antimalas dan suka menunda**”. Tujuan memberikan materi ini adalah agar siswa menyadari ada juga yang mengalami hal sama dengannya akan tetapi orang tersebut berhasil keluar dari kesulitannya.

(a) Pendahuluan

Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti terlebih dahulu mengenali suasana di tempat akan dilakukannya konseling kelompok. Sebelum memberikan layanan, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Sebelum masuk ke dalam kegiatan peneliti menanyakan kesiapan masing-masing peserta didik, apakah sudah siap untuk melanjutkan kegiatan.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Peneliti kembali memulai kegiatan dengan memberikan motivasi. serta memberi apresiasi bahwa kegiatan semakin hari semakin baik dan berkembang. Kemudian peneliti memberikan motivasi melalui pemberian sebuah contoh cara menyemangati diri yang menyerah.

(2) Berikan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti memberikan sebuah buku kepada peserta, peneliti meminta buku yang

diperlihatkan nanti mereka baca secara seksama agar nantinya mereka bisa mengambil hikmah dan dapat menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun buku yang akan dibaca yaitu “**Buku antimalas dan suka menunda**”.

(3) Lakukan Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk merenungkan dan mengambil hikmah dari buku yang telah peserta baca tadi yang nantinya akan disampaikan kepada seluruh peserta lain dan akan ditanggapi secara bersama, serta peserta juga akan memberikan ide dan akan diberikan saran yang membangun untuk mengurangi *learned helplessness* siswa tersebut. Pemilihan buku ini bertujuan agar peserta layanan bisa mewujudkan harapan mereka dan bisa menghadapi masalah.

(4) Tindak Lanjut

Tahap ini peneliti meminta tanggapan dari peserta layanan tentang buku yang dibaca. Peneliti meminta beberapa orang siswa secara suka rela untuk mengemukakan pendapatnya mengenai buku tersebut. Diantaranya:

ES : Ternyata masalah itu datang dari diri dan karena diri sendiri.

EMD: komitmen pada diri untuk bisa melawan godaan dari rasa malas.

RYS: Ketika menghadapi suatu kendala jangan berlarut-larut agar tak jadi batu sandungan untuk selanjutnya.

JW: belajar menyelesaikan masalah terkecil sekalipun karena juga berpotensi merugikan untuk seterusnya.

Peneliti membenarkan bahwa apa yang disampaikan peserta layanan benar sekali. Setelah peneliti memberikan penguatan pada peserta layanan, untuk bisa dengan tenang menghadapi masalah dan berusaha mewujudkan mimpi dan harapannya.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti memberi contoh untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa memunculkan optimisme nya. Untuk mewujudkan harapan yang kita miliki kita harus giat dalam belajar dan menjadikan kelemahan untuk membuat kita gagal. Serta dalam kehidupan sehari-hari kita harus bisa mengendalikan emosi. Kita harus bisa bersikap semestinya saat menghadapi masalah.

(c) Penutup

Pada tahap ini setelah peserta layanan menarik kesimpulan dari buku tersebut yaitu walaupun kita memiliki kekurangan namun dengan semangat yang tinggi maka kita akan bisa sukses untuk kedepannya dan kita harus bisa mengendalikan emosi kita dalam menghadapi masalah. Kemudian layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius” kemudian menyampaikan bahwa besok pada hari Rabu, 6 Mei 2020.

4) Treatment 4

Pelaksanaan *treatment* keempat dilaksanakan hari Rabu tanggal 6 Mei 2020 di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* keempat peneliti memberikan materi tentang kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Buku yang diberikan berjudul “**Kegagalan hanya sukses yang tertunda**”. Tujuan memberikan materi ini adalah agar siswa jangan pernah merasa takut untuk mencoba lagi dan lagi sekalipun telah gagal berkali-kali, buku ini mengajarkan bagaimana kita jatuh lalu bangkit kembali.

(a) Pendahuluan

Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti terlebih dahulu mengenali suasana pada kelas tersebut. Sebelum memberikan layanan, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan

peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Sebelum masuk ke dalam kegiatan peneliti menanyakan kesiapan masing-masing peserta didik, apakah sudah siap untuk melanjutkan kegiatan.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Peneliti kembali memulai kegiatan dengan memberikan motivasi. Pada tahap ini peneliti memberikan tips-tips sederhana untuk siswa agar bisa mereka terapkan nantinya.

(2) Berikan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti memberikan sebuah buku kepada peserta, peneliti meminta buku yang diperlihatkan nanti mereka baca secara seksama agar nantinya mereka bisa mengambil hikmah dan dapat menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun buku yang akan dibaca yaitu "**Kegagalan hanya sukses yang tertunda**".

(3) Lakukan Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk merenungkan dan mengambil hikmah dari buku yang telah peserta baca tadi yang nantinya akan disampaikan kepada seluruh peserta lain dan akan ditanggapi secara bersama, serta peserta juga akan memberikan ide dan akan diberikan saran yang membangun untuk mereduksi *learned helplessness* siswa tersebut. Pemilihan buku ini bertujuan agar peserta layanan bisa lebih memahami bahwa gagal sekali bukan berarti harus berhenti mencoba, melainkan untuk memacu semangat agar lebih giat lagi.

(4) Tindak Lanjut

Tahap ini peneliti meminta tanggapan dari peserta layanan tentang buku yang dibaca. Peneliti meminta beberapa orang siswa secara suka rela untuk mengemukakan pendapatnya mengenai buku tersebut. Diantaranya:

SS :dari kisah tersebut saya jadi sadar biarlah bersakit-sakit dahulu bersenang-senang kemudian

ADF :buku ini seolah mengatakan sebelum kamu mencoba berkali-kali, kesuksesan akan segan menghampirimu.

ZO :bahwa mendapatkan kesuksesan memang membutuhkan perjuangan, tentu saya akan mencoba.

Peneliti membenarkan bahwa apa yang disampaikan peserta layanan benar sekali. Setelah peneliti memberikan penguatan pada peserta layanan, untuk gagallah berkali-kali agar mendapatkan kesuksesan yang sebenarnya.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti memberikan tips untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar memunculkan optimisme yang tinggi. Sebuah tips yaitu orang yang pintar sekalipun tapi ragu-ragu dan tidak mau berusaha akan kalah oleh orang yang mau berusaha, tidak takut akan kegagalan dan optimis.

(c) Penutup

Pada tahap ini peneliti memberi penguatan bahwa percaya diri dan optimis yang tinggi bisa menutupi kekurangan seseorang. Kemudian layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius” kemudian menyampaikan bahwa besok pada hari Kamis, 7 Mei 2020 kita akan melakukan layanan kembali, setelah itu melakukan salam penutup.

5) Treatment 5

Pelaksanaan *treatment* kelima dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 7 Mei 2020 di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* kelima peneliti memberikan materi tentang bagaimana memacu semangat di dalam diri yang awalnya banyak kesulitan seolah tak ada kesempatan lalu bangkit dan menjadi salah satu pelajar cerdas. Buku yang diberikan berjudul “**Mantappu jiwa**”. Tujuan memberikan materi ini adalah agar siswa selalu berusaha mewujudkan harapannya serta mampu menghadapi masalah yang dihadapinya, karena banyak pelajar mengalami hal serupa di luar sana tapi bisa keluar dari ketidaknyamanan yang membelit.

(a) Pendahuluan

Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti terlebih dahulu mengenali suasana pada kelas tersebut. Sebelum memberikan layanan, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Sebelum masuk ke dalam kegiatan peneliti menanyakan kesiapan masing-masing peserta didik, apakah sudah siap untuk melanjutkan kegiatan.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Peneliti kembali memulai kegiatan dengan memberikan motivasi. serta memberi apresiasi bahwa kegiatan semakin hari semakin baik dan berkembang. Kemudian peneliti memberikan motivasi melalui pemberian sebuah tips memulai jadi siswa yang aktif.

(2) Berikan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti memberikan sebuah buku kepada peserta, peneliti meminta buku yang diperlihatkan nanti mereka baca secara seksama agar nantinya mereka bisa mengambil hikmah dan dapat menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun buku yang akan dibaca yaitu “**Mantappu jiwa**”.

(3) Lakukan Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk merenungkan dan mengambil hikmah dari buku yang telah peserta baca tadi yang nantinya akan disampaikan kepada seluruh peserta lain dan akan ditanggapi secara bersama, serta peserta juga akan memberikan ide dan akan diberikan saran yang membangun untuk mereduksi *learned helplessness* siswa tersebut. Pemilihan buku ini bertujuan agar peserta layanan bisa mewujudkan harapan mereka dan bisa menghadapi masalah.

