

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS WITH LEARNED HELPLESSNESS ORIENTATION IN FINAL YEAR COLLEGE STUDENT

ABSTRACT

Being a college student is a phase where individuals are expected to be more independent with their life so that it could generate stress. The stress will tend to increase along with the new presence of other expectations like graduation, career, and probably marriage plan. In regard to that, college students tend to develop giving up behaviors which could take place in the presence or even in a long time, affecting their beliefs toward the future.

This research is aimed to examine the relationship between stress with learned helplessness orientation among final year college students. The hypothesis was that there is a positive relationship between stress and learned helplessness orientation. The subjects involved in this research were collected online and consisted of 189 college students from various educational institutions in Indonesia, ranging from 19 to 22 years old. The Product Moment analysis showed the value for $r_{xy} = 0,533$ with $p < 0,001$, meaning that there is a positive and significant relationship between stress with learned helplessness orientation. The conclusion of this research is the higher the stress, the higher the *learned helplessness* orientation felt by the students.

Keywords: Learned helplessness, stress, college student, giving up

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KECENDERUNGAN *LEARNED HELPLESSNESS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

INTISARI

Masa mahasiswa merupakan masa ketika individu dituntut untuk menjadi lebih mandiri atas hidupnya sehingga memunculkan fenomena stres. Kerentanan stres tersebut akan semakin bertambah pada tingkat akhir dengan hadirnya tuntutan lain berupa kelulusan, karir, dan mungkin jodoh. Terkait itu, mahasiswa tingkat akhir kerap mengembangkan perilaku menyerah atau *learned helplessness* yang dapat berdampak singkat maupun menetap dan mempengaruhi keyakinannya atas masa depan..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecenderungan *learned helplessness* pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara stres dan kecenderungan *learned helplessness* pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini didapat dengan metode *online* dan terdiri dari 189 mahasiswa angkatan 2013 dari berbagai institusi pendidikan tinggi di Indonesia yang berusia 19-22 tahun. Hasil analisis teknik korelasi *Product Moment* menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,533$ dengan $p < 0,01$ yang berarti ada hubungan positif dan signifikan antara stres dengan kecenderungan *learned helplessness*. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi stres, maka semakin tinggi pula kecenderungan *learned helplessness*.

Kata kunci: *Learned helplessness*, stres, mahasiswa, menyerah