PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.6, No.1, Desember 2026

Academic Helpsessness Ditinjau dari *Attribution Style* pada Siswa SMA Ma'arif NU Pandaan

Riska Dafina Lailatul Fajriyah[1], LaurensiusLaka[2]
[1]Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
[2]STP-IPI Malang, Indonesia
E-mail: dafinariska710@gmail.com [1], laurensiuslaka78@gmail.com [2]

Article History:
Received: 07 September 2026
Revised: 30 Oktober 2026
Accepted: 21 November 2026

Keywords : *attribution style, academic helplessness*, siswa SMA

Abstract: *Keyakinan bahwa usaha dan strategi yang dilakukan dalam belajar dapat memengaruhi hasil akademik, memungkinkan siswa mempertahankan motivasi, ketekunan, dan usaha ketika menghadapi tuntutan maupun kesulitan belajar, sedangkan academic helplessness ditunjukkan oleh rendahnya keyakinan terhadap pengaruh usaha, menurunnya motivasi, serta kecenderungan menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan kondisi tersebut adalah attribution style, yaitu kecenderungan individu dalam menjelaskan penyebab keberhasilan maupun kegagalan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh attribution style terhadap academic helplessness siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Sampel berjumlah 222 siswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan data dikumpulkan menggunakan skala Attribution Style dan skala Academic Helplessness, kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa attribution style berpengaruh signifikan terhadap academic helplessness ($p = 0,002 < 0,05$). Koefisien korelasi antara attribution style dan academic helplessness terbukti positif ($R = 0,204$), dengan nilai R^2 sebesar 0,042 yang berarti bahwa attribution style memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap academic helplessness, sedangkan sisanya (95,8%) dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "ada pengaruh attribution style terhadap academic helplessness siswa SMA Ma'arif NU Pandaan" diterima.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik. Namun, proses pendidikan tidak selalu berjalan secara optimal karena setiap

siswa memiliki kemampuan dan cara yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik. Tuntutan berupa penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, evaluasi pembelajaran, serta harapan dari guru maupun orang tua dapat menjadi tekanan apabila dipersepsikan melebihi kemampuan siswa dalam mengatasinya (Pristiwanti dkk., 2022; Nguyen dkk., 2024). Ketika siswa mengalami kesulitan atau kegagalan akademik secara berulang tanpa menemukan strategi penyelesaian yang tepat, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Academic helplessness merupakan kondisi ketika siswa meyakini bahwa usaha yang dilakukan tidak mampu memengaruhi hasil akademik yang diperoleh. Kondisi ini berkaitan dengan konsep *learned helplessness* yang dikembangkan oleh Seligman, yaitu keadaan ketika individu meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kendali terhadap hasil yang dihadapi setelah mengalami pengalaman yang dianggap tidak dapat dikendalikan secara berulang (Maier & Seligman, 1976). Dalam konteks akademik, keyakinan tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan motivasi, keraguan terhadap kemampuan diri, sikap pasif, serta kecenderungan untuk menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar (Buzzai dkk., 2021). *Academic helplessness* dapat ditunjukkan melalui defisit motivasi, defisit kognitif, dan defisit emosional yang memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Fenomena *academic helplessness* juga ditemukan pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan pada 3 Maret 2026 terhadap 32 siswa melalui kuesioner Google Form, ditemukan sejumlah indikator yang menunjukkan kecenderungan *academic helplessness*. Pada aspek motivasi, sebanyak 93,75% siswa menyatakan tidak berusaha menyelesaikan tugas meskipun membutuhkan waktu lebih lama, 84,375% sering kehilangan keinginan menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan 62,5% merasa tidak ada gunanya berusaha lebih keras setelah memperoleh hasil yang buruk. Pada aspek kognitif, sebanyak 84,375% siswa tidak percaya bahwa usaha belajar dapat memengaruhi hasil belajar, sedangkan 96,875% tidak yakin mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tinggi dan 96,875% berhenti mencari cara lain ketika mengalami kesulitan memahami materi. Pada aspek emosional, 81,25% siswa merasa tidak tenang menghadapi tuntutan akademik dan 81,25% merasa cemas ketika mengerjakan tugas yang sulit. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan motivasi, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan mengelola respons emosional ketika menghadapi tuntutan akademik.

