



IDENTIFIKASI DAN CARA MENGATASI 'ACADEMIC HELPLESSNESS' PADA PESERTA DIDIK SMP

Agus Zainul Ahsan¹, Rahma Auliya Kinanti², Putri Reginasafa³, Atrup⁴

Universitas Nusantara PGRI Kediri

aguszainul144@gmail.com¹, liyakinan06@gmail.com², pr851688@gmail.com³,
atrup@unpkediri.ac.id⁴

ABSTRACT

Academic helplessness in junior high school students is a psychological condition characterized by passive attitudes and the belief that learning efforts will not change outcomes. This phenomenon is rooted in the theory of Learned Helplessness, which is reinforced by a fixed mindset, and is often misinterpreted as ordinary laziness. This article aims to analyze the identification and management strategies for academic helplessness through a scaffolding approach within the Zone of Proximal Development, which includes emotional, cognitive, and motivational support. The discussion in this article highlights the integration of learning psychology concepts into Guidance and Counseling (G&C) services, such as information services, group guidance, and individual counseling, and proposes practical implementation strategies to overcome challenges in the field. With a comprehensive approach, it is hoped that G&C teachers can help students break out of the cycle of helplessness and rebuild their motivation to learn.

Keywords: *academic helplessness, fixed mindset, scaffolding, guidance and counseling, junior high school*

ABSTRAK

Ketidakberdayaan akademik (*academic helplessness*) pada peserta didik SMP merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan sikap pasif dan keyakinan bahwa usaha belajar tidak akan mengubah hasil. Fenomena ini berakar pada teori *Learned Helplessness* yang diperkuat oleh pola pikir *fixed mindset*, serta sering kali disalah artikan sebagai kemalasan biasa. Artikel ini bertujuan menganalisis identifikasi dan strategi penanganan *academic helplessness* melalui pendekatan *scaffolding* dalam Zona Perkembangan Proksimal yang meliputi dukungan emosional, kognitif, dan motivasional. Pembahasan dalam artikel menyoroti integrasi konsep psikologi belajar ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK), seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individu, serta mengusulkan strategi implementasi praktis untuk mengatasi tantangan di lapangan. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan guru BK dapat membantu peserta didik keluar dari siklus ketidakberdayaan dan membangun kembali motivasi belajarnya.

Kata Kunci: *ketidakberdayaan akademik, fixed mindset, scaffolding, bimbingan dan konseling, Sekolah Menengah Pertama*

PENDAHULUAN

Bagi perkembangan setiap individu, pendidikan memegang peranan yang sangat penting. Pada dasarnya, pendidikan bukan hanya sekedar memberi tahu siswa pengetahuan yang perlu dihafal, tetapi lebih kepada cara membantu mereka menyadari potensi, menanamkan nilai-nilai, dan membangun karakter. Filosofi pendidikan progresif menekankan bahwa proses belajar adalah bagian dari hidup itu sendiri. Sebagaimana dinyatakan oleh John Dewey, "Pendidikan bukanlah persiapan untuk kehidupan.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Pendidikan adalah kehidupan itu sendiri” (Dewey, 1897 dalam Hassen, 2023). Pemikiran serupa juga diusung oleh Ki Hajar Dewantara yang menekankan pendidikan sebagai cara untuk "memajukan budi pekerti, pikiran, dan tubuh anak" (Trisiantari et al., 2019), yang menempatkan peserta didik sebagai aktor utama dalam proses belajarnya.

Namun, dalam praktiknya di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), mewujudkan ruang kelas yang ideal sesuai filosofi tersebut bukanlah hal yang mudah. Seringkali tercipta polaritas pembelajaran antara peserta didik yang aktif dan yang pasif. Di balik semangat sebagian siswa, terdapat sekelompok peserta didik yang justru tenggelam dalam kepasifan, menghindari kontak mata, dan merespons pertanyaan dengan pernyataan yang menunjukkan penyerahan diri seperti, "saya tidak bisa" atau "saya memang tidak pandai dalam pelajaran ini". Perilaku ini bukan sekadar kemalasan biasa, melainkan gejala dari suatu kondisi psikologis yang lebih dalam.