(4) Tindak Lanjut

Tahap ini peneliti meminta tanggapan dari peserta layanan tentang buku yang dibaca. Peneliti meminta beberapa orang siswa secara sukarela untuk mengemukakan pendapatnya mengenai buku tersebut. Diantaranya:

AS : saya suka cara dia menyemangati, benar-benar menarik untuk ditiru

RS :terlihat dari bukunya ia seperti pelajar yang ceria, bisa menyelesaikan masalah tanpa emosi, saya juga akan mencoba seperti itu

ZO :saya jadi termotivasi mendengar cara dia berbicara, membuat saya ingin melakukan hal yang sama dengannya

ADF :saya jadi berpikir kalau dia saja bisa pasti saya juga bisa

Peneliti membenarkan bahwa apa yang disampaikan peserta layanan benar sekali. Setelah peneliti memberikan penguatan pada

peserta layanan, untuk bisa dengan tenang menghadapi masalah dan tetap berusaha mewujudkan mimpi dan harapannya.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti memberi contoh untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa dapat mereduksi *learned helplessness* nya.. Untuk mewujudkan harapan yang kita miliki kita harus giat dalam belajar dan menjadikan kelemahan untuk membuat kita gagal. Serta dalam kehidupan sehari-hari kita harus bisa mengendalikan emosi. Kita harus bisa bersikap semestinya saat menghadapi masalah.

(c) Penutup

Pada tahap ini setelah peserta layanan menarik kesimpulan dari buku tersebut yaitu walaupun kita memiliki kekurangan namun dengan semangat yang tinggi maka kita akan bisa sukses untuk kedepannya dan kita harus bisa mengendalikan emosi kita dalam menghadapi masalah. Kemudian layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius” kemudian menyampaikan bahwa besok pada hari Jumat, 8 Mei 2020 kita akan melakukan layanan terakhir, setelah itu mengucapkan salam penutup.

6) Treatment 6

Pelaksanaan *treatment* keenam dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 8 Mei 2020 di Jorong Kubang Landai, pada pelaksanaan *treatment* keenam sekaligus yang terakhir ini peneliti mengulas kembali permasalahan yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya, dan untuk mengetahui bagaimana perkembangan dan kemajuan dari komitmen anggota kelompok.

(a) Pendahuluan

Sebelum memulai review pembahasan sebelumnya bersama peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian peneliti

terlebih dahulu mengenali suasana tempat berlangsungnya konseling kelompok. Sebelum memulai review, terlebih dahulu peneliti membuka kegiatan dengan menanyakan kesiapan peserta serta memberikan apresiasi atas kehadiran dan waktu yang diluangkan peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Sebelum dijelaskan lebih lanjut, terlebih dahulu penulis mengajak peserta untuk berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan yang dilaksanakan pada hari ini diridhoi-Nya. Sebelum masuk ke dalam kegiatan peneliti menanyakan kesiapan masing-masing peserta didik, apakah sudah siap untuk melanjutkan kegiatan.

(b) Kegiatan Inti

(1) Motivasi

Peneliti kembali memulai kegiatan dengan memberikan motivasi. serta memberi apresiasi bahwa kegiatan semakin hari semakin baik dan berkembang. Kemudian peneliti memberikan motivasi melalui beberapa tips yaitu siswa harus mulai merubah hal-hal kecil terlebih dahulu jika memang ingin merubah sesuatu yang lebih besar, sehingga dengan begitu siswa akan menemukan semangatnya kembali.

(2) Berikan waktu yang cukup

Tahap selanjutnya adalah tahap dimana peneliti memberikan waktu kepada peserta didik untuk membaca kembali buku-buku yang telah mereka baca sebelumnya.

(3) Lakukan Inkubasi

Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada seluruh peserta untuk merenungkan dan memahami kembali buku-buku yang telah peserta baca tadi maupun pertemuan sebelumnya yang nantinya akan direview kembali apa-apa saja motivasi yang telah mereka tangkap dan pelajari.

(4) Tindak Lanjut

Tahap ini peneliti meminta hasil review dari peserta layanan tentang buku yang telah mereka baca. Peneliti meminta beberapa orang siswa secara sukarela untuk mengemukakan pendapatnya mengenai buku yang telah mereka review tersebut. Diantaranya:

RS : buku saat pertemuan pertama yaitu “berpikir dan berjiwa besar” menyampaikan bagaimana seharusnya kita berpikir yang benar.

ADF: buku saat pertemuan kedua yaitu “aku pantang putus asa” menyampaikan bahwa jangan mau kalah dengan sifat patah semangat dan ego yang ada dalam diri, buku ini mengajarkan bagaimana seharusnya kita menghadapi sikap seperti ini

ZO: buku saat pertemuan ketiga yaitu “buku anti malas dan suka menunda” benar’ menggambarkan bagaimana perilaku siswa yang suka mengulur-ulur waktu selama ini, buku ini memberi tips agar jangan menunda sesuatu jika masih bisa dikerjakan segera.

ES : buku saat pertemuan keempat yaitu “kegagalan hanya kesuksesan yang tertunda” menyampaikan pesan-pesan bahwa jangan berhenti mencoba sampai kamu merasakan gagal berkali-kali lalu baru mendapatkan suksesmu berkali-kali juga.

AS : buku saat pertemuan kelima yaitu “mantappu jiwa” menyampaikan pesan-pesan agar jangan mudah down disaat keadaan tersulit, karena sebenarnya itu hanya sebagai pengujian untuk kamu mendapatkan jauh yang lebih besar.

Peneliti membenarkan bahwa apa yang disampaikan peserta layanan benar sekali. Setelah peneliti memberikan penguatan pada peserta layanan, untuk bisa mulai mengendalikan diri, memahami diri, mempercayai diri dan membenahi diri.

(5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti memberi tips untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa mereduksi *learned helplessness* siswa. Untuk mewujudkan sesuatu yang besar, jangan takut gagal berkali-kali, jatuh berkali-kali, karena boleh jadi itu sebagai kekuatan untuk kamu memikul sesuatu kesuksesan yang besar nantinya.

(c) Penutup

Pada tahap ini setelah peserta layanan menarik kesimpulan dari beberapa buk tersebut yaitu walaupun kita memiliki kekurangan namun dengan semangat yang tinggi maka kita akan bisa sukses untuk kedepannya dan jangan jadikan batu kecil sebagai hambatan untuk kita melangkah. Kemudian layanan diakhiri dengan mengucapkan rasa terimakasih dengan mengatakan “terimakasih ananda semua sudah mengikuti kegiatan hari ini dengan baik dan cukup serius”, setelah itu mengucapkan salam penutup.

4. Deskripsi Data Hasil Posttest

Setelah melakukan *treatment* selanjutnya peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen atau kelompok sampel sebanyak 10 orang dengan memberikan skala *learned helplessness* yang sama pada saat *pretest*. Hasil *posttest* peneliti gambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.15
Kelompok *Learned Helplessness* Siswa
Setelah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Biblikonseling*
(*Posttest*) N = 10

No	Responden	Total	Kategori
1	VY	82	Sedang
2	ES	78	Rendah
3	EMD	80	Sedang
4	RS	81	Sedang
5	ZO	76	Rendah
6	EDF	80	Sedang

7	SS	85	Sedang
8	RYS	88	Sedang
9	AS	90	Sedang
10	ADF	87	Sedang
Jumlah		827	Sedang
Rata-rata		82,7	

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat dijelaskan bahwa yang memperoleh kategori rendah 2 orang siswa dan kategori sedang sebanyak 8 orang siswa. Secara keseluruhan jumlah skornya adalah 827 poin dengan rata-rata 82,7 poin. Artinya tingkat *learned helplessness* siswa setelah post-test berada pada kategori sedang.

Tabel 4.16
Interval *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	130 – 154	Sangat Tinggi	-	
2	105– 129	Tinggi	-	
3	80– 104	Sedang	8	80%
4	55 – 79	Rendah	2	20%
5	30 – 54	Sangat Rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 4.16 di atas dapat dijelaskan bahwa hasil *posttest* tingkat *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai terdapat sebanyak 8 orang dengan kategori sedang dengan persentase 80% dan kategori rendah sebanyak 2 orang dengan persentase 20%.

a. Pesimis

Tabel 4.17
Skor *Posttest* tentang *Learned Helplessness* Pada Aspek Pesimis

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	13	Rendah
2	ES	15	Sedang
3	EMD	14	Rendah
4	RS	11	Rendah
5	ZO	16	Sedang
6	EDF	12	Rendah

7	SS	14	Rendah
8	RYS	17	Sedang
9	AS	16	Sedang
10	ADF	16	Sedang
Jumlah		144	
Rata-rata		14,4	Sedang

Berdasarkan tabel 4.17 di atas, dapat dijelaskan hasil perolehan skor *posttest* dari 10 siswa pada aspek pesimis. Adapun jumlah skor yang diperoleh 10 orang siswa sebanyak 144, dengan rata-rata skornya adalah 14,4, berada pada kategori sedang. Artinya tingkat *learned helplessness* siswa pada aspek pesimis berada pada kategori sedang.