Academic helplessness tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman dan faktor psikologis. Maier dan Seligman menjelaskan beberapa faktor yang berkaitan dengan munculnya ketidakberdayaan, antara lain pengalaman kegagalan yang berulang, persepsi bahwa usaha tidak berkaitan dengan hasil, *attribution style* yang bersifat internal, stabil, dan global, serta kurangnya dukungan sosial (dalam Lubis dkk., 2025). Salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan adalah *attribution style* karena cara individu menjelaskan penyebab suatu keberhasilan atau kegagalan dapat membentuk cara individu memandang kemampuan dan kendali dirinya terhadap suatu peristiwa.

Attribution style merupakan kecenderungan individu dalam menjelaskan penyebab dari peristiwa yang dialami, termasuk keberhasilan maupun kegagalan. Dalam konteks akademik, siswa dapat memberikan penjelasan yang berbeda terhadap hasil belajar yang diperolehnya. Siswa yang memiliki pola atribusi kurang adaptif dapat memandang kegagalan sebagai akibat dari kekurangan diri yang bersifat menetap dan sulit diubah. Sebaliknya, siswa dengan pola atribusi yang lebih adaptif cenderung memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki melalui usaha, strategi, dan perubahan perilaku. Cara siswa menginterpretasikan pengalaman akademik tersebut dapat memengaruhi motivasi, usaha, ketekunan, serta keyakinan

terhadap kemampuan dirinya (Grandchamp dkk., 2021; He, 2021).

Hubungan antara *attribution style* dan *learned helplessness* juga didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu. Penelitian Demirbilek dkk. (2021) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy*, prokrastinasi akademik, kemampuan hidup, dan komitmen sosial berpengaruh terhadap *learned helplessness*. Penelitian Putri dkk. (2023) menemukan bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 23% terhadap *learned helplessness* pada mahasiswa. Sementara itu, Raufelder dkk. (2022) menunjukkan bahwa perkembangan *learned helplessness* pada remaja berkaitan dengan lingkungan sekolah, termasuk *school belonging,* pengalaman eksklusi sosial, dan hubungan antara guru dengan siswa. Penelitian Hawrot dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa interaksi orang tua-anak yang positif berkaitan dengan tingkat *academic helplessness* yang lebih rendah, dengan efikasi diri matematika berperan sebagai mediator. Temuan ini membuktikan bahwa *academic helplessness* merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan.

Meskipun penelitian mengenai *learned helplessness* dan *academic helplessness* telah dilakukan dalam berbagai konteks, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *attribution style* terhadap *academic helplessness* pada siswa sekolah menengah atas masih terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor seperti resiliensi, efikasi diri, dukungan sosial, pengendalian diri, hubungan dengan orang tua, maupun karakteristik lingkungan sekolah. Penelitian Taha dkk. (2025), misalnya, mengkaji keterkaitan pengendalian diri, rasa takut gagal, dan *learned helplessness*, sedangkan Kutlu dan Özyeter (2023) berfokus pada pengembangan instrumen untuk mengukur kecenderungan *learned helplessness* pada siswa sekolah menengah. Dengan demikian, terdapat ruang penelitian untuk menguji *attribution style* sebagai faktor kognitif yang secara khusus berkaitan dengan *academic helplessness* pada siswa SMA.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMA Ma'arif NU Pandaan dan adanya keterbatasan penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut, *attribution style* penting untuk dikaji sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *academic helplessness*. Siswa yang mampu memberikan atribusi yang lebih adaptif terhadap pengalaman akademiknya diharapkan lebih mampu mempertahankan usaha dan keyakinan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, pola atribusi yang kurang adaptif dapat memperkuat keyakinan bahwa kegagalan berasal dari ketidakmampuan diri yang menetap sehingga meningkatkan kecenderungan merasa tidak berdaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *attribution style* terhadap *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan.