Dalam psikologi pendidikan, fenomena ini dikenal sebagai *academic helplessness* atau ketidakberdayaan akademik. Kondisi ini berakar pada teori *Learned Helplessness*, di mana individu yang berulang kali mengalami situasi buruk yang tidak dapat dikendalikan, pada akhirnya belajar untuk pasif dan berhenti berusaha meskipun peluang untuk berubah tersedia. Pada peserta didik, rangkaian kegagalan akademik tanpa dukungan yang tepat dapat memicu keyakinan bahwa usaha mereka tidak akan berarti dalam mengubah hasil. Keyakinan destruktif ini diperkuat oleh pola pikir *fixed mindset* (Carol Dweck, 1999), yaitu keyakinan bahwa kemampuan adalah bawaan dan tetap, sehingga kegagalan dianggap sebagai cerminan dari ketidakmampuan permanen diri mereka.

Mengingat masa SMP merupakan periode kritis dalam pembentukan konsep diri dan motivasi belajar, identifikasi yang tepat terhadap *academic helplessness* menjadi langkah pertama yang sangat penting. Kesalahan dalam mengidentifikasi, misalnya menyamakannya dengan kemalasan, akan berakibat pada pemberian respons dan penanganan yang tidak tepat, yang justru dapat memperparah kondisi peserta didik. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan menguraikan cara mengidentifikasi *academic helplessness* pada peserta didik SMP serta membahas strategi-strategi mendasar untuk mengatasinya, dengan mensinergikan perspektif teori *learned helplessness*, *mindset*, dan pendekatan pembelajaran yang memungkinkan (*scaffolding*). Dengan pemahaman dan pendekatan yang komprehensif, diharapkan guru dapat membantu peserta didik keluar dari siklus ketidakberdayaan dan mengembalikan keyakinan mereka akan proses belajar.

PEMBAHASAN

Bayangkan dalam suatu proses pembelajaran di dalam kelas, terdapat seorang siswa yang terlihat tenggelam dalam kepasifan. Ia duduk di bangku tengah, menatap kosong soal Bahasa Inggris di depannya. Lima menit sebelum waktu pelajaran habis, ia menjawab dengan menulis sembarangan. Saat ada kesempatan untuk bertanya atau menjawab pertanyaan dari gurunya, ia memilih diam. Hingga suatu ketika, gurunya bertanya tentang keaktifannya di dalam kelas, mengapa ia tidak menjawab soal dengan sungguh-sungguh dan mengapa ia tidak mencoba menjawab pertanyaan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dari guru, Namun siswa itu hanya mengangkat bahu dan berkata, “Bu, buat apa? Saya memang bodoh Bahasa Inggris dan belajar tidak akan mengubah apapun?”

Perilaku siswa ini bukan hanya sekedar kemalasan biasa. Ini adalah gejala *academic helplessness* atau ketidakberdayaan akademik, yaitu sebuah bentuk kepasifan dan penyerahan diri yang dalam, di mana seorang siswa merasa atau telah meyakini bahwa usaha tidak akan membuahkan hasil atau merubah apapun. Konsep ini berakar pada teori “Learned Helplessness” yang dicetuskan oleh, di mana seorang individu (atau hewan dalam eksperimen awalnya) berulang kali dihadapkan pada situasi aversif yang tidak dapat dikendalikan, mereka pada akhirnya akan berhenti berusaha untuk menghindarinya bahkan ketika peluang untuk melarikan diri kemudian disediakan. Mereka belajar menjadi pasif setelah mengalami situasi di mana mereka tidak memiliki kendali atas hasil.

