

THE EFFECT OF REFRAMATION TECHNIQUES TO REDUCE LEARNED HELPLESSNESS THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMP NEGERI 29 PEKANBARU

Galuh Ratna Handari¹⁾ Rosmawati²⁾ Roby Maiva Putra;³⁾
Email: galuhrtn@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, robymaiva13@gmail.com,
Phone number: 082386418338

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This research aims to determine the differences in learn helplessness of students before and after the application of reframing techniques through group guidance and knowing the effect of reframing techniques to reduce the helplessness of students' learning through group guidance. This research was conducted at SMP Negeri 29 Pekanbaru on 7 subjects with purposive sampling technique. The design of this study was pre-experiment with the one group pre-test post-test model. The data collection instrument conducted is a scale of measurement of learned helplessness. The results showed that there were differences in learn helplessness of students before and after the reframing technique was given with a significance value of $0.018 < 0.05$. In addition, based on the Spearman rank test it is known that there is a significant influence between reframing techniques to reduce learned helplessness with a significance value of $0.033 < 0.05$. The effect of reframing technique to reduce learned helplessness is 62.8% while 37.2% is influenced by other factors that come from within and from the student's environment. From the results obtained, it is recommended that educational institutions should continue to carry out activities that are able to reduce students' learned helplessness in the teaching and learning process to encourage more positive cognitive, motivational and emotional improvement.*

Key Words: *Reframing, Learned Helplessness Techniques, Group Guidance*

PENGARUH TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI *LEARNED HELPLESSNESS* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 29 PEKANBARU

Galuh Ratna Handari¹⁾ Rosmawati²⁾ Roby Maiva Putra;³⁾
Email: galuhrtn@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, robymaiva13@gmail.com,
Nomor HP: 082386418338

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *learned helplessness* siswa sebelum dan sesudah diterapkan Teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok dan mengetahui pengaruh Teknik *reframing* untuk mengurangi *learned helplessness* siswa melalui bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 29 Pekanbaru terhadap 7 subjek dengan Teknik *purposive sampling*. Desain penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan adalah skala pengukuran *learned helplessness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *learned helplessness* siswa sebelum dan sesudah diberikan Teknik *reframing* dengan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Selain itu, berdasarkan uji rank spearman diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Teknik *reframing* untuk mengurangi *learned helplessness* dengan nilai signifikansi $0,033 < 0,05$. Pengaruh Teknik *reframing* untuk mengurangi *learned helplessness* adalah 62,8% sedangkan 37,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut. Dari hasil yang didapatkan maka direkomendasikan kepada institusi Pendidikan hendaknya dapat terus melaksanakan kegiatan yang mampu mengurangi *learned helplessness* siswa pada proses belajar mengajar untuk mendorong peningkatan kognitif, motivasi dan emosional yang lebih positif.

Kata Kunci: Teknik *Reframing*, *Learned Helplessness*, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti memiliki masalah dalam hidupnya dan antara individu satu dengan individu lainnya memiliki masalah yang berbeda-beda. Terutama siswa, mengenai masalah belajar yang terjadi pada siswa, biasanya kurang memiliki kebiasaan yang baik, seperti pengaturan waktu belajar, cara belajar yang baik di rumah maupun sekolah, dalam mempersiapkan diri pada saat ujian, atau menyelesaikan tugas-tugas /PR, selain itu siswa di sekolah juga memiliki pribadi dan sikap yang berbeda-beda. Ada sebagian siswa yang memiliki sikap tidak mempercayai kemampuan dirinya atau pesimis dalam belajar. Sikap ini merupakan sebuah masalah yang nantinya akan menimbulkan dampak negatif bagi siswa itu sendiri, seperti tidak adanya kemajuan dalam dirinya, susah meraih cita-cita, atau dapat mengurangi tingkat prestasi belajarnya.

Sikap pesimis cenderung membuat seseorang menjadi takut untuk melangkah, takut untuk melakukan hal baru dalam kehidupan serta takut akan kegagalan yang bisa terjadi dalam diri. Padahal rasa ketakutan dan pesimis justru akan menghilangkan semua hal positif serta peluang dalam hidup. Namun sikap pesimis tersebut dapat dihilangkan dengan *positive thinking* (berpikir positif). *Positive thinking* adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran seseorang. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Tanggung jawab merupakan kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban.

