

**HUBUNGAN *LEARNED HELPLESSNESS*
(KETIDAKBERDAYAAN YANG DIPELAJARI) DENGAN *COPING*
STRES PADA MAHASISWA MERANTAU DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Hastin Parasitha Indahpramesti

20.E1.0110



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

**HUBUNGAN *LEARNED HELPLESSNESS*
(KETIDAKBERDAYAAN YANG DIPELAJARI) DENGAN *COPING*
STRES PADA MAHASISWA MERANTAU DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat- Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Hastin Parasitha Indahpramesti

20.E1.0110



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024**

Hubungan antara *Learned Helplessness* (Ketidakberdayaan yang Dipelajari) dengan *Coping Stres* Pada Mahasiswa

Merantau di Kota Semarang

(*The Relationship between Learned Helplessness and Stress Coping among Migrant Students in Semarang City*)

Hastin Parasitha Indahpramesti

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa perantauan lebih banyak mengalami stres berat. Jika hal ini terjadi pada mahasiswa atau bahkan manusia, sewajarnya akan mencari cara untuk mengurangi stres tersebut dengan tindakan yang perlu dilakukan yaitu strategi coping Lazarus dan Folkma (dalam Anggayani & Hartawan, 2019). Coping stres pada seseorang dapat dipengaruhi salah satunya oleh penilaian ketidakberdayaan yang dipelajari. Hal ini masuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi coping stres sendiri adalah keyakinan dalam nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan seseorang pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan coping stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara *learned helplessness* dengan *coping stress*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling *Convenience sampling*. Responden berjumlah 100 mahasiswa merantau aktif di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* yang menunjukkan hasil penurunan motivasi memiliki korelasi yang negatif dengan *coping stres* dengan angka $-0,315$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya hubungan negatif antara *Learned Helplessness* (Ketidakberdayaan yang dipelajari) dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Merantau di kota Semarang.

Kata Kunci: *Coping Stres, Learned Helplessness, Mahasiswa Merantau*

Abstract

Overseas students experience more severe stress. If this happens to students or even humans, naturally they will look for ways to reduce the stress with actions that need to be taken, namely the Lazarus and Folkma coping strategies (in Anggayani & Hartawan, 2019). A person's coping with stress can be influenced, among other things, by the assessment of learned helplessness. This is included in one of the factors that influence coping with stress itself, namely belief in fate (external locus of control) which forces a person to judge helplessness which will reduce the ability to cope with stress. The aim of this research is to determine the negative relationship between learned helplessness and coping with stress. This research uses quantitative methods with convenience sampling techniques. Respondents numbered 100 students who had migrated actively to the city of Semarang. This research uses the Spearman correlation test which shows that the results of decreased motivation have a negative correlation with stress coping with a figure of -0.315 ($p < 0.01$). This shows that the hypothesis is accepted, namely that there is a negative relationship between Learned Helplessness and Coping Stress in Migrant Students in the city of Semarang.

Keywords: Coping Stress, Learned Helplessness, Migrant Students.