Tabel 4.18
Persentase Hasil *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Pesimis
N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	-	-
3	15 – 19	Sedang	5	50%
4	10 – 14	Rendah	5	50%
5	5 – 9	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel 4.18 di atas hasil *posttest* pada aspek pesimis, dari 10 orang siswa terdapat jumlah frekuensi pada kategori rendah dengan jumlah 5 orang dengan persentase 50%, pada kategori sedang dengan jumlah 5 orang dengan persentase 50%.

b. Putus Asa

Tabel 4.19
Skor *Posttest* Tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek
Putus Asa N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	20	Sedang
2	ES	17	Sedang
3	EMD	16	Rendah
4	RS	22	Sedang

5	ZO	14	Rendah
6	EDF	17	Sedang
7	SS	17	Sedang
8	RYS	20	Sedang
9	AS	16	Rendah
10	ADF	16	Rendah
Jumlah		175	
Rata-rata		17,5	Sedang

Berdasarkan tabel 4.19 di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *posttest* aspek putus asa dari 10 orang siswa, terdapat pada kategori rendah 4 orang dan kategori sedang sebanyak 6 orang, dengan jumlah poin sebanyak 175 pada rerata 17,5 yang berada pada kategori Sedang. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek putus asa berada pada kategori sedang.

Tabel 4.20
Persentase Hasil *Posttest* Tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Putus Asa N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	29,2 – 30	Sangat tinggi	-	-
2	23,4 – 28,2	Tinggi	-	-
3	17,6 – 22,4	Sedang	6	60%
4	11,8 – 16,6	Rendah	4	40%
5	6 – 10,8	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval tabel 4.20 di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat terdapat 4 orang siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase 40%, dan 6 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 60%.

c. Menyerah

Tabel 4.21
Skor *Posttest* Tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Menyerah N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	22	Rendah
2	ES	22	Rendah
3	EMD	25	Sedang
4	RS	24	Rendah

5	ZO	24	Rendah
6	EDF	23	Rendah
7	SS	26	Sedang
8	RYS	29	Sedang
9	AS	25	Sedang
10	ADF	30	Sedang
Jumlah		250	
Rata-rata		25	Sedang

Berdasarkan tabel 4.21 di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *posttest* aspek menyerah dari 10 orang siswa, terdapat kategori sedang 5 orang, dan kategori rendah 5 orang siswa dengan jumlah poin sebanyak 250 pada rerata 25 yang berada pada kategori sedang. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek menyerah berada pada kategori sedang.

Tabel 4.22
Persentase Hasil *Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Menyerah N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	41,8 – 45	Sangat tinggi	-	-
2	33,6 – 40,8	Tinggi	-	-
3	25,4 – 32,6	Sedang	5	50%
4	17,2 – 24,4	Rendah	5	50%
5	9 – 16,2	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel 4.22 di atas hasil *posttest* pada aspek menyerah dari 10 orang siswa, terdapat jumlah frekuensi 5 pada kategori sedang dengan persentase 50%, dan jumlah frekuensi 5 pada kategori rendah dengan persentase 50%.

d. Kehilangan Upaya

Tabel 4.23
Skor Posttest Tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek
Kehilangan Upaya
N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	15	Sedang
2	ES	14	Rendah
3	EMD	11	Rendah
4	RS	11	Rendah
5	ZO	13	Rendah
6	EDF	13	Rendah
7	SS	13	Rendah
8	RYS	12	Rendah
9	AS	18	Sedang
10	ADF	13	Rendah
Jumlah		133	
Rata-rata		13,3	Rendah

Berdasarkan tabel 4.23 di atas dapat dijelaskan bahwa salah satu aspek dari *learned helplessness* yaitu tentang kehilangan upaya dari 10 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori dengan kategori rendah sebanyak 8 orang, , dan kategori sedang sebanyak 2 orang secara keseluruhan dengan jumlah sebanyak 133 poin pada rerata skor sampel 13,3 dengan kategori sangat rendah. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek kehilangan upaya berada pada kategori rendah.

Tabel 4.24
Persentase Hasil Posttest *Learned Helplessness* Aspek Kehilangan
Upaya N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	-	-
3	15 – 19	Sedang	2	20%
4	10 – 14	Rendah	8	80%
5	5 – 9	Sangat rendah	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan interval tabel 4.24 di atas dapat dijelaskan kategori rendah sebanyak 8 orang dengan persentase 80%, dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 20%.

e. Pasif

Tabel 4.25
Skor Posttest Tentang *Learned Helplessness* Siswa Pada Aspek Pasif N=10

No	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VY	12	Rendah
2	ES	10	Rendah
3	EMD	14	Rendah
4	RS	13	Rendah
5	ZO	9	Sangat Rendah
6	EDF	15	Sedang
7	SS	15	Sedang
8	RYS	10	Rendah
9	AS	15	Sedang
10	ADF	12	Rendah
Jumlah		125	
Rata-rata		17,5	Sedang

Berdasarkan tabel 4.25 di atas dapat dijelaskan bahwa pada hasil *posttest* aspek Pasif dari 10 orang siswa, terdapat pada kategori rendah sebanyak 6 orang, pada kategori sangat rendah 1 orang, dan kategori sedang sebanyak 3 orang, dengan jumlah poin sebanyak 125 pada rerata 17,5 yang berada pada kategori sedang. Artinya *learned helplessness* siswa pada aspek pasif berada pada kategori sedang.

Tabel 4.26
Persentase Hasil Posttest *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Aspek Pasif N=10

No	Kelas Interval	Kategori	f	%
1	25 – 29	Sangat tinggi	-	-
2	20 – 24	Tinggi	-	-
3	15 – 19	Sedang	3	30%
4	10 – 14	Rendah	6	60%
5	5– 9	Sangat rendah	1	1%
Jumlah			10	100%

Jika dilihat secara kumulatif pada tabel 4.26 di atas hasil *posttest* pada aspek pasif di atas, dari 10 orang siswa terdapat jumlah frekuensi 3 pada kategori sedang dengan persentase 30%, jumlah frekuensi 1 pada kategori sangat rendah dengan persentase 10%, dan frekuensi 6 pada kategori rendah dengan persentase 60%.

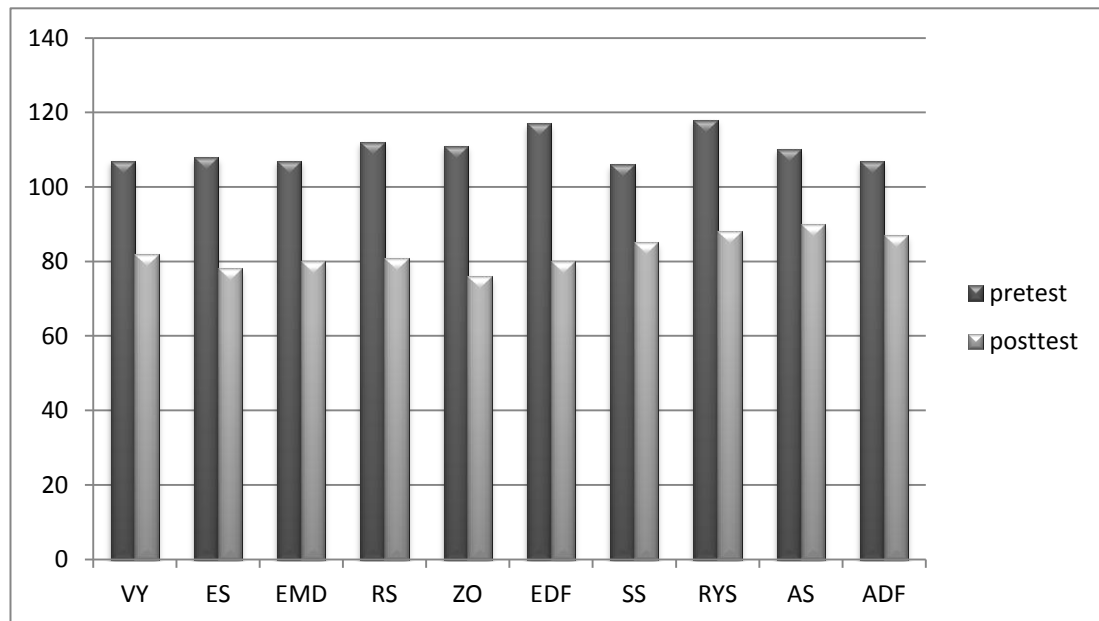
5. Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah hasil *posttest* didapatkan adalah menganalisis data tersebut dengan menggunakan uji statistik (uji t) untuk melihat apakah konseling kelompok teknik *bibliokonseling* efektif untuk mereduksi *learned helplessness* siswa. Sebelum itu perlu perlu diketahui dulu perbandingan *pretest* dan *posttest* yang peneliti paparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.27
Perbandingan Hasil Keseluruhan *Learned Helplessness* Siswa antara *Pretest* dan *Posttest*

No	Kode siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Penurunan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	VY	107	Tinggi	82	Sedang	Turun 25
2	ES	108	Tinggi	78	Rendah	Turun 30
3	EMD	107	Tinggi	80	Sedang	Turun 27
4	RS	112	Tinggi	81	Sedang	Turun 31
5	ZO	111	Tinggi	76	Rendah	Turun 35
6	EDF	117	Tinggi	80	Sedang	Turun 37
7	SS	106	Tinggi	85	Sedang	Turun 21
8	RYS	118	Tinggi	88	Sedang	Turun 30
9	AS	110	Tinggi	90	Sedang	Turun 20
10	ADF	107	Tinggi	87	Sedang	Turun 20
Jumlah		1106		827		276
Rata-rata		110,6		82,7		27,6

Berdasarkan tabel 4.27 di atas dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan *learned helplessness* siswa yang cukup signifikan. Rata-rata skor pretest *learned helplessness* siswa 110,6 menurun menjadi 27,6.



