

***SELF-COMPASSION DAN HELP-SEEKING INTENTION PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA***

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Ahmad Kholikul Khoir**

**18320139**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2022**

***SELF-COMPASSION DAN HELP-SEEKING INTENTION PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA***

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

**Ahmad Kholikul Khoir**

**18320139**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

### ***SELF-COMPASSION DAN HELP-SEEKING INTENTION PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA***

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam  
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat

Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

**30 Mei 2022**

Mengesahkan, Program Studi Psikologi,  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Ketua Prodi



Resnia Novitasari, S.Psi., M.A.

### DEWAN PENGUJI

1. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psi.
2. Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi., Psi.
3. Sumedi P Nugraha, B.A., M.Ed., M.Sc., Ph.D.

### TANDA TANGAN

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Kholikul Khoir  
Nomor Mahasiswa : 18320139  
Program Studi : Psikologi  
Jurusan : Psikologi  
Judul Skripsi : *Self-Compassion dan Help-Seeking Intention* pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka sayasiap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia

Jepara, 21 April 2022  
Yang Menyatakan di bawah ini



Ahmad Kholikul Khoir

## HALAMAN MOTTO

فَمَنْ لَمْ يَذُقْ مَرَّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً تَجَرَّعَ ذُلَّ الْجَهْلِ طُولَ حَيَاتِهِ

*“Barangsiapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, Ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya.”*

(Imam As-Syafi’i)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوًا أَخْبَارَكُمْ

*“Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kalian sehingga Kami mengetahui orang-orang yang benar-benar berjihad dan bersabar di antara kalian; dan akan Kami uji perihal kalian.”*

(Q.S. Muhammad: 41)

*“Baik menjadi orang penting, tapi lebih penting menjadi orang baik”*

(Deddy Corbuzier)

*“Hidup itu tidak seperti sepeda yang harus dikayuh agar tak jatuh. Hidup itu seperti bahtera; terkadang hanya butuh pasrah pada angin menerpa”*

(Ahmad Kholikul Khoir)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini suatu persembahan untuk penyakitku, lambungku, mataku, otakku, dan orang-orang yang pernah merundung saya: yang pernah membakar rambutku, yang pernah menyolok kulitku dsb.

Utamanya, karya ini adalah suatu penghormatan untuk mereka tercinta ibu Muyassaroh dan bapak Jamhuri yang telah mengasih sayangi saya sampai sekarang.

## PRAKATA

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah pemelihara semesta alam, yang pada-Nya saya meminta pertolongan atas setiap urusan dunia dan agama. Oleh karena kasih dan cinta yang diberikan-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Juga, sholawat serta salam saya panjatkan kehadiran baginda Nabi Muhammad *shollallahu alaihi wasallam*. yang saya sangat nantikan pertolongannya di hari pembalasan kelak.

Selain itu, penulis juga mengucapkan banyak syukur pada beberapa pihak yang atas bimbingan, energi, semangat, kepercayaan, kebahagiaan, dan pelajaran yang diberikan, sehingga dapat membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karenanya, perkenankan saya pada kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Fuad Nashori, S.Psi., M.Psi., M.A., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Dosen Pembimbing Akademik, sekaligus penyulut semangat dalam menulis di media massa, mengikuti aneka macam lomba dan lain-lain. Terima kasih banyak atas segala hal yang dicurahkan pada saya. Jasa bapak tidak ternilai.
2. Ibu Resnia Novitasari, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi
3. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, pewawancara dan/atau penyeleksi saat hendak masuk UII dan dosen terfavorit. Terima kasih telah menjadi figur ibu. Jasa ibu akan selalu penulis ingat.

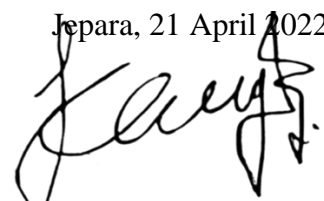
4. Ibu Hazhira Qudsy, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), dosen pembimbing di Excellence Community (EC), sekaligus inspirasi dalam berdedikasi dan berkarya. Terima kasih telah selalu rendah hati dan peduli. Sebab pelajaran Bahasa Indonesia yang ibu berikan, penulis dapat mengenal dunia kepenulisan. Jasa ibu besar dalam hidup penulis.
5. Ibu Dr.rer.nat. Dian Sari Utami, S.Psi., M.A., selaku dosen yang telah mengenalkan penulis pada dunia penelitian. Terima kasih atas kesempatan dan kepercayaan yang diberikan untuk menjadi seorang asisten penelitian.
6. Ibu Annisa Miranty Nurendra, S.Psi., M.Psi., selaku dosen yang berkenan menerima pelbagai pertanyaan dari penulis.
7. Bapak Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen sekaligus *mu'allim* penulis. Terima kasih telah menjadi figur bapak sekaligus dosen yang selalu rendah hati dan menerima keluhan penulis saat belajar. Jasa bapak akan selalu penulis ingat.
8. Segenap dosen program studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah menyalurkan ilmu dan pengalamannya.
9. Mas Amin Nurridha dan Ibu Nuning selaku staff kemahasiswaan yang senantiasa membantu penulis dalam berbagai hal.
10. Dr. Imaduddin Sukamto selaku pimpinan pondok pesantren Sunan Pandanaran yang berkenan memberikan ilmu dan bimbingannya.
11. Kyai Ahmad Zahid selaku guru ngaji di pondok Sunan Pandanaran yang telah sabar dalam menghadapi penulis.

