

Self Efficacy, Social Support dan Learned Helplessness Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19

Bayu Aji Saputra^{1,a*}, Muhammad Hidayat^{1,b}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

* bayu1700013067@webmail.uad.ac.id

*muhammad.hidayat@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This study examines the relationship between self-efficacy and social support with learned helplessness in online learning for students during the COVID-19 period. The research sample was 100 students of the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University. The method used is quantitative with a scale of learned helplessness, self-efficacy scale and social support scale. The study used multiple linear regression analysis with SPSS 16.00 for windows. The results of multiple linear regression analysis showed that the regression coefficient was $R=0.679$, significance $(p)=0.000$ ($p<0.01$). That is, there is a very significant relationship between self-efficacy and social support with learned helplessness. Further analysis showed the correlation coefficient $r_{xy}=-0.656$, significance $(p)=0.000$ ($p<0.001$). There is a very significant negative relationship between self-efficacy and learned helplessness by controlling for social support. The second follow-up analysis showed the correlation coefficient $r_{xy}=-0.059$, significance $(p)=0.564$ ($p>0.05$). There is no relationship between social support and learned helplessness, by controlling for self-efficacy in the research sample. The study's conclusion shows a very significant relationship between self-efficacy and social support with learned helplessness in online learning for students during the covid-19 era. There is a very significant relationship between self-efficacy and learned helplessness if social support is controlled. There is no relationship between social support and learned helplessness if self-efficacy is controlled. The total effective contribution of the two independent variables to the dependent variable is 46.1%. The effective contribution of self-efficacy is 45.087%.

Keywords: Learned Helplessness, Self-Efficacy, Social Support

ABSTRAK (font Candara ukuran 11)

Penelitian bertujuan menguji hubungan self-efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19. Sampel penelitian adalah 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan alat ukur skala learned helplessness, skala self-efficacy dan skala social support. Penelitian menggunakan analisis regresi linear berganda dengan SPSS 16.00 for windows. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan koefisien regresi $R=0.679$, signifikansi $(p)=0.000$ ($p<0.01$). Artinya, ada hubungan sangat signifikan self-efficacy dan social support dengan learned helplessness. Analisis lanjutan menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy}=-0,656$, signifikansi $(p)=0.000$ ($p<0.001$). Artinya, terdapat hubungan negatif sangat signifikan self efficacy dengan learned helplessness dengan mengontrol social support. Analisis lanjutan kedua menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy}=-0,059$, signifikansi $(p)=0,564$ ($p>0,05$). Artinya, tidak ada hubungan social support dengan learned helplessness, dengan mengontrol self-efficacy pada sampel penelitian. Kesimpulan penelitian menunjukkan ada hubungan sangat signifikan self-efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa dimasa covid-19. Ada hubungan sangat signifikan self-efficacy dengan learned helplessness jika social support dikontrol. Tidak ada hubungan social support dengan learned helplessness jika self-efficacy dikontrol. Total sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung sebesar 46,1%. Sumbangan efektif self-efficacy sebesar 45,087%.

Kata Kunci: Learned Helplessness, Self-Efficacy, Social Support

Pendahuluan

Saat ini dunia masih terus berjuang untuk menangani virus covid-19. Sudah hampir dua tahun virus ini menjadi penyakit yang menjangkit masyarakat dunia. Tak heran, cepatnya tingkat penyebaran dan penularannya di seluruh dunia membuat World Health Organization (WHO) telah menetapkan covid-19 sebagai pandemi global. Covid-19 (Corona virus disease 2019) merupakan virus yang disebabkan oleh Corona Virus 2 (SARS Cov-2) merupakan variasi jenis baru virus corona yang belum teridentifikasi sebelumnya (Putri, 2020).

Sulitnya penanganan, membuat pemerintah menentukan langkah cepat untuk menghentikan penyebaran covid-19. Salah satu kebijakan yang dilakukan yaitu pembatasan interaksi sosial, yang mana pembatasan ini tentu akan memberi pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, salah satu sektor yang terdampak yaitu bidang pendidikan, sebab demi menghentikan penyebaran corona ini pendidikan berupa belajar dan mengajar yang tetap harus dilakukan bagaimanapun caranya, meskipun dilakukan dari rumah (Cahyadi, 2020).