Grafik 1
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest*
Tentang *learned helplessness* Siswa (Keseluruhan)

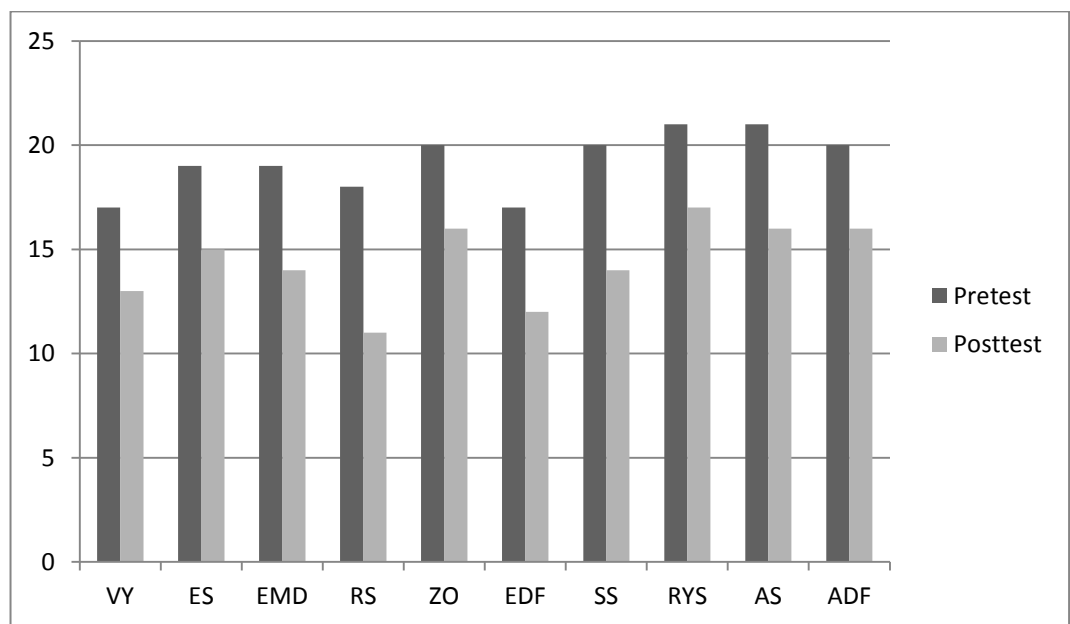
Berdasarkan grafik gambar 1 di atas dapat dipahami bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest*. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan *learned helplessness* siswa yang cukup signifikan.

Tabel 4.28
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest* *learned helplessness* pelajar di
Jorong Kubang Landai Aspek Pesimis

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VY	17	Sedang	13	Rendah
2	ES	19	Sedang	15	Sedang
3	EMD	19	Sedang	14	Rendah
4	RS	18	Sedang	11	Rendah
5	ZO	20	Tinggi	16	Sedang
6	EDF	17	Sedang	12	Rendah

7	SS	20	Tinggi	14	Rendah
8	RYS	21	Tinggi	17	Sedang
9	AS	21	Tinggi	16	Sedang
10	ADF	20	Tinggi	16	Sedang
Jumlah		192		144	
Rata-rata		19,2		14,4	

Berdasarkan tabel 4.28 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* aspek pesimis, sebelum *treatment* jumlah skor 192 dengan rata-rata skor 19,2 setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 144 dengan rata-rata 14,4.



Grafik 2
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest* *Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Pesimis

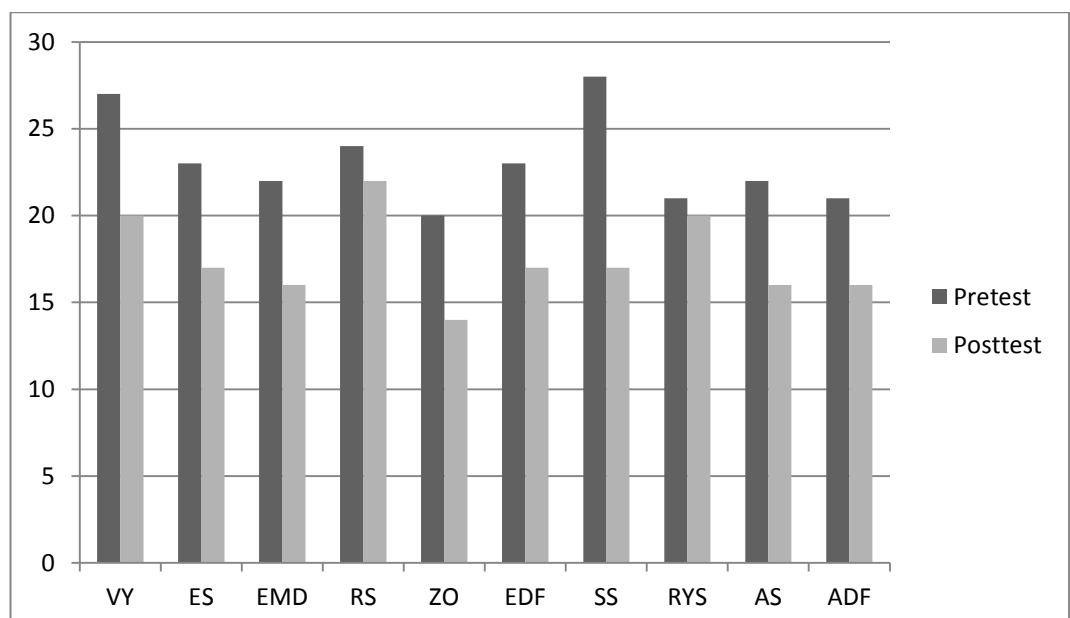
Berdasarkan grafik gambar 2 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadi penurunan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest* pada 10 orang siswa dari data hasil *pretest* dengan data hasil *posttest* pada aspek pesimis.

Tabel 4.29

Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pada Aspek Putus Asa

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VY	27	Tinggi	20	Sedang
2	ES	23	Tinggi	17	Sedang
3	EMD	22	Sedang	16	Rendah
4	RS	24	Tinggi	22	Sedang
5	ZO	20	Sedang	14	Rendah
6	EDF	23	Tinggi	17	Sedang
7	SS	28	Tinggi	17	Sedang
8	RYS	21	Sedang	20	Sedang
9	AS	22	Sedang	16	Rendah
10	ADF	21	Sedang	16	Rendah
Jumlah		231		175	
Rata-rata		23,1		17,5	

Berdasarkan tabel 4.29 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* pada aspek putus asa. Sebelum *treatment* jumlah skor 231 dengan rata-rata skor 23,1 setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 175 dengan rata-rata 17,5.