12. Teman-teman santri Pondok Pandanaran Komplek 4 yang telah berkenan menerima kehadiran penulis dengan baik.
13. Mas Hasan Mangkualam S.Psi selaku teman penulis dalam belajar melakukan penelitian.
14. Teman-Teman Kampus Mengajar: Rahma Fahrina Putri, Achmad Nur Sholeh, Shella Agustina, Muhammad Imaduddin, Putri Adila, Meli Indah Sugiarti. Terima kasih telah menyebar kehangatan dan rasa persahabatan yang membahagiakan pada penulis. Kalian akan selalu terkenang.
15. Muhammad Nur Rois Maulana, selaku teman baik penulis yang tak lelah dalam memberikan tumpangan selama program Kampus Mengajar berlangsung. Terima kasih atas amal baiknya.
16. Faizatul Mahsunah selaku sahabat yang senantiasa meluangkan waktunya dan berkenan mendengarkan keluh kesah penulis.
17. Kurnia Nurul Hidayanti dan Zihan Fadhillah Syifa' selaku teman dekat yang selalu berkenan menemani, mendengar, dan menerima penulis apa adanya.
18. Rizky Aradea dan Rahmat Agung Perdana selaku teman baik yang banyak membantu penulis selama perkuliahan.
19. Syarifah Azyati Putri, Uswatun Chasanah dan Ridho Imantiar selaku bagian (partner) dalam mengerjakan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM).
20. Segenap rekan-rekan Excellence Community 2018 yang telah menjadi bagian dalam perkembangan diri penulis.
21. Muhammad Ilham Firdaus, Tantan Ahmad Urwatan, Agus Miftah Farid selaku sahabat semasa di Ma'had Madinatul Qur'an.

22. Nasron Aziza selaku musyrif Qur'an selama penulis di Ma'had Madinatul Qur'an.
23. Segenap wali santri Asrama 6 yang telah membantu saya selama menjadi musyrif dan dalam mengawali perkuliahan. Terima Kasih atas bantuan-bantuannya.
24. Imam Mualliful Husni selaku kakak laki-laki yang telah memberikan pinjaman motor pada penulis saat membutuhkan.
25. Responden-responden penelitian yang telah menyempatkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
26. Fadhillah Mutiara Refri dan Dinda selaku teman saya yang telah memberikan saya petunjuk terkait Skripsi ini.

Semoga Allah berkenan memberikan limpahan rahmat dan barokahnya pada kalian semua yang telah berkontribusi pada skripsi ini khususnya, dan pada hidup saya umumnya.

Jepara, 21 April 2022



Ahmad Kholikul Khoir

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK</b> .....	iii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>PRAKATA</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>Intisari</b> .....	xv
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	5
D. Keaslian Penelitian .....	6
1. Keaslian Topik .....	7
2. Keaslian Teori .....	7
3. Keaslian Alat Ukur .....	7
4. Keaslian Subjek .....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. <i>Help-Seeking Intention</i> .....	9
1. Definisi <i>Help-Seeking-Intention</i> .....	9
2. Dimensi-Dimensi <i>Help-Seeking Intention</i> .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Help-Seeking Intention</i> .....	14

B. <i>Self-Compassion</i> .....	16
1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	16
2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	17
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Help-Seeking Intention</i> .....	19
D. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	22
1. <i>Help-Seeking Intention</i> .....	22
2. <i>Self-Compassion</i> .....	23
C. Subjek Penelitian .....	23
D. Metode Pengumpulan Data .....	23
1. Skala <i>Help-Seeking Intention</i> .....	24
2. Skala <i>Self Compassion</i> .....	25
E. Validitas dan Reliabilitas .....	26
1. Validitas .....	26
2. Reliabilitas .....	26
F. Metode Analisis Data .....	27
<b>BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....	28
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	28
1. Orientasi Kacah .....	28
2. Persiapan Penelitian .....	29
a. Persiapan administrasi .....	29
b. Persiapan alat ukur .....	29
c. Uji coba alat ukur .....	30