LANDASAN TEORI

Academic helplessness

Academic helplessness merupakan bentuk ketidakberdayaan yang muncul dalam konteks akademik. Konsep ini berakar pada teori *learned helplessness* yang dikembangkan oleh Maier dan Seligman (1976), yaitu kondisi ketika individu belajar bahwa hasil yang diperoleh tidak dapat dikendalikan melalui usaha yang dilakukan. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut berkembang menjadi *academic helplessness* ketika siswa berulang kali mengalami kesulitan atau kegagalan akademik dan kemudian meyakini bahwa usaha belajar yang dilakukan tidak mampu mengubah hasil akademiknya. Keyakinan tersebut dapat menyebabkan siswa mengurangi usaha, kehilangan motivasi, serta lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar.

Academic helplessness tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku, tetapi juga mencakup aspek psikologis yang memengaruhi proses belajar siswa. Kutlu dan Özyeter (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan *learned helplessness* pada siswa sekolah menengah dapat

dipahami melalui tiga aspek utama, yaitu motivasional, kognitif, dan emosional**.** Aspek motivasional berkaitan dengan menurunnya usaha dan keinginan siswa untuk menyelesaikan tugas; aspek kognitif berkaitan dengan keyakinan bahwa usaha tidak akan menghasilkan perubahan serta kesulitan dalam menemukan strategi alternatif; sedangkan aspek emosional berkaitan dengan munculnya kecemasan, ketidaknyamanan, dan kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan akademik.

Dengan demikian, *academic helplessness* dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi ketika siswa merasa tidak memiliki kendali terhadap hasil akademiknya sehingga mengurangi usaha, meragukan kemampuan diri, kesulitan menemukan strategi ketika menghadapi masalah, dan mengalami respons emosional negatif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Attribution Style

Attribution style adalah cara individu menjelaskan penyebab kejadian, termasuk kegagalan maupun keberhasilan, yang dapat memengaruhi respons berikutnya terhadap pengalaman akademik. Berbagai studi menunjukkan bahwa atribusi internal/eksternal serta faktor-faktor terkait dapat memengaruhi motivasi, kontrol diri, dan langkah selanjutnya dalam pembelajaran (Hatteberg 2022; Chen & Wu, 2021; Dryden et al., 2022; Tao et al., 2021). Dalam kerangka *Weiner's attribution theory,* atribusi penyebab (internal vs eksternal, stabilitas, *controllability)* berhubungan dengan konsekuensi kognitif dan perilaku yang berdampak pada prestasi akademik dan emosi belajar (misal motivasi, kontrol diri, dan strategi pembelajaran) (Brun et al., 2021), (Tao et al., 2021), (Chen & Leung, 2024).

Studi-metaanalisis dan kajian integratif menunjukkan bahwa bagaimana guru dan siswa memahami penyebab kejadian belajar dapat mempengaruhi upaya, emosi, serta hasil akademik melalui jalur kognitif-afektif yang dipicu oleh atribusi tersebut (Brun et al., 2021), (Tao et al., 2021). Atribusi yang menguatkan persepsi bahwa penyebab hasil belajar dapat diubah (misalnya dengan usaha, strategi belajar) diketahui dapat meningkatkan motivasi dan rasa mengendalikan pembelajaran, sedangkan atribusi pada faktor yang tidak bisa diubah/kurang dikendalikan berpotensi menurunkan motivasi dan rasa penguasaan diri (Hatteberg, 2022; Nassir & Benoliel, 2023; Dryden et al., 2022; Tao et al., 2021).

Berbagai studi menegaskan bahwa atribusi internal/stabil dan tidak dapat diubah cenderung menurunkan motivasi serta rasa kendali, sedangkan atribusi yang lebih adaptif (faktor yang bisa diubah melalui usaha, strategi, atau perilaku) meningkatkan kontrol diri, motivasi, serta kemungkinan penerapan strategi pembelajaran yang lebih efektif (Brun et al., 2021; Pekrun, 2024).