Grafik 3

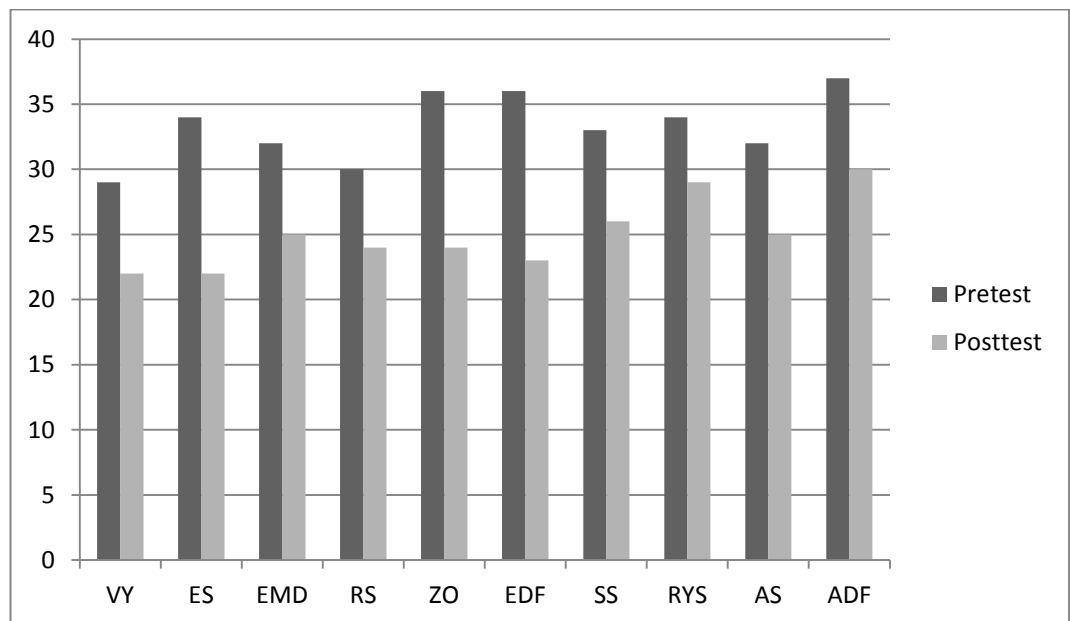
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek putus asa

Berdasarkan grafik gambar 3 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest* terhadap 10 orang siswa pada aspek putus asa. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan *learned helplessness* siswa yang cukup signifikan pada aspek putus asa tersebut.

Tabel 4. 30
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Menyerah

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VY	29	Sedang	22	Rendah
2	ES	34	Tinggi	22	Rendah
3	EMD	32	Sedang	25	Sedang
4	RS	30	Sedang	24	Rendah
5	ZO	36	Tinggi	24	Rendah
6	EDF	36	Tinggi	23	Rendah
7	SS	33	Tinggi	26	Sedang
8	RYS	34	Tinggi	29	Sedang
9	AS	32	Sedang	25	Sedang
10	ADF	37	Tinggi	30	Sedang
Jumlah		333		250	
Rata-rata		33,3		25	

Berdasarkan tabel 4.30 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* pada aspek menyerah. Sebelum *treatment* jumlah skor 333 dengan rata-rata skor 33,3, setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 250 dengan rata-rata 25.



Grafik 4

Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Menyerah

Berdasarkan grafik gambar 4 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest* terhadap 10 orang siswa pada aspek menyerah. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan *learned helplessness* siswa yang cukup signifikan pada aspek menyerah tersebut.

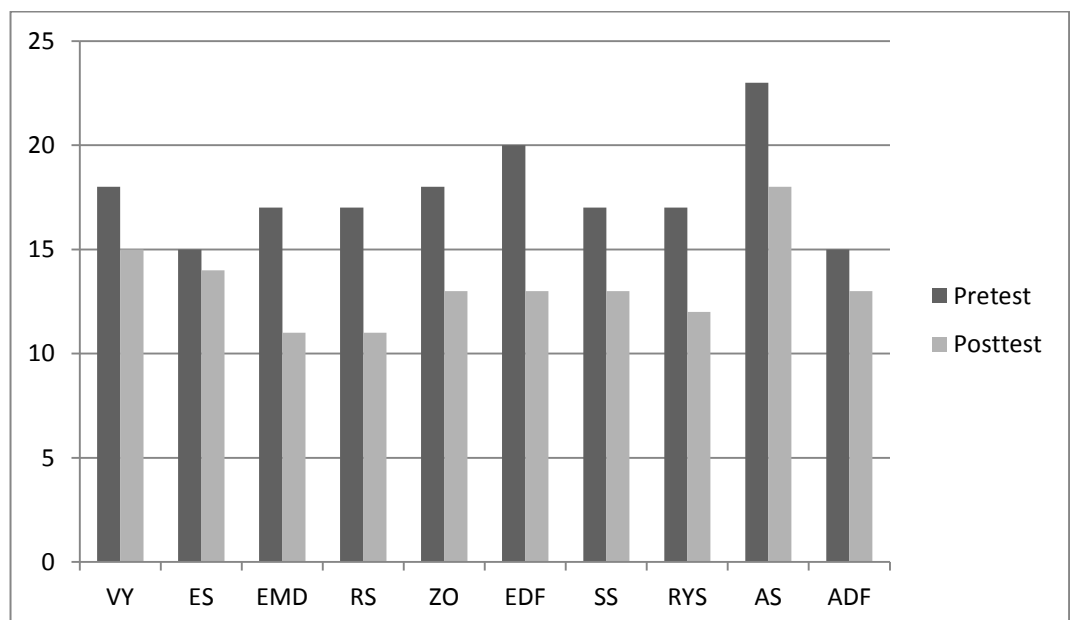
Tabel 4.31

Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Kehilangan Upaya

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VY	18	Sedang	15	Sedang
2	ES	15	Sedang	14	Rendah
3	EMD	17	Sedang	11	Rendah
4	RS	17	Sedang	11	Rendah
5	ZO	18	Sedang	13	Rendah
6	EDF	20	Tinggi	13	Rendah
7	SS	17	Sedang	13	Rendah
8	RYS	17	Sedang	12	Rendah

9	AS	23	Tinggi	18	Sedang
10	ADF	15	Sedang	13	Rendah
Jumlah		175		133	
Rata-rata		17,5		13,3	

Berdasarkan tabel 4.31 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* pada aspek kehilangan upaya. Sebelum *treatment* jumlah skor 175 dengan rata-rata skor 17,5 setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 133 dengan rata-rata 13,3.



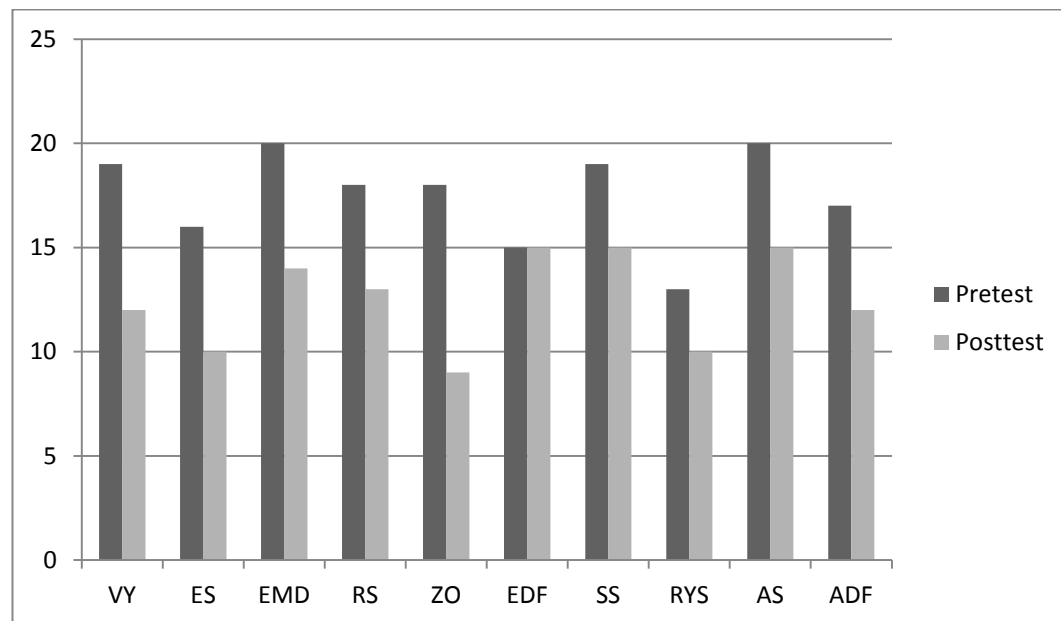
Grafik 5
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Kehilangan Upaya

Berdasarkan grafik gambar 5 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadi penurunan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest* pada 10 orang siswa dari data hasil *pretest* dengan data hasil *posttest* pada aspek kehilangan upaya.

Tabel 4.32
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di
Jorong Kubang Landai Pada Aspek Pasif

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VY	19	Sedang	12	Rendah
2	ES	16	Sedang	10	Rendah
3	EMD	20	Tinggi	14	Rendah
4	RS	18	Sedang	13	Rendah
5	ZO	18	Sedang	9	Sangat Rendah
6	EDF	15	Sedang	15	Sedang
7	SS	19	Sedang	15	Sedang
8	RYS	13	Rendah	10	Rendah
9	AS	20	Tinggi	15	Sedang
10	ADF	17	Sedang	12	Rendah
Jumlah		175		125	
Rata-rata		18		12,5	

Berdasarkan tabel 4.32 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* pada aspek pasif. Sebelum *treatment* jumlah skor 175 dengan rata-rata skor 18 setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 125 dengan rata-rata 12,5.