Berdasarkan keputusan Presiden nomor 11 Tahun 2020 tentang penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat untuk menekan laju penyebaran covid-19 segala aktivitas belajar tidak diperbolehkan tatap muka. Tidak sedikit universitas yang dengan cepat untuk merespon intruksi pemerintah, tidak terkecuali Universitas Ahmad Dahlan (UAD) dengan mengeluarkan surat instruksi mengenai pencegahan penyebaran Corona

Virus Disease (covid-19) di lingkungan kampus. Salah satu alternatif agar pembelajaran tetap berjalan yaitu dengan pembelajaran dalam jaringan (online) yaitu pembelajaran dilakukan dengan jarak jauh dengan bantuan

internet. Mahasiswa merupakan tingkatan paling tinggi seorang pelajar di dalam dunia pendidikan yang sudah menyandang predikat “maha”, bukan lagi sebagai siswa, oleh karena itu, mahasiswa dituntut menjadi calon manusia yang akademis, berintelektual, yang dapat mengayomi masyarakat (Huda, 2016). Predikat ini juga diperkuat dengan tuntutan fungsi mahasiswa, yaitu sebagai agent of change, social control, iron stock, dan juga sebagai moral force (Ridwana, 2019). Menurut Martens (2020), tuntutan menjadi mahasiswa berbeda dengan siswa, karena dunia kampus lebih banyak dijalankan secara mandiri yang tentunya berbeda dengan era sekolah. Sikap kemandirian merupakan kemampuan mengatur hidupnya, manajemen waktu, dan kemampuan berpikir secara mandiri, dan mandiri dalam memecahkan setiap masalah yang ada di hadapannya (Huda, 2016). Selain itu, kemampuan fleksibilitas dan adaptasi bisa menyesuaikan diri dengan keadaan juga sangat diperlukan dalam perkembangan kehidupan saat ini (Martens, 2020). Apalagi pada saat pandemi covid-19 saat ini, situasi serba tidak menentu, untuk itu harus melakukan adaptasi dan memiliki kompetensi agar tetap bertahan agar menjadi mahasiswa yang tangguh, kreatif dan inovatif (Sudjatmiko, 2020).

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang paling tinggi dari jenjang yang lain, namun ternyata dampak dari pembelajaran daring ini juga dialami oleh mahasiswa. Menurut Putri (2020), tidak sedikit mahasiswa yang merasa kurang mampu memahami materi, tugas mandiri menjadi lebih banyak, dan kesulitan pada saat melakukan praktikum. Dosen pun menjadi lebih sulit untuk mengawasi mahasiswa, sehingga mungkin saja ada mahasiswa yang ketiduran atau mahasiswa hanya sekedar hadir saja tetapi tidak menyimak materi.

Berdasarkan hasil wawancara pada tgl 28 Oktober 2021 kepada tiga Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang terdiri dari angkatan 2018, 2019, 2020 memperoleh informasi bahwa mereka mengaku mengalami penurunan motivasi, merasa lelah, bosan dan malas ketika mengikuti pembelajaran secara daring sehingga kerap kali mereka hanya mengaktifkan perangkat mereka dan melakukan aktivitas yang lain apabila memungkinkan. Mereka juga mengatakan bahwa mengalami kesulitan ketika memahami materi perkuliahan daring baik itu dikarenakan koneksi yang buruk ataupun keterbatasan dalam memahami materi tersebut. Selanjutnya mereka

juga menambahkan bahwa suasana hati buruk, mereka menjadi jenuh, apalagi ketika sinyal tidak mendukung membuat mereka menjadi kesal dan marah. Terakhir mereka juga mengaku bahwa khawatir terhadap studi mereka karena ketidakpastian kapan pandemi covid-19 ini akan berakhir dan pembelajaran mereka akan berlangsung secara daring seterusnya.

Berbagai hal menekan dan menyulitkan yang ada selama pembelajaran daring membuat mahasiswa menjadi tidak berdaya. Kondisi tersebut dinamakan dengan learned helplessness. Learned helplessness merupakan sebuah kondisi ketidakberdayaan yang muncul dikarenakan ketidakmampuan individu ketika mengatasi peristiwa negatif yang terjadi terus menerus (Seligman, 1975). Individu yang mengalami learned helplessness meyakini bahwa tidak ada keterkaitan antara usaha yang dilakukan dengan kemungkinan berhasil. Ketika mereka ingin mencapai suatu tujuan, mereka merasa tidak ada yang bisa dilakukan karena memiliki persepsi bahwa usaha yang dilakukan tidak akan memberi berpengaruh terhadap pencapaian tujuan (Mulawarman, 2012).