d.	Hasil uji coba alat ukur .....	31
	B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	34
	C. Hasil Penelitian .....	34
	1. Deskripsi Responden Penelitian .....	34
	2. Deskripsi Data Penelitian.....	36
	3. Uji Asumsi .....	37
a.	Uji Normalitas.....	38
b.	Uji Linieritas .....	38
	4. Uji Hipotesis .....	39
	Hasil Uji Hipotesis .....	39
	4. Analisis Tambahan .....	40
	D. Pembahasan .....	42
	<b>BAB V. PENUTUP</b> .....	46
	A. Kesimpulan.....	46
	B. Saran .....	46
	1. Saran bagi Subjek .....	46
	2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya .....	46
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
	<b>LAMPIRAN</b> .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi aitem <i>Help-Seeking Intention</i> (Personal/Emosional dan Ide Bunuh Diri) .....	24
Tabel 2. Distribusi Skala <i>Self-Compassion</i> .....	25
Tabel 3. Distribusi aitem <i>Help-Seeking Intention</i> Setelah Uji Coba.....	32
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
Tabel 6. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Bidang Studi .....	35
Tabel 7. Kategorisasi Skala <i>Help-Seeking Intention</i> .....	36
Tabel 8. Kategorisasi Skala <i>Self-Compassion</i> .....	37
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas .....	39
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis .....	39
Tabel 12. Hasil Analisis Tambahan .....	40
Tabel 13. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 14. Uji Beda Berdasarkan Bidang Studi .....	41
Tabel 15. Besaran Probabilitas <i>Help-Seeking Intention</i> Berdasar Sumber Bantuan (Bagian Masalah Personal/Emosional).....	41
Tabel 16. Besaran Probabilitas <i>Help-Seeking Intention</i> Berdasar Sumber Bantuan (Bagian <i>Suicidal Ideation</i> ).....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Sebelum Uji Coba.....	53
Lampiran 2: Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Help-Seeking Intention</i> .....	59
Lampiran 3: Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i> .....	60
Lampiran 4: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Skala Help-Seeking Intention</i> dan <i>Skala Self-Compassion</i> .....	62
Lampiran 5: Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	64
Lampiran 6: Tabulasi Data Skala <i>Help-Seeking Intention</i> .....	70
Lampiran 7: Hasil Tabulasi Data Skala <i>Self-Compassion</i> .....	70
Lampiran 8: Tautan <i>Spreadsheet</i> Data Kasar Skripsi .....	75
Lampiran 9: Hasil Uji Deskriptif Data Responden Penelitian .....	76
Lampiran 10: Hasil Uji Deskriptif Data Penelitian.....	77
Lampiran 11: Hasil Uji Asumsi .....	78
Lampiran 12: Hasil Uji Hipotesis .....	79
Lampiran 13: Hasil Uji Analisis Tambahan.....	80
Lampiran 14: Translasi dan Translasi Kembali Alat Ukur GHSQ.....	83

***SELF-COMPASSION DAN HELP-SEEKING INTENTION PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA***

Ahmad Kholikul Khoir

Mira Aliza Rachmawati

**Intisari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah *self-compassion* (Neff, 2003a) dan *help-seeking intention* (Rickwood, 2005). Adapun hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dan dalam mengambil data memakai metode *convenience sampling*. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 105 mahasiswa Universitas Islam Indonesia (UII) laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17-25. Alat ukur yang dipakai adalah *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) dari Wilson dkk. (2005) untuk *help-seeking intention* dan Skala Welas Diri (Sugianto dkk., 2020). Kemudian, uji korelasi memakai *Spearman Rho* menggunakan media SPSS versi 25. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi ( $p$ )=0.016 dan koefisien korelasi ( $r$ ) 0.209. Berdasarkan ini maka semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *help-seeking intention* subjek, begitu sebaliknya.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Help-Seeking, Mahasiswa.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada Oktober 2020, *World Health Organization* (WHO) melansir bahwa 1 miliar manusia terkena masalah gangguan mental. Menurut data WHO pula, setiap 40 detik manusia membunuh dirinya karena masalah gangguan mental (Dinisari, 2020). Adapun salah satu kelompok yang rentan terhantam masalah mental itu adalah kalangan mahasiswa. Sebagaimana penelitian lintas kampus yang melibatkan sebanyak 2500 mahasiswa sebagai responden penelitian mengungkapkan bahwa sejumlah 85% mahasiswa merasakan tekanan emosional tingkat tinggi dan sedang (Browning, Larson, Sharaievskaya, Rigolon, McAnirlin, Mullenbach, Cloutier, Vu, Thomsen, Reigner, Metcalf, Antonio, Helbich, Bratman, & Alvarez, 2020).