Grafik 6
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Pelajar di Jorong Kubang Landai Pada Aspek Pasif

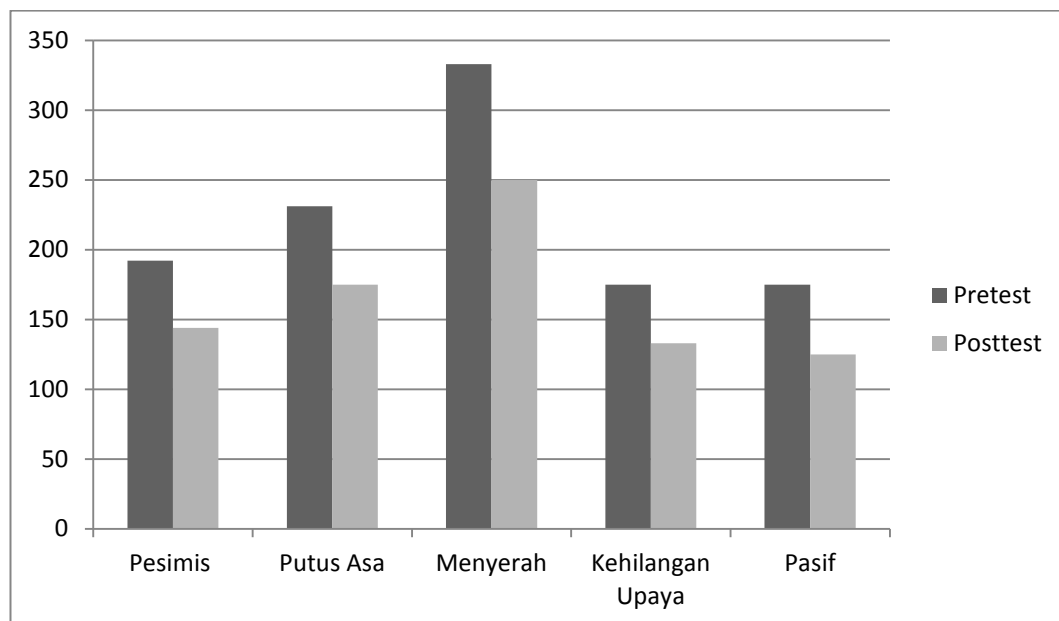
Berdasarkan grafik gambar 6 di atas dapat dijelaskan bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest* terhadap 10 orang siswa pada aspek pasif. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi *learned helplessness* siswa yang cukup signifikan pada aspek pasif tersebut.

Tabel 4.33
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Siswa Per Aspek

NO	Aspek Pengambilan <i>Learned Helplessness</i>	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Pesimis	192	Tinggi	144	Sedang
2	Putus Asa	231	Tinggi	175	Sedang
3	Menyerah	333	Tinggi	250	Sedang
4	Kehilangan Upaya	175	Sedang	133	Rendah
5	Pasif	175	Sedang	125	Sedang
Jumlah		1705		827	
Rata-rata		170,5		82,7	

Berdasarkan tabel 4.33 di atas, dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor *learned helplessness* pada

setiap aspek. Sebelum *treatment* jumlah skor keseluruhan dari setiap aspek adalah 1705 dengan rata-rata skor 170,5 setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 827 dengan rata-rata 82,7..



Grafik 7
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest Learned Helplessness* Siswa Per Aspek

Tabel di atas menjelaskan perbandingan skor *pretest* dengan *posttest*, Skor *pretest* sebanyak 1705 dengan rata-rata 170,5 berada pada kategori sangat tinggi. Setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan skor *posttest* sebanyak 827 dengan rata-rata 82,7 berada pada kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat mereduksi *learned helplessness* siswa. Untuk lebih memahami dapat dilihat pada grafik di atas.

6. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data bertujuan untuk melihat signifikan pengaruh konseling kelompok teknik *bibliokonseling* dalam menurunkan *learned helplessness* siswa. Sugiyono menyatakan bahwa kegiatan dalam analisis data adalah :

Mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. (2013 : 207)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam menganalisis data penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Adapun teknik analisis data yang dilakukan yaitu membandingkan data hasil *pretest* dengan data hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan metode statistik uji-t. Uji-t merupakan bagian dari statistik parametris. Sugiyono mengemukakan bahwa syarat menggunakan uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval atau rasio. Penelitian penulis ini sudah sesuai dengan persyaratan uji-t yaitu :

a. Data berdistribusi normal

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini :

Tabel 4.34
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,167	10	,200*	,885	10	,149
posttest	,161	10	,200*	,955	10	,732

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Jika sampel < 50 Menggunakan Shapiro Wilk

Jika sampel > 50 Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$, berdasarkan hasil tabel di atas, sig 149 untuk variabel *learned helplessness* yaitu $0,149 >$ dari $0,05$. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

b. Data Harus Homogen

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitunya $,365$. Dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari $0,05$. Adapun hasil dari homogenitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.35
ANOVA

Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	147,900	8	18,488	4,108	,365
Within Groups	4,500	1	4,500		
Total	152,400	9			

c. Tipe data interval

Data peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan data interval. Hal ini terbukti dalam penelitian ini peneliti menggunakan klasifikasi skor *learned helplessness* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.36
Klasifikasi *Learned Helplessness* Siswa

No	Interval	Kategori <i>Learned Helplessness</i>
1	130 – 154	Sangat Tinggi
2	105 – 129	Tinggi
3	80 – 104	Sedang
4	55 – 79	Rendah
5	30 – 54	Sangat Rendah

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, dalam menganalisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hal ini karena seluruh persyaratan untuk menggunakan uji-t sudah terpenuhi untuk melakukan penganalisisan data dengan menggunakan uji-t.

7. Uji Statistik

Setelah *posttest* secara keseluruhan dari penurunan *learned helplessness* siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dengan menggunakan analisis statistik (uji beda) dengan menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut :

- a. Menyiapkan Tabel Perhitungannya

Tabel 4. 37
Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji-t

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	107	82	25	625
2	108	78	30	900
3	107	80	27	729
4	112	81	31	961
5	111	76	35	1225
6	117	80	37	1369
7	106	85	21	441
8	118	88	30	900
9	110	90	20	400
10	107	87	20	400
Σ	1106	827	276	7950
Rata-rata	110,6	82,7	27,6	795

- b. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{276}{10}$$

$$M_D = 27,6$$

c. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{7950}{10} - \left(\frac{276}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{795 - 761,76}$$

$$SD_D = \sqrt{33,24}$$

$$SD_D = 5,76$$

d. Mencari *Standard Error* dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,76}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,76}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,76}{3}$$

$$SE_{MD} = 1,92$$

e. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{27,6}{1,92}$$

$$t_0 = 14,375$$

f. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Berdasarkan analisis data statistic di atas dapat diketahui bahwa df atau db adalah 9. Apabila dilihat tabel nilai t_{tabel} pada taraf 5% sebesar (2,26), perbandingan dari t hitung (t_0) dengan t tabel (t_t), maka dapat dipahami bahwa t_0 lebih besar dari t_t berada pada taraf signifikan 5% yaitu $14,375 > 2,26$.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak pada Taraf signifikan 0,5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan dalam menurunkan *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai.

Selanjutnya akan dilihat hasil uji statistik dari masing-masing aspek :

a. Pesimis

Tabel 4.38
Tabel Perhitungan Data Pretest-Posttest dengan Statistik Uji t
Aspek Pesimis

No	Pretest	Posttest	D	D ²
	Pretest	Posttest		
1	17	13	4	16
2	19	15	4	16
3	19	14	5	25
4	18	11	7	49
5	20	16	4	16
6	17	12	5	25
7	20	14	6	36
8	21	17	4	16
9	21	16	5	25
10	20	16	4	16
Σ	192	144	48	240
Rata-rata	19,2	14,4	4,8	24

a. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{48}{10}$$

$$M_D = 4,8$$

b. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{240}{10} - \left(\frac{48}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{24 - 23,04}$$

$$SD_D = \sqrt{0,96}$$

$$SD_D = 0,98$$

- c. Mencari *Standard Error* dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SDD}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,98}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,98}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,98}{3}$$

$$SE_{MD} = 0,33$$

- d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{4,8}{0,33}$$

$$t_0 = 14,54$$

- e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya t_0 (14,54) > t_t (2,26) pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat mereduksi *learned helplessness* siswa terutama pada aspek pesimis.

b. Putus Asa

Tabel 4.39
Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji t
Aspek Putus Asa