Menurut Wu & Tu (2019) Learned helplessness merupakan mentalitas tak berdaya yang terbentuk secara bertahap. Mereka telah belajar bahwa apapun yang mereka lakukan adalah sia-sia, sehingga dapat sangat merusak pada awal kehidupan, karena rasa penguasaan atas lingkungan seseorang merupakan fondasi penting untuk perkembangan emosional di masa depan (Townsend, 2015). Individu menjadi tidak berdaya jika mereka "memutuskan" atau "berpikir" bahwa mereka tidak dapat berbuat banyak untuk mengatasi kejadian menyulitkan dalam hidup mereka, bahkan jika bagi orang lain tampaknya ada sesuatu yang dapat mereka lakukan (Barlow dan Durand, 2015).

Faktor yang mempengaruhi timbulnya learned helplessness dalam pembelajaran cukup kompleks dan beragam, termasuk faktor internal dan eksternal individu. Faktor tersebut antara lain yaitu faktor perkembangan, penilaian negatif terhadap diri, pengalaman kegagalan dan faktor sosial (Stuart dan Laraia, 2005). Salah satu faktor yang juga mempengaruhi learned helplessness yaitu self efficacy (Putwain dan Symes, 2014). Menurut hasil wawancara menyebutkan bahwa saat melakukan pembelajaran daring individu tidak merasa yakin bahwa dapat memahami dan menangkap materi pembelajaran daring, mereka menjadi pasrah dan berharap saat ujian mereka dapat membuka materi yang diberikan dosen untuk menjawab ujian, namun tidak berusaha memahami materi sungguhsungguh. Selanjutnya Bandura mendefinisikan self efficacy sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan tertentu dan menghasilkan perubahan positif (King, 2017). Keyakinan manusia mengenai self efficacy akan mempengaruhi tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, seberapa usaha yang akan dikerahkan dan seberapa tahan untuk menghadapi rintangan yang ada (Feist, Gregory dan Tomy, 2018).

Penelitian Du, Zhao, You, dan Zhang (2012) mengungkapkan bahwa siswa dengan self efficacy tinggi lebih percaya diri dalam kemampuan belajarnya, dapat mengatur pembelajarannya secara efektif, dan selalu mempertahankan sikap dan mentalitas belajar yang positif. Kemudian Ferdiansyah, Euis dan Maya (2020) menambahkan bahwa secara garis besar self efficacy terdiri dari dua bentuk, yaitu tinggi dan rendah. Individu yang memiliki self efficacy rendah pada pembelajaran biasanya akan menghindari tugas-tugas belajar, terutama yang sulit menurut dirinya. Individu dengan self efficacy tinggi selalu berusaha mengerjakan tugas belajar tersebut dengan rasa semangat yang besar dalam dirinya.

Hal lain yang juga mempengaruhi learned helplessness yaitu faktor sosial yakni social support (Stuart dan Laraia, 2005). Menurut hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa saat pandemi covid-19 individu menjadi berkurang interaksinya dengan orang terdekat, khususnya teman kuliah sehingga dukungan yang dimiliki juga menjadi terhambat dan tidak berfungsi dengan baik. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan yang didapat oleh individu dari orang yang ada di sekitarnya biasa disebut dengan Social support. Suciani, Yuli dan Safitri (2014) menyatakan

bahwa individu yang memiliki social support lebih termotivasi dalam belajar karena mereka memiliki keyakinan dicintai, diperhatikan dan dihargai. Saat mengalami permasalahan yang bersifat akademik maupun non-akademik mereka juga tidak merasa sendiri. Selanjutnya Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa social support merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang memberikan persepsi dalam dirinya bahwa ia sayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang ada pada pembelajaran daring selama pandemi, menunjukkan bahwa adanya perilaku learned helplessness pada mahasiswa, sehingga peneliti merasa tertarik pada fenomena ini dan bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian mengenai hubungan antara self efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19.