Di Indonesia, sebanyak 32% masyarakat mengadopsi gangguan mental (Fundrika & Fikri, 2020), di mana mahasiswa adalah subjek yang paling rentan. Dalam hal ini, kecemasan dan depresi menjadi gangguan mental yang paling banyak menjangkiti kalangan mahasiswa: dari 4010 responden 64,8% mengalami kecemasan, dan 61,5% depresi (Ard, 2022). Studi Hasanah, Ludiana, Immawati dan Livana (2020) juga mengungkap bahwa dari 190 responden, 41,58% mengadopsi kecemasan ringan dan 16,84% sedang. Kemudian, dari 560 mahasiswa, 7% mengalami kecemasan berat (Ilahi, Rachma, Janastri, & Karyani, 2021).

Senada dengan itu, berdasar pada laporan Divisi Pembinaan Kepribadian dan Kesejahteraan Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan (DPK) Universitas Islam Indonesia mengungkap, bahwa dari 130 mahasiswa yang mengalami gangguan mental, gejala depresi (kelelahan, perubahan pola makan dan tidur, kehilangan minat dan energi, lelah, *self-harm*, ide bunuh diri, dll) dan kecemasan menjadi gangguan yang paling dominan. Dalam hal ini, terdapat 19% mengalami gejala depresi dan sejumlah 17,5% mengalami kecemasan (Qudsy, 2021).

Melihat itu, maka mahasiswa perlu berintensitas mencari bantuan, baik dari sumber formal maupun informal. Sebabnya, Ballon, Kirst & Smith (Alexander, 2017) mendalilkan, terganggunya kesejahteraan dan pengalaman negatif (yang dapat memantik problem psikis) bisa termitigasi saat individu mencari bantuan dari keluarga, sahabat atau psikolog. Senada dengan itu, Maekawa, Cejudo, dan Kanai (2016) menyimpulkan bahwa mencari bantuan dari psikolog mampu menjadi jalan yang efektif saat menghadapi soal kewarasan mental. Studi Mizuno dan Isikuma (Nagai, 2015) juga mengungkap bahwa mencari bantuan (*help-seeking*) dalam waktu yang sulit dapat menjadi jalur efektif dalam penyelesaian masalah individu.

Meskipun demikian, saat mengalami gangguan kejiwaan mahasiswa justru menghindar dan tidak berniat mencari bantuan (Lumaksono dkk., 2020; Alexander, 2017). Dalam beberapa studi, dikatakan bahwa mahasiswa enggan untuk mencari bantuan, meski mereka sedang mengalami gangguan psikis yang berat (Andrews, Issakidis, & Carter dalam Nagai, 2015; Hinson & Swanson dalam Picco, Abidin, Chong, Pang, Shafie, Chua, Vaingankar, Ong, Tay, & Subramaniam, 2016; Mesidor & Sly, 2014). Kemudian, ketika mahasiswa berkehendak dalam mencari

bantuan, mahasiswa mengalami krisis mental (Graham, Rogers & Yasin dalam Lumaksono dkk, 2020).

Studi yang dilakukan Mitchell, Cort, Young, and Robert (Mesidor & Sly, 2014), bahkan menyatakan bahwa hanya sebanyak 5% mahasiswa Afrika-Amerika berkeinginan mencari bantuan dari ahli kejiwaan saat mengalami masalah gangguan kejiwaan. Senada dengan itu, studi Aluh, Anyachebelu, Anosike dan Anizoba (Gebreegziabher, Girma & Tesfaye, 2019) mengungkap bahwa hanya 1,5% mahasiswa Nigeria yang memiliki niat mencari pertolongan di saat mengalami gangguan kejiwaan mental. Adapun sejumlah 15,6 Juta dari sekian penduduk Indonesia yang mengalami masalah mental seperti depresi, hanya 8% yang mencari bantuan dan/atau berobat (Azizah, 2019).

Di Universitas Islam Indonesia (UII), dari total populasi mahasiswa aktif 23 ribu, hanya 130 mahasiswa yang mencari bantuan dari layanan konseling kemahasiswaan sepanjang 2021. Dalam hal ini, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) menyumbang sebanyak 31,8%, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan (FTSP) sebanyak 16,3%, Fakultas Ekonomi (FE) sejumlah 10,9%, Fakultas Teknologi Industri (FTI) sebanyak 9,3%, Fakultas Hukum (FH) 9,3%, Fakultas MIPA (FMIPA) 7,8%, Fakultas Kedokteran (FK) 7,8%, dan Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) sebanyak 7% (Qudsy, 2021).

Padahal, banyak aspek dari kehidupan mahasiswa bakal terdampak akibat gangguan mental yang tidak terselesaikan. Dalam beberapa studi dikatakan bahwa gangguan mental yang dialami mahasiswa selama perkuliahan memiliki dampak

negatif terhadap prestasi belajar (Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Auerbach, Cuijpers, Demyttenaere, & Kessler dalam Dschaak, Spiker, Berney, Miller & Hammer, 2020) relasi dengan keluarga (Kessler, Foster, Saunders & Stang dalam Doan Patte, Ferro & Leatherdale 2020), kemampuan untuk melakukan sosialisasi dan belajar (Lumaksono dkk, 2020), mereduksi harapan hidup (Mezuk, Eaton, Albrecht & Golden dalam Doan dkk, 2020) bahkan berakhir bunuh diri (Bathia & Bathia dalam Doan dkk., 2020).