Dampaknya sangat merusak, siswa tidak hanya kehilangan motivasi belajar, namun juga mengembangkan keyakinan bahwa kegagalan adalah takdir atau upaya mereka tidak akan berpengaruh pada hasil, sehingga mereka menarik diri dari tantangan akademik yang di mana sebenarnya mereka memiliki kemampuan dasar yang mendukung. Misalnya, nilai buruk terus-menerus meskipun sudah belajar, akan mengembangkan keyakinan bahwa “apapun yang saya lakukan, hasilnya akan tetap buruk”. Ini mematikan motivasi untuk mencoba. Dampak yang begitu merusak ini, sayangnya, sering kali disalah artikan sebagai kemalasan biasa. Padahal, memahami akar penyebab dan manifestasinya yang berbeda sangat penting bagi guru untuk memberikan respons dan penanganan yang tepat.

Fixed Mindset adalah keyakinan bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan seseorang bersifat tetap dan tidak dapat dikembangkan secara signifikan. Konsep ini merupakan bagian dari teori Mindset yang dikemukakan oleh Carol S. Dweck, seorang psikolog perkembangan terkemuka dari Stanford University. Dalam bukunya *Self-Theories* (1999), Dweck menjelaskan, “Some people believe that their intelligence is a fixed trait. They have a certain amount of it and that’s that. We call this an ‘entity theory’ of intelligence because intelligence is portrayed as an entity that dwells within us and that we can’t change.” (Dweck, 1999, p. 16). Individu dengan *fixed mindset* menganut “entity theory” yaitu keyakinan bahwa kecerdasan adalah entitas bawaan yang statis. Dalam praktiknya, keyakinan ini menyebabkan peserta didik menginterpretasi kesulitan sebagai bukti ketidakmampuan diri, sehingga mereka cepat kehilangan motivasi untuk berusaha lebih lanjut.

Teori Mindset Carol S. Dweck memberikan kerangka teoritis yang tepat untuk memahami bagaimana *academic helplessness* terbentuk dan menguat. Menurut Dweck (2006), individu pada dasarnya dapat dikategorikan ke dalam dua pola pikir (*mindset*) yang bertolak belakang, yaitu:

1. Fixed Mindset, keyakinan bahwa kemampuan bersifat tetap (*fixed traits*). Individu dengan pola pikir ini cenderung menghindari tantangan karena takut kegagalan akan membuktikan bahwa mereka “tidak pandai”. Bagi mereka, kegagalan bukanlah momen belajar, melainkan cerminan langsung dari identitas mereka yang “kurang mampu”.



2. Growth Mindset, keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, dan belajar dari kesalahan. Individu dengan pola pikir ini memandang kegagalan sebagai peluang untuk berkembang dan memperbaiki diri.

Dengan memahami dikotomi ini, dapat dilihat dengan jelas bagaimana *fixed mindset* menjadi fondasi psikologis yang melahirkan dan memperkuat sikap *academic helplessness*.

Dalam konteks ketidakberdayaan akademik, pola pikir *fixed mindset* inilah yang menjadi lahan subur bagi berkembangnya keyakinan negatif peserta didik terhadap diri mereka sendiri. Keyakinan ini melahirkan siklus destruktif yang sulit diputus, yaitu: (1) peserta didik dengan *fixed mindset* mengalami kegagalan, (2) mereka menginterpretasinya sebagai bukti final ketidakmampuan diri, (3) keyakinan ini menyebabkan mereka berhenti berusaha, (4) berhentinya usaha berujung pada kegagalan lanjutan, yang (5) akhirnya mengukuhkan keyakinan awal mereka. Lingkaran setan inilah yang memperkuat *academic helplessness* dari waktu ke waktu. Kondisi ketidakberdayaan akademik akibat *fixed mindset* dapat dijelaskan melalui teori *Learned Helplessness* dari Seligman dan teori *Scaffolding* dari Vygotsky untuk mengatasi.