Learned helplessness menurut Seligman (1975) merupakan suatu kondisi yang muncul karena ketidakmampuan individu dalam mengatasi peristiwa negatif yang terjadi terus menerus, yang kemudian menimbulkan keyakinan bahwa usaha yang diberikan akan menghasilkan hasil akhir yang sama, sehingga memunculkan penurunan keinginan untuk merespon.

Aspek learned helplessness menurut Abramson, Seligman, dan Teasdale, 1978 yaitu antara lain penurunan motivasi (motivation deficit), penurunan kemampuan kognitif (cognitive deficit), penurunan emosional (emotional deficit), atribusi kognitif (attribution cognitive). Faktor-faktor yang mempengaruhi learned helplessness menurut Stuart dan Laraia (2005), antara lain faktor perkembangan yang terjadi pada individu sepanjang hidup, penilaian negatif terhadap diri sendiri, akumulasi pengalaman kegagalan, dan faktor sosial, berupa dukungan orang terdekat disekitar. Self efficacy menurut Bandura (1997) adalah suatu keyakinan bahwa individu memiliki kompetensi untuk mencapai tujuan atau tugas tertentu dan menghasilkan perubahan positif dalam hidupnya. Aspek self efficacy menurut Bandura (1997) yaitu meliputi, tingkat kesulitan tugas (level/magnitude), luas bidang perilaku (generality) dan kemantapan keyakinan (strenght). Selanjutnya definisi social support menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu merujuk kepada kenyamanan yang dirasakan, perhatian yang diberikan, penghargaan, atau membantu seseorang menerima dari orang atau kelompok lain. aspek social support menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional (emotional support), dukungan penghargaan (esteem support), dukungan informasi (informational support), dukungan instrumental atau fisik (tangible or instrumental support), dukungan persahabatan atau berkelompok (companionship support).

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan hubungan antara self efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdiri dari satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor. Hipotesis mayor yaitu ada hubungan self efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19. Hipotesis minor pertama yaitu ada hubungan negatif antara self efficacy dengan learned helplessness dengan mengontrol variabel social support. Hipotesis minor kedua yaitu ada hubungan negatif antara social support dengan learned helplessness dengan mengontrol self efficacy .

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat pengukuran psikologi. Pada penelitian ini menggunakan tiga buah skala sebagai alat ukur, yaitu : skala learned helplessness, skala self efficacy , dan skala social support. Jumlah aitem pada setiap skala akan disusun berdasarkan formulasi dari Sperman-Brown untuk mendapatkan koefisien dan rata-rata indeks pada aitem yang diharapkan (Azwar, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019 dan 2020, kelas A sampai E yang mengalami pembelajaran secara daring di Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan yang berjumlah 875 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan

teknik cluster random sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 subjek yang terdiri dari angkatan 2018 B dan C, angkatan 2019 kelas A dan B, angkatan 2020 kelas B dan D di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Metode analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi berganda. Adapun analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS statistic 16 for Windows. Analisis regresi linier berganda dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan social support dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19.

Hasil

Sebelum uji hipotesis dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas. Berdasarkan ketiga uji klasik tersebut dihasilkan bahwa memenuhi uji normalitas dengan menggunakan nilai residual menghasilkan ketiga variabel terdistribusi secara normal yaitu masing masing nilainya $> 0,05$. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel komunikasi self efficacy dan social support tidak terjadi multikolinearitas dengan nilai *tolerance* 0,922 dan VIF 1,085 sedangkan uji linearitas antara variabel self-efficacy dan learned helplessness menunjukkan taraf signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang linear. Uji linearitas antara variabel social support dan learned helplessness menunjukkan taraf signifikansi (p) sebesar 0.028 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut juga memiliki korelasi yang linearr.