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	27	20	7	49
2	23	17	6	36
3	22	16	6	36
4	24	22	2	4
5	20	14	6	36
6	23	17	6	36
7	28	17	11	121
8	21	20	1	1
9	22	16	6	36
10	21	16	15	225
∑	231	175	66	580
Rata-rata	23,1	17,5	6,6	58

a. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{66}{10}$$

$$M_D = 6,6$$

b. Mencari *Deviasi Standar dari Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{580}{10} - \left(\frac{66}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{58 - 43,56}$$

$$SD_D = \sqrt{14,44}$$

$$SD_D = 3,8$$

c. Mencari *Standard Error dari Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,8}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,8}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{3,8}{3}$$

$$SE_{MD} = 1,27$$

d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{6,6}{1,27}$$

$$t_0 = 5,33$$

e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya $t_0 (5,33) > t_t (2,26)$ pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat menurunkan *learned helplessness* siswa terutama pada aspek putus asa.

c. Menyerah

Tabel 4.40
Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji t
Aspek Menyerah

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	29	22	7	49
2	34	22	12	144
3	32	25	7	49
4	30	24	6	36
5	36	24	12	144
6	36	23	13	169
7	33	26	7	49
8	34	29	5	25

9	32	25	7	49
10	37	30	7	49
Σ	333	250	83	763
Rata-rata	33,3	25	8,3	76,3

a. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{83}{10}$$

$$M_D = 8,3$$

b. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{763}{10} - \left(\frac{83}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{76,3 - 68,89}$$

$$SD_D = \sqrt{7,41}$$

$$SD_D = 2,72$$

c. Mencari *Standard Error* dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,72}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,72}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,72}{3}$$

$$SE_{MD} = 0,91$$

d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{8,3}{0,91}$$

$$t_0 = 9,12$$

e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya $t_0 (9,12) > t_t (2,26)$ pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* signifikan dalam mereduksi *learned helplessness* siswa terutama pada aspek menyerah.

d. Kehilangan Upaya

Tabel 4.41
Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji t
Aspek Kehilangan Upaya

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	18	15	3	9
2	15	14	1	1
3	17	11	6	36
4	17	11	6	36
5	18	13	5	25
6	20	13	7	49
7	17	13	4	16
8	17	12	5	25
9	23	18	5	25
10	15	13	2	4
Σ	175	133	44	226
Rata-rata	17,5	13,3	2,3	22,6

a. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{44}{10}$$

$$M_D = 4,4$$

b. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{226}{10} - \left(\frac{44}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{22,6 - 19,36}$$

$$SD_D = \sqrt{3,24}$$

$$SD_D = 1,8$$

c. Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,8}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,8}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,8}{3}$$

$$SE_{MD} = 0,6$$

d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{4,4}{0,6}$$

$$t_0 = 7,33$$

e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya $t_0 (7,33) > t_t (2,26)$ pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Ini berarti konseling kelompok dengan teknik

bibliokonseling dapat mereduksi *learned helplessness* siswa terutama pada aspek kehilangan upaya.

e. Pasif

Tabel 4.42
Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Pada Aspek Pasif

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	19	12	7	49
2	16	10	6	36
3	20	14	6	36
4	18	13	5	25
5	18	9	9	81
6	15	15	0	0
7	19	15	4	16
8	13	10	3	9
9	20	15	5	25
10	17	12	5	25
Σ	175	125	50	302
Rata-rata	18	17,5	5	30,2

a. Mencari *Mean of Difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{50}{10}$$

$$M_D = 5$$

b. Mencari Deviasi Standar dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{302}{10} - \left(\frac{50}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{30,2 - 25}$$

$$SD_D = \sqrt{5,2}$$

$$SD_D = 2,28$$

c. Mencari *Standard Error* dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,28}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,28}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,28}{3}$$

$$SE_{MD} = 0,76$$

- d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{5}{0,76}$$

$$t_0 = 6,58$$

- e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1 = 9$ diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya t_0 (6,58) > t_t (2,26) pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dapat mereduksi *learned helplessness* siswa terutama pada aspek pasif.

Tabel 4.43
Rekapitulasi Harga t_{hitung} dan t_{tabel} *Learned Helplessness* Secara Keseluruhan dan Per Aspek

No	<i>Learned Helplessness/ Aspek</i>	Harga t_{hitung}	Harga t_{tabel}
1	Pesimis	14,54	2,26
2	Putus Asa	5,33	2,26
3	Menyerah	9,12	2,26
4	Kehilangan Upaya	7,33	2,26
5	Pasif	6,58	2,26

Berdasarkan tabel 4.43 di atas dapat dijelaskan bahwa harga t_{hitung} pada variabel *learned helplessness* 14,375 lebih besar dari harga t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,26. Sedangkan dilihat dari lima aspek *learned helplessness* dapat diketahui bahwa pada aspek pesimis diperoleh harga t_o 14,54 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5 % yaitu 2,26, pada aspek putus asa diperoleh harga t_o sebesar 5,33 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5 % yaitu 2,26, pada aspek menyerah diperoleh harga t_o 9,12 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5 % yaitu 2,26, pada aspek kehilangan upaya diperoleh harga t_o 7,33 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5 % yaitu 2,26, dan pada aspek pasif diperoleh harga t_o 6,58 lebih besar dari t_t pada taraf signifikansi 5 % yaitu 2,26.

8. Uji Peningkatan N-Gain

Untuk mengetahui berapa persen peningkatan dari *pretest* ke *posttest* pada setiap anggota kelompok dapat dilakukan dengan rumus N-Gain sebagai berikut :

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skormaksimum} - \text{skorpretest}}$$

Tabel 4.44
Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Kategori
Indeks Gain $\geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq$ Indeks Gain $\leq 0,70$	Sedang
Indeks Gain $< 0,30$	Rendah

Klasifikasi skor untuk melihat penurunan *learned helplessness* yang dimiliki siswa adalah sebagai berikut :

$$\text{Skor maksimum} : 5 \times 30 \times 10 = 1500$$

$$\text{Skor minimum} : 1 \times 30 = 30$$

$$\text{Rentang skor} : 150 - 30 = 120$$

$$\text{Panjang kelas interval} : 120 : 4 = 30$$

$$\begin{aligned} \text{N-Gain} & \quad \frac{827-1106}{1500-1106} = \\ \text{N-Gain} & \quad \frac{-279}{394} \\ \text{N-Gain} & \quad -0,71 \\ \text{N-Gain} & \quad -0,71\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diketahui N-Gain dari data ialah sebanyak -0,71%. Maka apabila dilihat dari tabel klasifikasi dan kriteria N-Gain ($g \leq 0,30$) berada pada kriteria rendah. Dengan demikian berarti bahwa layanan konseling kelompok teknik *bibliokonseling* dapat mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai secara keseluruhan menurun namun presentase penurunannya masih pada kategori rendah yaitu -0,71%.

9. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan tentang pengaruh konseling kelompok teknik *bibliokonseling* terhadap *learned helplessness* siswa menunjukkan bahwa terjadinya penurunan skor *pre-test* ke skor *post-test*, pada skor *pre-test* jumlah skor siswa adalah 1106 dengan rata-rata 110,6. Sedangkan skor pada skor *post-test* terjadi peningkatan skor menjadi 827 dengan rata-rata 82,7.

Berdasarkan analisis data statistic di atas dapat diketahui bahwa Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan $df = N-1$, $10-1= 9$ diperoleh dengan harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,26. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh t_0 (14,375) $> t_t$ (2,26) pada $db = 9$ taraf signifikansi 5%.

Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 9. Ini berarti bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* berpengaruh

signifikan dalam mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan terhadap *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai, artinya data empirik ini didukung oleh teori pendapat Pardeck (1990) yang menyebutkan bahwa dengan bimbingan dari terapis, anak terbantu untuk mengidentifikasi diri dengan karakter buku yang memiliki masalah yang mirip dengan masalah dirinya. Melalui proses ini, anak mulai melihat bagaimana karakter dalam buku ini mengatasi masalahnya dan kemudian mengenali pemecahannya. *Bibliokonseling* adalah penggunaan buku untuk membantu orang lain mengatasi masalah pribadi dan perubahan-perubahan dalam kehidupannya, atau sebagai alat untuk meningkatkan perubahan afektif atau perkembangan pribadi (Abdullah, 2002 dalam Prater, Johnstun, Dyches, dan Johnstun, 2006). Di samping itu *bibliokonseling* juga dapat digunakan untuk memberikan informasi atau *insight* tentang masalah, menstimulasi diskusi tentang masalah, menciptakan kesadaran (*awareness*) bahwa orang lain memiliki masalah yang serupa, dan dalam beberapa kasus memberikan pemecahan masalah (Joshua & DiMenna, 2000 dalam prater, *et al*, 2006).

Dalam Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (POP BK, 2016:51) dijelaskan bahwa:

“Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling kelompok mengembangkan kemampuan, melakukan perubahan perilaku, belajar menjadi pribadi yang bertanggung jawab agar apa yang diharapkan tercapai sesuai dengan tujuannya.