Dengan demikian, *attribution style* menjadi penting karena atribusi terhadap kegagalan dapat memengaruhi keyakinan siswa mengenai kemampuan dan kendali dirinya. Siswa dengan gaya atribusi yang kurang adaptif cenderung menganggap kegagalan berasal dari faktor internal yang menetap dan sulit diubah. Sebaliknya, pola atribusi yang lebih adaptif memungkinkan siswa memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki melalui perubahan usaha, strategi, atau perilaku.

Hubungan *Attribution Style* dengan *Academic Helplessness*

Secara teoritis, *attribution style* memiliki keterkaitan dengan munculnya *academic helplessness* karena cara siswa menginterpretasikan pengalaman kegagalan dapat menentukan keyakinan mengenai kemampuan dan kontrol terhadap hasil yang akan datang. Pengalaman kegagalan yang berulang, apabila diatribusikan pada penyebab internal yang menetap dan sulit dikendalikan, dapat membuat siswa meyakini bahwa usaha tidak akan membawa perubahan.

Keyakinan tersebut selanjutnya dapat mendorong penurunan motivasi, pengurangan usaha, dan kecenderungan menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *academic helplessness* berkaitan dengan berbagai faktor psikologis. Demirbilek dkk. (2021) menemukan bahwa efikasi diri akademik, prokrastinasi akademik, kemampuan hidup, dan komitmen sosial berpengaruh terhadap *learned helplessness*. Putri dkk. (2023) juga menemukan kontribusi resiliensi sebesar 23% terhadap *learned helplessness*. Sementara itu, Taha dkk. (2025) menunjukkan bahwa pengendalian diri berhubungan negatif dengan *learned helplessness*, sehingga pengendalian diri yang lebih tinggi dapat menurunkan kecenderungan ketidakberdayaan. Penelitian Kutlu dan Özyeter (2023) semakin memperkuat bahwa *helplessness* merupakan konstruk yang dapat diamati dan diukur pada siswa sekolah menengah melalui aspek motivasional, kognitif, dan emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, *attribution style* diduga menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap *academic helplessness***.** Siswa yang memberikan atribusi lebih adaptif terhadap keberhasilan maupun kegagalan diharapkan mampu mempertahankan usaha dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, atribusi yang kurang adaptif dapat memperkuat keyakinan bahwa kegagalan disebabkan oleh ketidakmampuan yang menetap sehingga meningkatkan kecenderungan *academic helplessness*. Dengan demikian, penelitian ini menguji apakah *attribution style* berpengaruh terhadap *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh *attribution style* terhadap *academic helplessness* siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMA Ma'arif NU Pandaan yang berjumlah 487 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% (dalam Laka, 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, yaitu dengan membagi populasi ke dalam strata berdasarkan tingkat kelas, kemudian memilih sampel secara proporsional dari setiap strata.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala *attribution style* dan skala *academic helplessness*. Kedua skala disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan model skala Likert. Skala *attribution style* digunakan untuk mengukur kecenderungan siswa dalam menjelaskan penyebab keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya, sedangkan skala *academic helplessness* digunakan untuk mengukur tingkat ketidakberdayaan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu melalui tahap uji coba kepada 60 siswa SMA Ma'arif NU Pandaan yang tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Melalui uji validitas item, semua item yang digunakan untuk penelitian ini mencapai koefisien korelasi di atas 0,30 daya pembedanya. Sementara itu, dalam uji reliabilitas, skala *academic helplessness* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,817 dan skala *attribution style* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,661.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear sederhana. Sebelum memastikan analisis regresi yang sesuai, penelitian ini menerapkan pengujian asumsi klasik. Adapun beberapa hasil yang ditampilkan, disajikan melalui tabel berikut ini.

PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.6, No.1, Desember 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimun	Maximun	Mean	Std. Deviation
Attribution Style	222	43	92	72,00	12,00
Academic Helplessness	222	47	123	85,00	28,30

Berdasarkan Tabel 1 di atas, *attribution style* memiliki skor minimum 43 dan maksimum 92, dengan nilai mean 72,00 dan standar deviasi 12,00. Sementara itu, *academic helplessness* memiliki skor minimum 47 dan maksimum 123, dengan mean 85,00 dan standar deviasi 28,30.

2. Validitas dan Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item Awal	Item Valid	Item Gugur
Attribution style	48	23	25
Academic Helplessness	54	32	22

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach' Alpha	Keterangan
Attribution style	0,660	Reliabel
Academic Helplessness	0,816	Reliabel

3. Uji Asumsi

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Uji	Asymp. Sig. (2- tailed)	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	0,091	Normal

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, terbukti nilai signifikansi 0,091 > 0,05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Komponen	F	Sig.	Keterangan

Linierity	9,373	0,003	Linier
Deviation from Linierity	0,880	0,673	Linier

Nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,673 > 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara *attribution style* dan *academic helplessness* bersifat linear.

4. Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Korelasi *Attribution Style* dan *Academic Helplessness*

Variabel	*Pearson correlation* (R)	Sig.	N
Attribution style – Academic Helplessness	0,204	0,002	222

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, menunjukkan hasil adanya hubungan positif di antara kedua variabel (*attribution style* dan *academic helplessness*) (R = 0,204).

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi

R	R *Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of Estimate*
0,204	0,042	0,037	10,462

Nilai R *Square* (R^2) sebesar 0,042 menunjukkan bahwa *attribution style* memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap *academic helplessness*, sedangkan 95,8% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji F

Model	F	Sig.	Keterangan
Regression	9,576	0,002	Signifikan

Hasil uji F menunjukkan F = 9,576 dengan p = 0,002 < 0,05, sehingga *attribution style* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *academic helplessness.*

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	β	Beta	t	Sig.
Constant	61,840	-	10,564	0,000
Attribution style	0,247	0,204	3,095	0,002

Persamaan regresi yang diperoleh adalah Y = 61,840 + 0,247X. Koefisien regresi positif

sebesar 0,247 menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan *attribution style* diikuti peningkatan sebesar 0,247 pada *academic helplessness*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *attribution style* berpengaruh signifikan terhadap *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan dengan kontribusi sebesar 4,2%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attribution style* berpengaruh signifikan terhadap *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan**.** Hasil analisis regresi linear sederhana memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan nilai $F = 9,576$**.** Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,204$ menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Artinya, perubahan pada *attribution style* berkaitan dengan perubahan *academic helplessness* pada siswa.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa cara siswa menjelaskan penyebab keberhasilan maupun kegagalan akademik memiliki peran dalam terbentuknya ketidakberdayaan akademik. Dalam teori atribusi, individu berusaha memahami penyebab dari suatu peristiwa yang dialaminya, dan penjelasan tersebut selanjutnya dapat memengaruhi harapan, motivasi, serta perilaku pada situasi berikutnya. Pada konteks akademik, siswa yang mengalami kegagalan kemudian memberikan atribusi tertentu terhadap kegagalan tersebut akan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi pengalaman akademik berikutnya

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa *attribution style* mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 121 siswa atau 54,5%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya memiliki pola atribusi yang sangat negatif maupun sangat positif terhadap pengalaman akademiknya. Siswa masih memiliki kemungkinan untuk memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki melalui usaha dan perubahan strategi, meskipun pada kondisi tertentu masih dapat muncul keraguan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, kategori sedang menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan pola atribusi yang lebih adaptif melalui pengalaman belajar yang positif dan dukungan lingkungan sekolah.