Analisis data pada uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda seperti disajikan dalam tabel 1 dan tabel 2 berikut ini:

Tabel 1. Uji F Simultan

R	F	R Square	Sig
0,679	41,486	0,461	0,000

Tabel diatas menjelaskan bahwa koefisien korelasi antara variabel self-efficacy dan social support secara simultan berkorelasi positif dengan learned helplessness pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring di masa covid-19 dengan nilai R sebesar 0,679, nilai F = 41,486 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan penelitian diterima yang artinya bahwa bahwa self-efficacy dan social support secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya learned helplessness yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring di masa covid-19. Sumbangan efektif self-efficacy dan social support terhadap learned helplessness sebesar 46,1% dan sebesar 53,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2. Analisis Regresi Linier Berganda

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Description
(Constant)		15.168	.000	
self-efficacy (X1)	-0.665	8.565	.000	Hipotesis diterima
social support (X2)	-0.045	-0,579	.564	Hipotesis ditolak

Hasil uji hipotesis minor yang pertama menunjukkan bahwa nilai standar koefisien beta (β) = -0,665, $t = 8,565$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis minor 1 yang

diajukan oleh peneliti diterima. Berdasarkan hasil uji hipotesis minor 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan learned helplessness mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring pada masa covid-19 dengan mengontrol variabel social support. Artinya, semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah learned helplessness. Sebaliknya, semakin rendah self-efficacy maka semakin tinggi juga learned helplessness.

Hipotesis minor kedua menunjukkan tidak ada hubungan antara *social support* dengan learned helplessness mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring pada masa covid-19 dengan standar koefisiensi beta (β) = -0,045, $t=-0,579$ dengan taraf signifikansi 0,564 ($p>0,05$) yang berarti hipotesis minor kedua ditolak. Hasil (β) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara social support dengan learned helplessness mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring pada masa covid-19 dengan mengontrol variabel self-efficacy. Hasil analisis deskriptif kategori learned helplessness sebanyak 15 mahasiswa (15%) mengalami kondisi learned helplessness yang rendah, 70 mahasiswa (70%) mengalami kondisi learned helplessness yang sedang, dan 15 mahasiswa (15%) mengalami kondisi learned helplessness pada kategori tinggi.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan social support secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya learned helplessness mahasiswa selama pembelajaran daring di masa covid-19. Besarnya kontribusi *Rsquare* (R^2) = 0,679 menunjukkan bahwa self-efficacy dan social support memberikan sumbangan efektif terhadap learned helplessness sebesar 46,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan social support merupakan faktor yang mempengaruhi learned helplessness mahasiswa selama pembelajaran daring di masa covid-19.

Hasil penelitian diatas juga didukung oleh Du, et al., (2012) menemukan bahwa individu dengan self efficacy menjadi lebih percaya diri dalam perilaku belajar, dapat secara efektif mengatur pembelajaran mereka, dan selalu mempertahankan sikap dan mentalitas belajar yang positif, sehingga dapat menghindari sikap atau mentalitas belajar yang negatif seperti learned helplessness dalam belajar. Keyakinan bahwa seseorang mampu untuk melakukan sesuatu akan membuatnya mampu untuk menyusun rencana, mengatasi kegagalan, dan membuat proses regulasi yang baik, termasuk dalam belajar (Taylor et al., 2018). Sementara itu, Wu dan Tu (2019) mengatakan bahwa faktor eksternal seperti social support juga memiliki peran dalam mencegah kondisi learned helplessness. Individu dengan tingkat social support lebih mungkin untuk menghambat munculnya kondisi learned helplessness dalam pembelajaran daripada siswa dengan tingkat social support yang rendah. Social support dapat memberikan banyak keuntungan yang membuat seseorang dapat lebih efektif untuk mencegah dan mengatasi tekanan-tekanan psikologis pada masa-masa yang sulit, termasuk dalam pembelajaran daring saat masa pandemi covid-19 (Taylor et al., 2018).

Hipotesis kedua yaitu ada hubungan negatif antara self efficacy dengan learned helplessness dengan mengontrol variabel social support. Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik regresi berganda menunjukkan koefisien korelasi $rx_y = -0,656$ dan signifikansi (p) 0,000 ($p < 0,01$). Artinya hipotesis kedua diterima, bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara self efficacy dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 dengan mengontrol social support. Semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah learned helplessness dan sebaliknya, semakin rendah self efficacy maka semakin tinggi juga learned helplessness. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel self efficacy sebesar 45,087%.