Abramson, Peterson, dan Seligman (dikutip dalam Semium, 2006: 424) mengemukakan *learned helplessness* sebagai “pembelajaran individu secara tepat bahwa ia tidak dapat mengontrol aspek-aspek negatif dari kehidupan; dan dengan demikian, ia merasa tidak berdaya, dan perasaan-perasaan ketidakberdayaan ini akan menyebabkan depresi”.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut *learned helplessness* merupakan bentuk pembelajaran bagi individu bahwa hal-hal buruk yang terjadi pada kehidupan tidak dapat kita kendalikan, dan perasaan ketidakberdayaan inilah yang nantinya bisa memicu tidak terkendalinya emosi dalam diri siswa. Siswa yang tidak meyakini kemampuannya sendiri dan terlalu terpaku pada kegagalan inilah yang membentuk sikap menyerah sebelum berjuang, dan ia merasa tidak berdaya untuk bertindak, ketika siswa merasa dirinya tidak mampu maka ia tidak akan bisa melangkah maju.

Berdasarkan uraian di atas, maka hal ini dapat dilihat dari 5 aspek *learned helplessness* yaitu, adapun aspek- aspek tersebut akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut :

- a. Pesimis
Pesimis adalah orang-orang yang bersikap atau berpandangan tidak mempunyai harapan baik (khawatir kalah, rugi, celaka, dan sebagainya), sehingga menjadikan ia mudah putus (tipis) harapan dan ragu akan kemampuan atau keberhasilan suatu usaha.
- b. Putus Asa
Putus asa adalah suatu sikap/ perilaku yang merasa bahwa dirinya telah gagal atau tidak mampu dalam meraih suatu impian, harapan atau cita-cita dan tidak ingin lagi kembali untuk berusaha dalam melanjutkan apa yang diinginkan.
- c. Menyerah
Memiliki arti berserah atau pasrah, yaitu seseorang yang tidak mampu berbuat apa-apa selain berserah kepada Allah SWT. Menyerah merupakan titik akhir dalam usaha seseorang yang sudah tidak memiliki harapan lain selain memasrahkan diri.
- d. Kehilangan Upaya
Suatu keadaan dimana seseorang terpisah dengan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu yang sebelumnya ada kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian atau keseluruhan.

e. Pasif

Diartikan sebagai sikap yang cenderung menerima saja, tidak giat dan tidak aktif dalam melakukan kegiatan apapun. Orang pasif cenderung menanti orang lain menghampiri dirinya dan siap menyodorkan bantuan. (dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, <https://kbbi.web.id>).

Berdasarkan hal tersebut seorang konselor tentu harus memiliki beberapa cara untuk mereduksi untuk mengentaskan permasalahan tersebut, salah satunya tentang tingginya *learned helplessness* siswa, maka salah satu upaya dapat dilakukan dalam mereduksi *learned helplessness* siswa dengan konseling kelompok teknik *bibliokonseling*. Dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mereduksi *learned helplessness* siswa dengan mempertimbangkan waktu, proses serta keefektifan dalam melaksanakan teknik ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* dalam mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan dalam mereduksi *learned helplessness* siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data statistik yang telah dilakukan diketahui harga "t" hitung sebanyak 14,375 dengan df 9. Maka apabila dilihat pada tabel nilai t, taraf signifikan 5% diperoleh harga titik t sebesar 2,26. Jadi harga t_0 14,375 > t_t 2,26, dengan demikian dapat diartikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliokonseling* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan mereduksi *learned helplessness* pelajar di Jorong Kubang Landai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di Jorong Kubang Landai, berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberi saran yang dapat bermanfaat bagi penurunan *learned helplessness* siswa sebagai berikut :

1. Guru BK di setiap sekolah supaya dapat menyelenggarakan teknik *bibliokonseling* dan mengkombinasikan teknik dan pendekatan konseling lainnya untuk mereduksi *learned helplessness* siswa secara proaktif .
2. Kepala sekolah dan personil sekolah agar dapat menunjang dan memfasilitasi kegiatan bimbingan dan konseling, baik dari segi waktu maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil layanan dapat diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.
3. Setiap orang tua yang berada di daerah masing-masing hendaknya lebih memperhatikan anak-anak mereka agar tercipta tunas-tunas bangsa yang berkarya dan berpotensi.

4. Siswa agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan layanan konseling dengan teknik dan pendekatan lainnya sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri.
5. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah *learned helplessness* dengan kondisi yang berbeda, namun menggunakan metode yang sama dalam melaksanakan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. 1978. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Aulia, R. 2012. Mengatasi Learned Helplessness pada Siswa Tinggal Kelas melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Homework Assignments. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 1(1), 23-29. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/1075>
- Cemarcilar, Z., Canbeylli, R., Sunar, D. 2003. Learned Helplessness, therapy, and personality trait : an experimental study. *The Journal of social psychology*, 143, 1. Available FTP: [http:// www.proquest.pqdweb](http://www.proquest.pqdweb)
- Cohen, S., Rothbart, M., & Phillips, S. (1976). Locus of control and the generality of learned helplessness in humans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(6), 1049.
- Cullen, J.L., & Boersma, F. J. 1982. The Influence Of Coping Strategies On The Manifestation Of Learned Helplessness. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 109-116.
- Dayakisni & Hudaniah. 2003. Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.
- Diener, C., Kuehner, C., Brusniak, W., Struve, M., & Flor, H. 2009. Effects of stressor controllability on psychophysiological, cognitive and behavioural responses in patients with major depression and dysthymia. *Psychological medicine*, 39(01), 77-86.
- Durkin, K. 1995. *Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age*. Cambridge: Blackwell Publishers Inc.
- Eliasa & iswanti. 2014. *Bibliotherapy With The Career Topic To Increase The Student's Career Motivation Of Guidance And Counseling*. Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., & Travers, J.F. 1999. *Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning*. Madison: Brown & Benchmark Publisher
- Faidillah. 2010. *Pendidikan Karakter: Kumpulan Pengalaman Inspiratif*. Jakarta: Generasi Gemilang.

- Gill, J.K. & Martin, J.M. 2008. Learned helplessness. Dalam N.J. Salkind. *Encyclopedia of Educational Psychology*. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Grundtvig Learning Partnership. 2010. Learned Helplessness and The Glory of Failure. *Hertfordshire: Authors*. Retrieved from <https://exarc.net/eu-projects/grundtvig-learning-partnership/zeitgeist>
- Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Hariadi, Sigit dkk. 2014. *Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat Untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa SMP*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Online.
- Klein, D. C., Fencil-Morse, E., & Seligman, M. E. 1976. Learned helplessness, depression, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 508.
- Kurnanto, E. 2013. *Konseling Kelompok*. Cetakan Kesatu. Alfabeta: Bandung
- Laksmi, K, L., et al. 2014. Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* Pada Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sma Negeri 3 Singaraja. Singaraja: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mashudi, F. 2012. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- McCown, R., Driscoll, M., & Roop, P.G. 1996. *Educational Psychology: A Learning-Centered Approach to Classroom Practice*. Boston: Allyn and Bacon
- Mulawarman, & Sunawan. 2012. Penerapan Pendekatan Konseling Realita untuk Mengatasi Learned Helplessness (Suatu Studi Embedded Experimental Model pada Mahasiswa). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(1). Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/>
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. FIP UNP: Padang.
- Prayogo, D., Rehulina, M. 2014. Hubungan antara *Adversity* dan Ketidakberdayaan yang Dipelajari pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Rumah Tahanan Surabaya. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Reivich, K., & Gillham, J. 2003. Learned optimism: The measurement of explanatory style. *Positive psychological assessment: A handbook of*

models and measures, 57-74.

Robert, G. L & Marianne, M. H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Diterjemahkan oleh Santoso Yudi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sari, Y. I., Kartasasmita, S. 2017. *Gambaran Learned Helplessness Wanita Tuna Susila Yang Mengalami Kekerasan*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.

Seligman, M. E. P. 2006. *Learned optimism: How to change your mind and your life*: Vintage.

Sitompul, E. A. 2009. *Gambaran Learned Helplessness Pada Supir Angkut Di Kota Medan Ditinjau Dari Explanatory Style*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Slavin, R.E. 2006. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Pearson Merrill Prentice Hall.

Smith, M. B. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. Gorontalo Utara: UNG.

Sunawan. 2005. Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Yol. 12(2), h.128-142

Verma, S., & Gera, M. 2014. Learned Helplessness in Adolescents. *International Journal of Science and Research*, 3(7), 930-932. Retrieved from

<https://www.ijsr.net/archive/>

Wibowo, Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: Unres Pres.

Wilda, Erham. 2009. *Konseling Islam*. Yogyakarta: Graha Ilmu.