Beraneka macam faktor yang menghalangi mahasiswa dalam mencari bantuan (*help-seeking*), yakni, stigma: stigma diri (*self-stigma*) dan stigma sosial (*social stigma*) (Heath, Brenner, Lannin, Vogel, 2018). Lalu, efektifitas dari mencari bantuan (Sylwestrzak, Overholt, Ristau, & Coker dalam Alexander, 2017). Kemudian, lingkungan (Sylwestrzak dkk. dalam Alexander, 2017), ketidaksadaran (*unawareness*) (Gross & McMullen dalam Nagai, 2015), malu, hingga kurangnya literasi kesehatan (Gulliver dalam Doan dkk., 2020).

Melihat itu, maka penting bagi mahasiswa untuk memiliki sikap welas asih diri (*self-compassion*) sehingga mendorong mahasiswa untuk niat mencari bantuan. Sebagaimana dikatakan bahwa *self-compassion* dapat memfasilitasi *psychological help seeking* (Terry dkk., 2013). Heath, Brenner, Lannin dan Vogel (2018) juga menyatakan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan variabel (stigma diri dan stigma sosial) yang menjadi penghalang seseorang untuk niat mencari bantuan. Adapun *self-compassion* didefinisikan Neff (2003a) sebagai perasaan welas asih pada diri sendiri saat sedang mengalami suatu kegagalan dan penderitaan.

Di lain sisi, Terry dan Leary (2011) menyatakan bahwa *self-compassion* akan sangat membantu regulasi diri ihwal perilaku yang terkait erat dengan kesehatan (misalnya, program penurunan berat badan). Pasalnya, *self-compassion* mampu meminimalisir *self-blame* yang dapat mengganggu regulasi diri. *Self-compassion* juga berasosiasi dengan *health-promoting behaviors* (perilaku pendorong kesehatan) semisal perilaku tidur, manajemen stres dan berolahraga (Sirois, Kitner, & Hirsch, 2015).

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Dschaak dkk (2019) menunjukkan, bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan niat untuk mencari bantuan (*help-seeking intention*) individu di waktu mengalami gangguan mental. Adapun *self-coldness* menjadi prediktor atas menurunnya *help-seeking intention*. Sebagai informasi, dalam studi ini, peneliti memiliki 9,349 mahasiswa di Amerika sebagai responden penelitiannya.

Berlandaskan pada penjelasan tersebut di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dalam hal ini, adalah terdapat korelasi antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat tidak hanya secara teoritis, namun juga secara praktis.

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan atas perkembangan ilmu pengetahuan terkhusus dalam ilmu psikologi yang terkait hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi bagi pihak-pihak terkait (seperti tenaga pendidik dan universitas). Dalam hal ini, agar mereka dapat mengarahkan dan membimbing mahasiswa terkait peningkatan *help-seeking intention*. Kemudian, studi ini juga diharapkan dapat memberikan uraian pada mahasiswa agar mampu meningkatkan *self-compassion* sehingga mereka mempunyai *help-seeking intention* yang tinggi.

### **D. Keaslian Penelitian**

Topik yang diangkat dalam penelitian ini adalah terkait dengan *help-seeking intention*. Terdapat beberapa peneliti yang sebelumnya telah melakukan penelitian tentang *help-seeking intention* ini. Penelitian yang dilakukan Prawira dan Kusumaningrum (2020) adalah salah satunya. Dalam studi ini, variabel independen yang digunakan ialah stigma bunuh diri dan variabel tergantungnya adalah *help-seeking intention*. Alat ukur yang dipakai dalam studi ini adalah *General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ)* guna mengukur *help-seeking intention*. Responden penelitiannya adalah mahasiswa S1 yang belajar di Jakarta.

Studi tentang variabel *help-seeking intention* juga pernah dilakukan oleh Dschaak dkk (2019). Dalam penelitian ini, variabel tergantungnya adalah *help-seeking intention* dan yang dipakai sebagai variabel independen adalah *self-*

*compassion* serta *self-coldness*. Dalam studi ini, untuk mengukur *help-seeking intention*, peneliti memakai skala pengukuran yang dikonstruksi oleh peneliti sendiri. Adapun responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Amerika Serikat yang berjumlah 9,349, di mana proses perekrutannya sepanjang tahun 2005-2016.