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*. Permasalahan yang dialami para siswa disekolah sering kali tidak dapat dihindari meski dengan pengajaran yang lebih baik. Untuk mencegah permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan disekolah.

Mulawarman dan Sunawan (2012) memperoleh hasil mengenai gambaran mahasiswa yang mengalami *Learned Helplessness* tinggi dapat disimpulkan bahwa klien tersebut malas dalam mengerjakan tugas, sangat bergantung pada teman (terutama pada pengerjaan tugas akademik), motivasi eksternal, mengerjakan tugas apa adanya, berpikir tidak berdaya melakukan sesuatu sebelum dicoba yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya, tiada capaian target dalam penyelesaian tugas atau prestasi, merasa tidak punya teman dan kurang memiliki kemauan untuk mendekati teman dalam mendiskusikan sesuatu (belajar), kurangnya kemauan untuk mengembangkan interaksi sosial atau organisasi. Dari hasil penelitian di atas juga memperoleh hasil bahwa pendekatan konseling Realita membuahkan perubahan terapeutik dalam mengatasi *Learned Helplessness* pada mahasiswa FIP khususnya mahasiswa Jurusan BK. Dan rerata setelah dan sebelum konseling menunjukkan adanya penurunan tingkat *Learned Helplessness*.

Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulya Indah Sari dan Sandi Kartasmita (2017) menunjukkan bahwa para partisipan berasal dari keluarga dengan

tingkat ekonomi rendah, latar belakang pendidikan dan keterampilan juga rendah, sehingga menjadi suatu kesulitan bagi para subyek untuk keluar dari kehidupan wanita tuna susila dan mencari nafkah dengan cara yang berbeda. Para partisipan mengalami *Learned Helplessness* sebagai dampak kegagalan atas usaha yang dilakukan dan tidak adanya bantuan akibat label negatif wanita tuna susila, menyebabkan tumpulnya motivasi, defisit kognitif, dan gangguan emosional pada para partisipan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *reframing*. Teknik *reframing* membantu konseli dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah, mengubah konsepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik dan dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan. Teknik *reframing* ini tidak diberlakukan pada semua siswa namun difokuskan pada siswa-siswa yang mengalami *Learned Helplessness*, yang dalam pelaksanaannya akan dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Penggunaan teknik *reframing* ini dimaksudkan agar meminimalkan pandangan siswa yang mengalahkan diri atau merusak diri dan memperoleh kehidupan yang didasari oleh *positive thinking* sehingga masalah *learned helplessness* yang dialami dapat diminimalisir. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgiawan dan Titin (2016) bahwa ada perubahan peningkatan skor kemampuan berpikir positif siswa antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *Reframing*. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan strategi *Reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Ida Agustin dan Retno Lukitaningsih (2014) menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan strategi *Reframing*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *learned helplessness* siswa-siswa di sekolah masih termasuk tinggi, sehingga menjadikan mereka mudah menyerah. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran *Learned Helplessness* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok di SMPN 29 Pekanbaru. (2) Untuk mengetahui perbedaan tingkat *Learned Helplessness* siswa di SMPN 29 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok. (3) Untuk mengetahui pengaruh Teknik *Reframing* terhadap penurunan *Learned Helplessness* siswa SMPN 29 Pekanbaru melalui bimbingan kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Pekanbaru Jalan Tegal Sari Kecamatan Rumbai Pekanbaru Provinsi Riau. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 (dua) bulan yaitu dimulai dari bulan Januari sampai Februari pada tahun 2019. maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Designs* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design* (tes awal-akhir kelompok tunggal). Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan Teknik *purposive sampling* dari 125 orang populasi. Dalam penelitian ini menggunakan data

primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data menggunakan skala pengukuran. Data diperoleh dari instrument *learned helplessness* yang disebarikan oleh peneliti dan diisi oleh responden. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan uji *Wilcoxon* dan *rangsk spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui gambaran *learned helplessness* sebelum dan sesudah diterapkan Teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 Gambaran *Learned Helplessness* sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok.