Di sisi lain, *academic helplessness* juga mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 172 siswa atau 77,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami beberapa kecenderungan ketidakberdayaan akademik, tetapi belum berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi tersebut dapat terlihat dari kemungkinan munculnya penurunan motivasi, keraguan dalam menyelesaikan tugas, serta kecenderungan mengalami kesulitan ketika menghadapi tantangan akademik. Berdasarkan konsep learned helplessness, pengalaman yang berulang dan dipersepsikan tidak dapat dikendalikan dapat membentuk keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak akan menghasilkan perubahan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *academic helplessness* atau *learned helplessness* tidak berdiri sebagai kondisi yang disebabkan oleh satu faktor saja. Penelitian Demirbilek dkk. (2021) menunjukkan bahwa academic self-efficacy, prokrastinasi akademik, kemampuan hidup, dan komitmen sosial berkaitan dengan learned helplessness. Penelitian Putri dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa resiliensi memberikan kontribusi terhadap *learned helplessness*. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kondisi ketidakberdayaan akademik berkaitan dengan berbagai faktor psikologis yang saling berhubungan.

Besarnya kontribusi *attribution style* dalam penelitian ini dapat dilihat dari nilai R *Square* sebesar 0,042, yang berarti *attribution style* memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap *academic helplessness*, sedangkan 95,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini

menunjukkan bahwa meskipun *attribution style* terbukti menjadi prediktor yang signifikan, variabel tersebut bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya *academic helplessness.* Faktor lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, hubungan dengan guru, lingkungan keluarga, serta pengalaman kegagalan yang berulang juga dapat berperan dalam terbentuknya ketidakberdayaan akademik. Penelitian Liu dkk. (2024) dalam skripsi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam mengurangi dampak negatif *learned helplessness.*

Menariknya, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat positif, dengan nilai R = 0,204. Artinya, skor *attribution style* yang semakin tinggi dalam pengukuran penelitian ini diikuti oleh peningkatan skor *academic helplessness*. Temuan tersebut perlu dipahami berdasarkan arah penskoran dan konstruksi instrumen yang digunakan, sehingga tidak serta-merta dimaknai bahwa *attribution style* yang semakin adaptif menyebabkan ketidakberdayaan yang semakin tinggi. Yang dapat ditegaskan berdasarkan hasil penelitian adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara *attribution style* dan *academic helplessness*, dengan arah hubungan positif sesuai hasil pengukuran instrumen penelitian.

Persamaan regresi yang diperoleh, yaitu Y = 61,840 + 0,247X, menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *attribution style* berkaitan dengan peningkatan sebesar 0,247 pada skor *academic helplessness.* Koefisien regresi tersebut signifikan dengan nilai p = 0,002. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan bukti empiris bahwa *attribution style* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian memperlihatkan bahwa *attribution style* perlu diperhatikan dalam memahami *academic helplessness* pada siswa, tetapi intervensi terhadap ketidakberdayaan akademik tidak cukup hanya berfokus pada pola atribusi. Mengingat kontribusi *attribution style* hanya sebesar 4,2%, diperlukan perhatian terhadap faktor personal maupun lingkungan lainnya. Upaya sekolah dapat diarahkan pada pemberian umpan balik yang konstruktif, dukungan akademik, serta membantu siswa memahami bahwa hasil belajar dapat diperbaiki melalui usaha dan strategi yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian ini, terbukti terdapat hubungan positif antara *attribution style* dan *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan (R = 0,204). Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,042) menunjukkan bahwa *attribution style* memberikan kontribusi sebesar 4,2% terhadap variasi *academic helplessness*, sedangkan 95,8% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi signifikan (p = 0,002 < 0,05), sehingga *attribution style* secara signifikan dapat memprediksi *academic helplessness*.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan, "Ada pengaruh *attribution style* terhadap *academic helplessness* pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan," diterima dan didukung oleh data penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49–74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. Journal of Personality and Social Psychology, 46(3), 681–687. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.681

Brun, L., Pansu, P., & Dompnier, B. (2021). The role of causal attributions in determining behavioral consequences: A meta-analysis from an intrapersonal attributional perspective in achievement contexts. *Psychological Bulletin*, *147*(7), 701–718. https://doi.org/10.1037/bul0000331

Canino, F. J. (1981). Learned-helplessness theory: Implications for research in learning disabilities. Journal of Learning Disabilities, 14(4), 202–205. https://doi.org/10.1177/002221948101400408