Hasil penelitian diatas didukung juga oleh penelitian Wu dan Tu (2019) penelitian dari Putwain dan Symes (2014) juga mendukung bahwa, siswa yang memiliki self efficacy akademik yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan perilaku belajar yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan/menghindari kegagalan dan karenanya cenderung menilai daya tarik rasa takut sebagai tantangan, sehingga akan terhindar dari learned helplessness. Penelitian Ekinci dan Gokler (2017) juga ikut mendukung yakni, ditemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy akademik dengan learned helplessness, ketika self efficacy akademik meningkat learned helplessness menurun, dan ketika efikasi diri akademik menurun, ketidakberdayaan yang dipelajari meningkat. Santrock (2014) menambahkan pendapat bahwa individu dengan self efficacy tinggi bersemangat untuk melakukan tugas-tugas belajar dan sebaliknya individu dengan self efficacy rendah mungkin lebih sering menghindari tugas-tugas dalam belajar, terutama yang dipersepsikan sulit.

Hipotesis yang ketiga yaitu ada hubungan negatif antara social support dengan learned helplessness dengan mengontrol self efficacy.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik regresi berganda menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,059$ dan signifikansi $0,564$ ($p > 0,05$). Artinya hipotesis ketiga ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara social support dengan learned helplessness, dengan mengontrol variabel self efficacy.

Hasil penelitian diatas didukung oleh pendapat Stuart dan Laraia (2005) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi learned helplessness terdiri dari faktor internal dan eksternal. Social support merupakan faktor sosial yang berasal dari eksternal. Hal tersebut juga bisa menjadi salah satu penyebab dari tidak adanya hubungan antara social support dengan learned helplessness, karena faktor yang lebih kuat mempengaruhi pada individu umumnya berasal dari internal. Bagaimanapun social support yang dimiliki seseorang harus kembali lagi pada faktor internal tersebut, khususnya pada faktor penilaian pada atribusi kognitifnya. Faktor internal berasal dari proses selama perkembangan, adanya penilaian negatif terhadap diri dan pengalaman kegagalan pada seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari lingkungan terdekat seperti orang tua, guru, dan teman. Social support akan dapat berfungsi apabila berinteraksi dan mampu mengubah proses-proses internal kognitif dari individu yang mengalaminya (Wu dan Tu, 2019). Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh Eriany et al., (2013) ditemukan bahwa faktor yang lebih mempengaruhi individu dalam memutuskan sesuatu adalah faktor internal, yaitu sebesar 89.12%. Faktor ekstrinsik seperti Social support hanya berpengaruh sebesar 10.88%.

Berdasarkan hasil kategorisasi learned helplessness pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, diperoleh sebanyak 15 mahasiswa (15%) mengalami kategori rendah, 70 mahasiswa (70%) mengalami kategori sedang, dan 15 mahasiswa memiliki kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mengalami kondisi learned helplessness yang cenderung sedang. Kemudian kategorisasi pada self efficacy diperoleh sebanyak 13 mahasiswa (13%) memiliki kategori rendah, 69 mahasiswa (69%) memiliki kategori sedang, dan 18 mahasiswa (18%) memiliki kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki self efficacy yang cenderung sedang. Terakhir, kategorisasi pada social support diperoleh sebanyak 12 mahasiswa (12%) memiliki kategori rendah, 69 mahasiswa (69%) memiliki kategori sedang, dan 19 mahasiswa (19%) memiliki kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki social support yang cenderung sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan yang sangat signifikan antara self efficacy dan social support dengan

learned helplessness pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring di masa covid-19. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara self efficacy dengan learned helplessness dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid19 dengan mengontrol variabel social support. Artinya, semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah learned helplessness. Sebaliknya, semakin rendah self efficacy maka semakin tinggi juga learned helplessness. Tidak ada hubungan antara social support dengan learned helplessness, dengan mengontrol variabel self efficacy .Saran kepada peneliti selanjutnya yaitu untuk dapat meneliti variabel-variabel lain yang diduga memiliki hubungan dengan learned helplessness, baik dari faktor internal maupun eksternal. Selain itu, peneliti juga berharap kepada para peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan teori selanjutnya dari learned helplessness ini menjadi learned optimism tentunya dengan menggunakan pendekatan yang berbeda sehingga dapat mendalami dinamika kondisi yang dialami individu dalam konteks penelitian. Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan diharapkan dapat meningkatkan self efficacy yang dimiliki baik secara mandiri ataupun dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang tersedia agar dapat mencegah dan mengurangi kondisi learned helplessness khususnya selama pembelajaran daring di masa covid-19.