Berdasar pada penjelasan diatas, yakni, terkait penelitian yang mempunyai tema serupa, peneliti membuat beberapa perbandingan berikut:

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya terutama pada variabel-variabel bebas yang digunakan. Topik *help-seeking intention* dalam penelitian ini menggunakan variabel prediktor *self-compassion*. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang memakai stigma bunuh diri sebagai variabel prediktor. Hal ini mengungkapkan bahwa penelitian yang hendak dilakukan adalah memiliki keaslian topik dengan adanya variabel bebas yang berbeda dengan penelitian terdahulu.

### 2. Keaslian Teori

Teori *help-seeking intention* yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah teori dari Rickwood, Deane, Wilson dan Ciarrochi (2005). Adapun teori *self-compassion* yang menjadi bahan acuan dalam penelitian ini adalah teori dari Neff (2003).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang dipakai oleh peneliti dalam mengukur *help-seeking intention* adalah skala *Generale Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) yang dikembangkan

Wilson, Deane, Ciarrochi, dan Rickwood (2005). Hal ini berbeda dengan apa yang dipakai oleh Dschaak dkk (2019), yang dalam hal ini, peneliti membuat alat ukur sendiri dan khusus hanya untuk bantuan profesional. Adapun alat ukur yang digunakan mengukur *self-compassion* adalah Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono dan Sutanto (2020) dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikonstruksi oleh Neff (2003b).

#### 4. Keaslian Subjek

Karakteristik subjek yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 dengan rentang usia 17 sampai 24 tahun, laki-laki dan perempuan dari Universitas Islam Indonesia. Hal ini berbeda dengan subjek yang digunakan Dschaak dkk (2019) yakni mahasiswa yang tinggal Amerika.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### *A. Help-Seeking Intention*

##### **1. Definisi *Help-Seeking-Intention***

Menurut Rickwood, Deane, Wilson dan Ciarrochi (2005) mendefinisikan *help-seeking* (mencari bantuan) sebagai perilaku yang secara aktif mencari bantuan dari pihak lain. Hal ini adalah perihal bagaimana berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan dalam menanggapi masalah atau pengalaman yang menyedihkan. Mencari bantuan adalah salah satu bentuk koping yang bergantung pada orang lain, dan karena itu sering kali didasarkan pada hubungan sosial dan keterampilan interpersonal.

Adapun menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (2007) mendefinisikan *help-seeking* sebagai setiap aktivitas individu yang mempersepsi bahwa dirinya membutuhkan bantuan, baik secara personal, psikologis, afektif maupun pelayanan kesehatan dan sosial, di mana cara memenuhi kebutuhan itu dengan cara yang positif. Hal ini termasuk mencari bantuan dari layanan formal – sebagai contoh layanan klinis, konselor,

psikologi, dokter – maupun layanan informal termasuk teman sebaya, keluarga dan orang dewasa lainnya.

Selanjutnya, menurut Zartaloudi dan Madianos (Rickwood, Thomas & Bradford, 2012) menjelaskan bahwa *help-seeking* adalah sebagai pencarian aktif pada sumber daya yang relevan untuk resolusi suatu masalah. Neighbors (Rickwood, Thomas & Bradford, 2012) mendefinisikan sebagai keputusan untuk mencari suatu bentuk bantuan profesional dan perihal memilih suatu sumber daya bantuan yang ada. Adapun Unrau dan Grinnell (Rickwood, Thomas & Bradford, 2012) mendefinisikan *help-seeking* sebagai suatu permintaan perihal bantuan dari dukungan informal (*informal support*) atau layanan formal dengan tujuan memperbaiki emosi, perilaku dan masalah kesehatan.

Adapun definisi intensi menurut Dyer (2004) menguraikan intensi sebagai suatu tujuan kuat yang disertai tekad untuk menelurkan hal yang diinginkan. Adapun orang yang didorong oleh intensi digambarkan sebagai orang kuat yang tidak mengizinkan hal apa pun mengganggu tercapainya keinginan batin (*inner desire*) mereka. Selain itu, *Cambridge Dictionary* mendefinisikan intensi sebagai suatu hal yang diinginkan dan direncanakan untuk dilakukan.

Sedangkan, menurut Ramdhani (2011) intensi didefinisikan sebagai niat untuk melakukan tindakan tertentu. Dapat dikatakan pula bahwa intensi memiliki efek langsung pada perilaku. Hal ini menjelaskan bahwa intensi

dapat memengaruhi repetisi tindakan, sebab berdasar pada pengalaman sebelumnya. Individu cenderung bersedia melakukan suatu tindakan karena pengalaman yang lalu dan/atau pengalaman orang lain.