Chen, X., & Leung, F. (2024). Control–value appraisals and academic emotions: An intensive longitudinal examination of reciprocal effects. *Child Development*, *95*(3), 972–987. https://doi.org/10.1111/cdev.14047

Chen, M., & Wu, X. (2021). Attributing academic success to giftedness and its impact on academic achievement: The mediating role of self-regulated learning and negative learning emotions. *School Psychology International*, *42*(2), 170–186. https://doi.org/10.1177/0143034320985889

Dryden, R. P., Campbell, A. V., Perry, R. P., Hamm, J. M., Chipperfield, J. G., Parker, P. C., & Leboe-McGowan, L. C. (2022). Assisting students in debt to overcome academic setbacks with a cognitive-reframing motivation intervention. *Journal of Educational Psychology*. https://doi.org/10.1037/edu0000770

Frieze, I., & Weiner, B. (1971). Cue utilization and attributional judgments for success and failure. Journal of Personality, 39(4), 591–605. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1971.tb00065

Hatteberg, S. J. (2022). Responding Sociologically: Using Attributional Processes to Promote Student Confidence and Sense of Mastery in Sociology Courses. *Teaching Sociology*, *50*(3), 205–219. https://doi.org/10.1177/0092055x221087227

Houston, D. M. (2016). Revisiting the relationship between attributional style and academic performance. Journal of Applied Social Psychology, 46(4), 192–200. https://doi.org/10.1111/jasp.12356

Laka, L. (2023). Metodologi penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Jilid 2. Yogyakarta: *Deepublish.*

Luse, A., & Burkman, J. (2022). Learned helplessness attributional scale (LHAS): Development and validation of an attributional style measure. Journal of Business Research, 151, 623–634. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.001

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. Journal of Experimental Psychology: General, 105(1), 3–46. https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3

Nassir, M., & Benoliel, P. (2023). Promoting school effectiveness: Examining the mediating role of teachers' organisational commitment and the moderating role of school cultural attributes. *Educational Management Administration & Leadership*, *53*(2), 456–478. https://doi.org/10.1177/17411432231167715

Nasu, M. (1989). A study of Weiner's attribution theory of achievement motivation. Japanese Psychological Research, 37(1), 84–95. https://doi.org/10.5926/jjep1953.37.1_84

Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. Journal of Personality and Social Psychology, 51(2), 435–442. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.435

Pekrun, R. (2024). Control-Value Theory: From Achievement Emotion to a General Theory of Human Emotions. *Educational Psychology Review*, *36*(3).

https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7

Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. Journal of Personality and Social Psychology, 53(3), 603–607. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.603

Rachmawati, U., Purwanto, E., & Awalya. (2018). Attribution retraining group counseling technique to reduce student's learned helplessness behavior. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(2), 147–153. https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.23905

Tao, V. Y. K., Li, Y., Lam, K. H., Leung, C. W., Sun, C. I., & Wu, A. M. S. (2021). From teachers' implicit theories of intelligence to job stress: The mediating role of teachers' causal attribution of students' academic achievement. *Journal of Applied Social Psychology*, *51*(5), 522–533. https://doi.org/10.1111/jasp.12754

Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. Journal of Experimental Psychology, 74(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/h0024514

Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. Journal of Personality and Social Psychology, 50(4), 832–838. https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.832

Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. Review of Educational Research, 42(2), 203–215. https://doi.org/10.3102/00346543042002203

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology, 71(1), 3–25. https://doi.org/10.1037/0022-0663.71.1.3

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92(4), 548–573. https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548

Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. Educational Psychologist, 45(1), 28–36. https://doi.org/10.1080/00461520903433596

Yee, P. L., Pierce, G. R., Ptacek, J. T., & Modzelesky, K. L. (2003). Learned helplessness attributional style and examination performance: Enhancement effects are not necessarily moderated by prior failure. Anxiety, Stress, & Coping, 16(4), 359–373. https://doi.org/10.1080/0003379031000140928