Teori *Learned Helplessness* dari Seligman menjelaskan bahwa dari kegagalan yang berulang dan timbal balik negatif yang diterima siswa dapat memicu timbulnya rasa putus asa hingga menjadi pribadi yang pasif. Teori *Scaffolding* dari Vygotsky menjelaskan tentang pemberian dukungan dan bantuan yang terstruktur dalam Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) guna mengembangkan ketidakberdayaan siswa. Kedua teori tersebut tentu saja berkaitan. *Learned Helplessness* menjelaskan mengapa siswa merasa tidak mampu hingga berhenti mencoba karena percaya bahwa apapun yang mereka lakukan tidak akan mengubah hasilnya. Dan Teori *Scaffolding* digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut. Dengan memberi dukungan dan bantuan yang terstruktur, dapat memungkinkan siswa kembali merasakan keberhasilan.

Untuk memutus siklus *helplessness*, dukungan terstruktur dalam Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) sangat relevan untuk diterapkan. Strategi ini dapat diwujudkan melalui tiga bentuk dukungan yang saling melengkapi, yaitu dukungan emosional, kognitif, dan motivasi. Pertama, dukungan emosional, yang merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui empati, perhatian, dan kasih sayang. Menurut Cobb (1976) seorang peneliti terkemuka yang mempopulerkan konsep dukungan sosial (Social Support), dukungan emosional merupakan keyakinan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang memberikan rasa aman. Tujuannya adalah agar individu merasa didengar, dicintai, dan mampu menurunkan tingkat kecemasannya. Implementasinya dapat dilakukan dengan memvalidasi perasaan siswa, sehingga mereka merasa didengar dan dimengerti, yang berpotensi mengurangi kecemasan dan rasa takut berlebihan serta meningkatkan keberanian untuk mengekspresikan diri.



Selain itu, menciptakan lingkungan belajar yang suportif dapat mengurangi tekanan dan menimbulkan rasa aman, sehingga siswa berani mencoba tanpa takut akan kritik atau komentar negatif. Lingkungan yang aman juga dapat mengoptimalkan kemampuan akademik dan emosional siswa. Upaya menurunkan intensitas kecemasan juga penting, karena kecemasan dapat menghambat kemampuan berpikir. Dengan pernyataan seperti “kalau salah tidak apa-apa” dari guru, pola pikir siswa dapat diubah untuk lebih berani mencoba dan memandang pendidikan sebagai ruang untuk bertumbuh. Kedua, dukungan kognitif, yaitu dukungan yang diberikan agar siswa lebih mudah memahami dan menyelesaikan tugas. Implementasinya dapat berupa memecah tugas menjadi langkah-langkah kecil agar siswa dapat menyelesaikannya secara bertahap tanpa merasa kewalahan. Selain itu, *modelling* atau memberikan gambaran langkah-langkah yang benar dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan siap untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Ketiga, dukungan motivasi, yang diperlukan untuk membangun keyakinan kembali bahwa usaha yang dilakukan tidak sia-sia. Implementasinya dapat dilakukan dengan memberikan pujian atas usaha siswa yang membuahkan hasil positif, sehingga dapat membangun rasa percaya diri dan keyakinan diri siswa. Selain itu, memfokuskan apresiasi pada usaha yang dilakukan bukan sekadar kemampuan bawaan dapat menjadi cara untuk menghargai proses belajar siswa secara lebih bermakna.