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), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021843X.87.1.49>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Barlow, D., & Durand, V. (2015). *Abnormal psychology: An integrative approach* (7th ed.). Cengage Learning.
- Cahyadi, N. (2020). *Pengaruh corona terhadap dunia pendidikan*. 2020. <https://disdik.purwakartakab.go.id/berita/detail/pengaruh-corona-terhadap-dunia-pendidikan?/berita/detail/pengaruh-corona-terhadap-duniapendidikan>.
- Du, J. J., Zhao, Z. Y., You, Y. Z., & Zhang, S. X. (2012). Case study on the learning motivation and learning strategies in vocational students with higher learning achievement. *Nantai Journal of Humanities and Social Sciences*, 7, 25–52.
- Ekinci, E., & Gokler, R. (2017). The effect of secondary students' academic self sufficiency and academic procrastination behaviors on their learned helplessness. Paper Knowledge. *The Journal of International Social Research*, 10(50).
- Eriany, P., Hernawati, L., & Goeritno, H. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mengikuti Kegiatan Bimbingan Belajar pada Siswa SMP di Semarang. *Jurnal Psikodimensia*, 13(1), 115–130.
- Feist, J., J. Feist, G., & Roberts, T.-A. (2018). *Teori kepribadian* (8th ed.). Salemba Humanika.
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran self efficacy siswa terhadap pembelajaran. *Jurnal FOKUS* 3(1), 16–23.
- Huda, A., K. 2016. *Mahasiswa dan Sikap Kemandirian*. <https://www.koranmadura.com/2016/09/mahasiswa-dan-sikap-kemandirian/>.
- King, L. A. (2017). *The science of psychology an appreciative view* (4th ed). MC Graw Hill Education.
- Martens, M. L. (2020). Ini deretan skill yang harus dimiliki calon mahasiswa. <https://www.scholae.co/web/read/2651/ini.deretan.skill.ya>
[ng.harus.dimiliki.calon.mahasiswa](https://www.scholae.co/web/read/2651/ini.deretan.skill.ya)

-
- Mulawarman, S. (2012). Penerapan pendekatan konseling realita untuk mengatasi learned helplessness (suatu studi embedded experimental model pada mahasiswa). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(1), 25–32.
- Putri, A. S. (2020). Apa itu virus corona? 2020. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/03/22/183000269/apa-itu-virus-corona?page=all>.
- Putri, C. O. Y. (2020). Pembelajaran Daring, Efektif Gak Sih Buat Mahasiswa? 2020. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/10/14/pembelajarandaring-efektif-gak-sih-buat-mahasiswa>.
- Putwain, D. W., & Symes, W. (2014). The perceived value of maths and academic self-efficacy in the appraisal of fear appeals used prior to a high-stakes test as threatening or challenging. *Social Psychology of Education Journal*, 17(2), 229–248. <https://doi.org/10.1007/s11218014-9249-7>.
- Ridwana, R. (2019). Menyeimbangkan Kegiatan Akademik dan Organisasi Mahasiswa. <http://geografi.upi.edu/menyeimbangkan-kegiatan-akademik-dan-organisasi-mahasiswa>.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan: Educational psychology* (5th, buku 2 ed.). Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness. on depression, development, and death*. W. H. Freeman and Company.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice psychiatric nursing* (8th ed.). St. Louis : Elsevier Mosby.
- Suciani, D., Rozali, Y. A., Psikologi, F., Esa, U., & Allen, M. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa universitas unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43 – 47. <https://doi.org/http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2398/2356>.
- Sudjatmiko, T. (2020). Mahasiswa Baru Jadi Generasi Tangguh. <https://www.krjogja.com/berita-lokal/diy/yogyakarta/mahasiswa-baru-jadi-generasi-tangguh/>.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2018). *Psikologi sosial* (12th ed.). Prenadamia Group.
- Townsend, M. C. (2015). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (8th ed.). F. A. Davis Company.
- Wu, S., & Tu, C. C. (2019). The impact of learning self-efficacy on social support towards learned helplessness in China. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15(10), 1- 10. <https://doi.org/10.29333/EJMSTE/115457>.