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 169	0	0	0	0
2	Tinggi	137-168	7	100	1	14
3	Sedang	105-136	0	0	6	86
4	Rendah	73-104	0	0	0	0
5	Sangat Rendah	≤ 72	0	0	0	0
Jumlah			7	100	7	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat *Learned Helplessness* sebelum diberikan teknik *Reframing* berada pada kategori tinggi yaitu 100% sebanyak 7 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 86% sebanyak 6 orang dan pada kategori tinggi 14% sebanyak 1 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan tingkat *Learned Helplessness* tersebut.

Pada pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi *learned helplessness* dapat dilihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negative menjadi positif untuk mengurangi *learned helplessness* yang ada pada mereka. Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima ada dalam prosedur pelaksanaan Teknik *reframing*. Pertemuan pertama dengan tema cara berfikir dengan indikator pencapaian adalah aspek penurunan kognitif, pada tahap pertama ini konselor melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *reframing* yakni ada tahap pembukaan, inti, penutup, dan tindak lanjut. Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *reframing* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias para anggota kelompok, suasana kelompok, dinamika dan juga aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini PK yang terlihat lebih aktif.

Peningkatan pelaksanaan *reframing* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang baik terjadi pada pertemuan ketiga dan

keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang motivasi. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan Teknik *reframing* sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negative ke pikiran yang positif. Hal ini terlihat dari setiap kali PK meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif disetiap pertemuan.

Untuk mengetahui perbedaan *learned helplessness* sebelum dan sesudah diberikan Teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2.

Tabel 1.2 perbedaan *learned helplessness* sebelum dan sesudah diberikan Teknik *reframing*

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha$ $(0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Teknik *Reframing* untuk mengurangi *learned helplessness* melalui bimbingan kelompok.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Teknik *reframing* untuk mengurangi *learned helplessness* melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan *rank spearman* dengan SPSS versi 23 tabel 1.3.

Tabel 1.3 Hasil Uji *rank spearman*
Correlations

			PRETEST	POSTTEST
Spearman's rho	PRETEST	Correlation Coefficient	1.000	.793*
		Sig. (2-tailed)	.	.033
		N	7	7
	POSTTEST	Correlation Coefficient	.793*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.033	.
		N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,793 Selanjutnya untuk mengetahui koefisien derminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0,793)^2 \times 100\% \\
 &= 0,628 \times 100\% \\
 S &= 62,8\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh Teknik *Reframing* terhadap *Learned Helplessness* siswa adalah 62,8% sedangkan 37,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Learned Helplessness siswa mengalami perubahan oleh hampir seluruh siswa yang mencapai *Learned Helplessness* sedang. Perubahan tingkat *Learned Helplessness* dapat dilihat dari aspek defisit kognitif, berkurangnya motivasi dan penurunan emosional. Secara keseluruhan siswa beranggapan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Reframing* mereka merasa lebih optimis, percaya diri, dan dapat berfikir secara positif dalam menilai diri mereka.

Pemberian teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *Learned Helplessness*. Namun dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar siswa. Hal ini diperkuat oleh Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riski Aulia (2012) dalam mengatasi LH pada siswa tinggal kelas melalui konseling rasional emotif dengan Teknik *homework assignments* dapat disimpulkan bahwa LH pada klien sebelum mendapatkan konseling rasional emotif dengan Teknik *homework assignments* berada pada kriteria sangat tinggi. Hal ini disebabkan karena klien mempunyai pemikiran irrasional terhadap kegagalannya. Setelah diberikan konseling rasional emotif dengan Teknik *homework assignments*, LH klien berada pada kriteria yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa klien mengalami perubahan dalam pemikiran dan perilakunya.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa *Learned Helplessness* siswa sebelum diberikan Teknik *Reframing* berada pada kategori tinggi, setelah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok, *Learned Helplessness* siswa mengalami penurunan yaitu 6 orang berada pada kategori sedang dan 1 orang tetap pada kategori tinggi. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yaitu tempat pelaksanaan bimbingan yang pernah dilakukan di perpustakaan yang kedaannya kurang nyaman, faktor lain yaitu terdapat pada anggota itu sendiri yang kurang fokus saat dilaksanakannya bimbingan kelompok. Penerapan teknik *Reframing* tersebut dikatakan berhasil karena siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik atau *Learned Helplessness* yang ada pada siswa tersebut menurun. Penurunan tingkat *Learned Helplessness* ini juga dapat dilihat dalam komponen *Learned Helplessness* yaitu dalam segi kognitif dimana anggota kelompok mulai bisa menilai dirinya secara positif, berfikir secara positif dalam menghadapi situasi yang di luar dugaan seperti ketika ulangan, presentasi, menjawab pertanyaan guru, atau ujian dan percaya dengan kemampuan diri sendiri. Dalam segi motivasi dan emosional, anggota kelompok sudah mengalami penurunan seperti mulai bersemangat untuk memperbaiki nilai atau prestasi, lebih bersemangat ke sekolah, mulai berani untuk bertanya kepada guru atau menjawab pertanyaan guru, dan sudah tidak memiliki rasa takut salah. Selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota kelompok yang masih terlihat kaku