Selanjutnya, Fishbein dan Ajzen (2010) mendefinisikan intensi sebagai suatu indikasi dari kesiapan seseorang dalam menunjukkan suatu perilaku. Dikatakan pula bahwa intensi adalah anteseden langsung yang paling penting dari munculnya perilaku, meskipun kontrol atas kinerja perilaku tersebut juga harus diperhitungkan. Dengan kata lain, semakin besar intensi seorang individu maka semakin besar pula probabilitas kemunculan suatu perilaku. Adapun Husamah (2015) secara sederhana mendefinisikan intensi sebagai pola perilaku yang dikondisikan ke stimulus pemelihara.

Berdasarkan pemaparan diatas, definisi *help-seeking intention* dalam hal ini dikembangkan berdasar pada definisi Rickwood dkk (2005) di mana *help-seeking-intention* adalah suatu indikasi dari kesiapan seseorang untuk secara aktif mencari bantuan dari orang lain. Hal ini adalah perihal bagaimana berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan dalam menanggapi masalah atau pengalaman yang menyedihkan.

## 2. Dimensi-Dimensi *Help-Seeking Intention*

Rickwood, Thomas dan Bradford (2012) menyatakan bahwa terdapat dua dimensi terkait *help-seeking intention*, di antaranya adalah:

### a. *Formal Help-Seeking*

*Formal help-seeking* adalah suatu perbantuan dari professional yang memiliki legitimasi dan pengakuan profesional dalam memberikan saran, dukungan dan/atau perlakuan. *Formal help-seeking* itu sendiri bermacam-macam, di mana di dalamnya terdapat pelbagai profesi. Hal ini termasuk penyedia layanan kesehatan spesialis, namun juga profesional yang bukan tenaga kesehatan, seperti guru, ustadz dan suatu komunitas tertentu.

### b. *Informal Help-Seeking*

*Informal help-seeking* adalah suatu perbantuan dari jaringan sosial informal seperti teman dan keluarga. Sumber daya ini terdiri dari perbantuan yang bersifat personal dan bukan hubungan profesional dengan pencari bantuan (*help-seeker*).

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa, menurut Rickwood dkk (2005) terdapat dua dimensi *help-seeking intention*, yakni, *informal help-seeking* dan *formal help-seeking*.

Adapun menurut Fishbein dan Ajzen (Utami, 2019) terdapat 4 aspek atau dimensi dari intensi, diantaranya adalah:

### a. Perilaku

Dalam hal ini terkait dengan perilaku tertentu yang akan dimunculkan oleh individu.

b. Sasaran

Dalam hal ini, terkait dengan target perilaku yang hendak diwujudkan. Adapun sasaran (objek yang ditiru) dapat berupa *particular object* (objek tertentu) semisal perseorangan maupun *class of object* (sekelompok objek) semisal politisi dll.

c. Situasi

Dalam hal ini, situasi yang dimaksud adalah terkait dengan bagaimana dan di mana perilaku hendak dilakukan.

d. Waktu

Dalam hal ini terkait dengan suatu masa tertentu di mana individu melakukan sesuatu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 dimensi pada intensi menurut Fishbein dan Ajzen (Utami, 2019), yakni, perilaku, sasaran, situasi, dan waktu.

Melihat beberapa pemaparan tersebut, peneliti akan memakai dimensi-dimensi intensi mencari bantuan yang diuraikan oleh Rickwood dkk. (2012). Pasalnya, dimensi yang diutarakan lebih spesifik serta telah memiliki alat ukur yang dapat mengukur intensi mencari bantuan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Help-Seeking Intention*

Berdasarkan pada beberapa penelitian, setidaknya terdapat 5 faktor yang mempengaruhi *help-seeking intention*: Sikap (Nurhayati, 2013), jenis kelamin (Oliver, Pearson, Col & Gunnell, 2018), Dukungan Sosial (WHO, 2007), literasi kesehatan mental, dan status kesehatan (Yu, Liu, Hu, Liu, Yang, Zhou & Xiao, 2015).

#### a. Sikap

Dalam sebuah studi meta-analisis yang dilakukan oleh Nurhayati (2013) mengungkapkan bahwa sikap dapat mempengaruhi *help-seeking intention*. Adapun definisi sikap menurut Ajzen (1991) adalah tingkat penilaian seseorang atas sesuatu. Sikap meliputi evaluasi terhadap suatu objek, konsep, atau perilaku menurut dimensi bagus atau jelek, menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka.

#### b. Jenis Kelamin

Semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa wanita dari segala usia kelompok memiliki niat yang lebih baik daripada laki-laki untuk mencari layanan kesehatan mental dan lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku mencari bantuan profesional ketika dihadapkan dengan tekanan psikologis (Oliver, Pearson, Col & Gunnell, 2018).