Melalui integrasi ketiga bentuk dukungan ini, siklus *helplessness* dapat diintervensi secara holistik, sekaligus memperkuat kapasitas siswa dalam mengatasi tantangan belajar di dalam Zona Perkembangan Proksimal mereka. Pada tingkat jenjang pendidikan SMP, kondisi ini dapat muncul akibat hambatan belajar yang berasal dari faktor internal seperti motivasi rendah, emosi negatif, dan kurangnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan, keluarga dan sekolah yang tidak mendukung (Mahmud, 2022, hlm. 42–46). Implementasi strategi untuk mengatasi academic helplessness menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan waktu guru untuk pendekatan personal, tekanan kurikulum yang tinggi, pola pikir siswa yang sudah mengakar, dan kurangnya pelatihan dalam pendekatan psiko-edukatif. Strategi untuk mengatasi academic helplessness dihadapkan pada berbagai tantangan struktural dan praktis. Salah satunya adalah keterbatasan waktu layanan guru untuk melakukan pendekatan personal terhadap setiap siswa, terutama di kelas dengan jumlah peserta didik yang besar (Mahmud, 2022, hlm. 74). Di sisi lain, tekanan kurikulum yang padat seringkali memaksa salah satu layanan guru untuk fokus pada pencapaian materi target, sehingga ruang untuk intervensi psikologis menjadi terbatas (Mahmud, 2022, hlm. 65). Selain faktor eksternal tersebut, terdapat pula pola pikir (mindset) siswa yang sudah mengakar, seperti rasa tidak percaya diri, mudah putus asa, dan keyakinan bahwa kegagalan bersifat permanen, yang menghambat respons terhadap strategi perbaikan (Mahmud, 2022, hlm. 56, 60). Tantangan lain adalah kurangnya pelatihan guru dalam pendekatan psiko-edukatif, sehingga banyak pendidik yang belum terampil dalam mendiagnosis kesulitan belajar secara komprehensif dan memberikan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan afektif dan kognitif siswa (Mahmud, 2022, hlm. 87, 118).



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Dalam konteks bimbingan dan konseling (BK), konsep *learned helplessness* dan *scaffolding* dapat dikaji sebagai landasan teoretis yang memperkaya implementasi berbagai jenis layanan BK di sekolah. Meskipun berakar pada psikologi belajar, integrasi kedua konsep ini relevan dalam layanan informasi BK yang fokus pada pengembangan diri, perencanaan karir, dan pemecahan masalah akademik. Berikut adalah analisis mengenai potensi integrasinya dengan beberapa layanan BK utama.

Berdasarkan kajian literatur, mengatasi *academic helplessness* membutuhkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang holistik dan saling terkait, sehingga membentuk suatu rangkaian dukungan yang berkesinambungan. Inisiatif dapat dimulai dengan Layanan Informasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang berbagai aspek psikologis pembelajaran, termasuk motivasi, emosi, dan konsep diri (Mahmud, 2022, hlm. 52–59, 102–104). Pemahaman ini menjadi landasan bagi siswa untuk merefleksikan kondisi mereka sendiri dan membuka peluang keterlibatan dalam layanan lanjutan. Siswa yang menyadari atau teridentifikasi memiliki kesulitan kemudian dapat terlibat dalam Bimbingan Kelompok, sebuah forum yang memfasilitasi berbagi pengalaman terkait hambatan belajar, baik yang berasal dari dalam diri seperti rendahnya rasa percaya diri maupun dari lingkungan seperti dinamika keluarga dan sekolah (Mahmud, 2022, hlm. 42–46, 107–109). Proses kelompok ini tidak hanya menawarkan dukungan antar rekan tetapi juga dapat mengindikasikan perlunya penanganan yang lebih khusus.

Hasil dari bimbingan kelompok dan pemantauan layanan selanjutnya mengarah pada penyediaan layanan yang lebih tersasar, yaitu Layanan Pengajaran Perbaikan (Remedial) dan Kegiatan Pengayaan. Layanan ini diimplementasikan sebagai tindak lanjut langsung untuk mengatasi kesenjangan akademis yang telah terdiagnosis (Mahmud, 2022, hlm. 103–104). Kerja sama antara guru Bimbingan dan Konseling dengan guru mata pelajaran sangat penting dalam merancang program ini, agar upaya penanganan kesulitan akademis berjalan beriringan dengan penguatan aspek motivasi dan harga diri siswa. Namun, untuk siswa yang permasalahannya lebih kompleks dan menunjukkan ciri-ciri *learned helplessness* yang mendalam, diperlukan pendekatan yang lebih personal melalui Konseling Individu. Dalam setting ini, guru BK dapat menggunakan teknik seperti wawancara mendalam untuk mengeksplorasi akar permasalahan psikologis dan memberikan intervensi seperti perubahan pola pikir (Mahmud, 2022, hlm. 92–96, 107).

Untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan seluruh intervensi tersebut, Kolaborasi dengan orang tua dan guru berperan sebagai elemen pemersatu yang esensial. Temuan dari berbagai layanan mulai dari informasi awal, dinamika kelompok, hasil konseling, hingga program remedial perlu disinergikan dan dikomunikasikan dengan pihak keluarga dan pendidik (Mahmud, 2022, hlm. 60–62). Melalui forum pertemuan dan kegiatan pelatihan, lingkungan belajar siswa di rumah dan sekolah dapat diarahkan secara bersama untuk mendukung pemulihan kepercayaan diri dan pencapaian akademik, sehingga tercipta suatu siklus dukungan yang utuh dan saling menguatkan dari tahap pemahaman hingga terwujudnya perubahan perilaku yang positif.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Dalam rangka mengoptimalkan integrasi konsep *learned helplessness* dan *scaffolding* ke dalam layanan BK, beberapa strategi implementasi dapat dipertimbangkan secara sistematis berdasarkan kajian literatur. Pertama, integrasi pendekatan personal ke dalam kegiatan rutin memungkinkan interaksi yang lebih personal tanpa memerlukan penambahan waktu yang signifikan. Keterbatasan waktu dapat diatasi dengan memanfaatkan aktivitas yang sudah ada, seperti diskusi kelompok atau bimbingan remedial singkat selama jam istirahat (Mahmud, 2022, hlm. 171–183). Kedua, kolaborasi antar guru untuk merancang program bimbingan terintegrasi dapat dilakukan melalui pengembangan modul pembelajaran yang menyatukan aspek kognitif-emosional dengan materi akademik. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi tekanan kurikulum, tetapi juga memperkuat aspek motivasi dan regulasi emosi siswa (Seligman, 2002). Ketiga, penerapan *attribution retraining* bertujuan membimbing siswa untuk mengaitkan kegagalan dengan faktor yang dapat dikendalikan dan tidak permanen, seperti kurangnya usaha, melalui latihan kognitif berulang. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan tahan terhadap *helplessness* (Mahmud, 2022, hlm. 52–53). Keempat, pelatihan psiko-edukatif bagi guru melalui workshop berkala yang berfokus pada teknik penguatan positif, pembangunan kepercayaan diri, dan manajemen emosi dapat meningkatkan kompetensi guru dalam menerapkan pendekatan yang responsif secara psikologis. Pelatihan semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam program pengembangan guru di tingkat sekolah (Seligman, 2002).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

Academic helplessness pada peserta didik SMP merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan sikap pasif dan keyakinan bahwa usaha belajar tidak akan mengubah hasil. Kondisi ini berakar pada pengalaman kegagalan berulang yang diperkuat oleh pola pikir fixed mindset. Academic helplessness bukan bentuk kemalasan, melainkan hasil dari proses psikologis yang membuat siswa kehilangan rasa kendali terhadap keberhasilan belajar. Oleh karena itu, penanganannya memerlukan pendekatan komprehensif melalui penerapan scaffolding dalam Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) yang mencakup dukungan emosional, kognitif, dan motivasional. Peran BK sangat penting dalam membantu siswa memutus siklus ketidakberdayaan dan membangun kembali kepercayaan diri serta motivasi belajar.

Saran:

Untuk Guru: Memberikan dukungan terstruktur (scaffolding) dengan memecah tugas, ciptakan lingkungan aman untuk gagal, dan puji usaha, bukan kecerdasan bawaan.

Untuk Guru BK: Rancang layanan berjenjang: mulai dari informasi membangun kesadaran, bimbingan kelompok (ruang berbagi), hingga