dan malu-malu pada pertemuan pertama seiring berjalannya waktu mulai memperlihatkan perubahan yang positif. Pada pertemuan selanjutnya terutama pertemuan ke 3,4 dan 5 menunjukkan perubahan yang signifikan jika dibandingkan dengan pertemuan pertama, anggota kelompok sudah berani menawarkan diri untuk menjawab pertanyaan dari PK, sudah bisa mencairkan suasana dan merespon anggota kelompok lainnya.

Dalam Teknik *Reframing* ini, awalnya mengidentifikasi dan merasionalkan pikiran anggota kelompok lalu mengenang kembali dengan cara imagery atau bermain peran untuk memunculkan dan mengenang kembali situasi masalah dan melihat persepsi siswa secara bergantian, kemudian memilih persepsi alternatif untuk mengganti persepsi negative yang muncul sebelumnya setelah itu anggota kelompok diminta untuk mempraktekkan di kehidupannya sebagai tugas rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ida Agustin dan Retno Lukitaningsih (2014) mengenai Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa. Hasil yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan strategi *Reframing*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa kesimpulan yang dapat peneliti ambil antara lain:

1. Gambaran *Learned Helplessness* siswa sebelum diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi dan *Learned Helplessness* siswa sesudah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *Learned Helplessness* siswa sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan Teknik *Reframing* terhadap *Learned Helplessness* siswa melalui bimbingan kelompok.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pembahasan, temuan penelitian, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah SMP Negeri 29 Pekanbaru memberikan dukungan lebih terhadap pelayanan BK di SMP Negeri 29 Pekanbaru serta memberikan jam tambahan.
2. Kepada guru BK diharapkan agar lebih memperhatikan siswa yang mengalami *Learned Helplessness* tinggi dan berupaya untuk mengatasinya, salah satunya yaitu dengan menggunakan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok
3. Kepada siswa untuk lebih terbuka kepada guru terhadap permasalahan belajar yang dialami seperti *Learned Helplessness* serta mengikuti kegiatan bimbingan konseling yang telah diprogramkan guru pembimbing sehingga bisa berpengaruh positif terhadap dirinya
4. Untuk peneliti selanjutnya untuk lebih mengenal *Learned Helplessness* dan dapat menerapkan layanan-layanan lainnya untuk mengurangi *Learned Helplessness*

DAFTAR PUSTAKA

- Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih. 2014. *Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Jurnal BK.* 4 (3) 710-717.
- Mulawarman, Sunawan. 2012. *Penerapan Pendekatan Konseling Realita Untuk Mengatasi Learned Helplessness (Suatu Studi Embedded Experimental Model Pada Mahasiswa).* Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah. 4 (1).
- M. Virgiawan Bayu S. dan Titin Indah Pratiwi. 2014. *Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya.* 2 (2).
- Riski Aulia. 2012. *Mengatasi Learned Helplessness Pada Siswa Tinggal Kelas Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Homework Assignments.* Indonesian Journal Guidance And Counselling: Theory And Application. 1(1).
- Yulya Indah Sari dan Sandi Kartasasmita. 2017. *Gambaran Learned Helplessness Wanita Tuna Susila Yang Mengalami Kekerasan.* Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni. 1 (2) 11-23.