#### c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial umumnya didefinisikan sebagai kisaran hubungan antar pribadi atau koneksi yang berdampak pada fungsi individu, dan umumnya termasuk dukungan yang disediakan oleh individu maupun institusi sosial (WHO, 2007)

#### c. Literasi Kesehatan Mental

Literasi Kesehatan Mental adalah satu diantara bidang yang paling banyak dipelajari terkait pencarian bantuan kesehatan mental, dengan mengumpulkan bukti yang menunjukkan bahwa orang dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung tidak mencari bantuan untuk masalah mental. Dari berbagai aspek literasi kesehatan mental, pengenalan terhadap gangguan mental adalah faktor yang paling penting, karena merupakan langkah pertama mencari bantuan dari sumber profesional (Yu, Liu, Hu, Liu, Yang, Zhou & Xiao, 2015).

#### d. Status Kesehatan

Status kesehatan, terutama status kesehatan mental, telah dilaporkan secara luas terkait dengan niat dan perilaku mencari bantuan. Sebagian besar literatur menunjukkan bahwa status kesehatan mental yang lebih buruk dikaitkan dengan peningkatan penggunaan layanan kesehatan mental (Yu, Liu, Hu, Liu, Yang, Zhou & Xiao, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa variabel yang mempengaruhi *help-seeking intention*, yakni, sikap, jenis kelamin, literasi kesehatan mental, dan status kesehatan. Dalam hal ini,

*self-compassion* adalah bagian dari sikap yang dimungkinkan memengaruhi *help-seeking intention*.

## **B. *Self-Compassion***

### **1. Definisi *Self-Compassion***

Berdasarkan Neff (2003a) *self-compassion* adalah suatu perasaan welas asih terhadap diri sendiri di saat mengalami sebuah kesulitan, penderitaan, dan kegagalan dalam hidup. Neff (2003b) menetapkan garis pembeda antara *self-compassion* dengan *self-pity*. Menurut Neff (2003b) *self-pity* adalah suatu sikap yang memandang bahwa hanya dirinya yang mengalami penderitaan dan lupa bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama. Individu itu mengabaikan interkoneksi-nya dengan orang lain. *Self-pity* cenderung juga menekankan perasaan egosentris dan pemisahan dari orang lain serta membesar-besarkan penderitaannya sendiri. Di lain sisi, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk melihat pengalaman diri sendiri dan orang lain tanpa merasa terisolasi dan terputus.

Juga, individu yang memiliki *self-pity* sering terbawa dan terbungkus dalam drama emosionalnya sendiri. Mereka tidak dapat mundur dari situasinya dan mengadopsi perspektif yang lebih seimbang atau objektif. Sebaliknya, *self-compassion* memungkinkan individu untuk mengambil perspektif dari orang lain serta menyediakan "ruang mental" untuk mengenali konteks manusia yang lebih luas dari pengalaman seseorang dan

menempatkan segala sesuatu dalam perspektif yang lebih besar. (“Ya, sangat sulit apa yang saya alami saat ini, tetapi wajar dan wajar jika manusia terkadang berjuang. Saya tidak sendiri ...”)

Sedangkan McKay dan Fanning (Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, & Gross, 2012) melihat *self-compassion* sebagai pemahaman, penerimaan, dan pemaafan pada diri sendiri. Adapun Gilbert (Coulacoglou & Saklofske, 2017) mendefinisikan *self-compassion* sebagai suatu yang sikap yang mengacu pada orientasi hati yang hangat, perhatian, empatik, dan tidak menghakimi terhadap diri sendiri selama masa penderitaan dan kegagalan, disertai dengan motivasi untuk mengatasi perasaan ini.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, peneliti hendak memakai definisi dari Neff (2003a) yang memaparkan bahwa *self-compassion* adalah suatu perasaan welas asih terhadap diri sendiri di saat mengalami sebuah kesulitan, penderitaan, dan kegagalan dalam hidup.

## **2. Dimensi-Dimensi *Self-Compassion***

Sebagaimana (Neff, 2003a; Neff, 2003b) *self-compassion* memiliki 3 dimensi, yaitu:

### **a. *Self-Kindness* (Kebaikan Diri)**

Kebaikan diri (*self-kindness*) adalah dimensi yang menguraikan tentang sejauh mana individu mampu memahami dan memaknai

penderitaannya. Kebaikan diri mengafirmasi bahwa diri sendiri layak memperoleh kasih sayang, kebahagiaan dan cinta meskipun dalam kondisi tidak baik, sehingga diri mendapatkan ketenangan. Kebaikan diri berbanding terbalik dengan *self-judgment*, yang merujuk pada sikap penolakan, rendah diri, dan mengkritik diri sendiri.

b. *Common Humanity* (Kemanusiaan Universal)

*Common humanity* adalah persepsi individu yang menangkap penderitaan sebagai hal normal yang dapat dimiliki dan diderita seluruh manusia. *Common humanity* berbanding terbalik dengan *self-isolation*. Saat individu sedang alami penderitaan, ia akan merasa bahwa dirinya semata yang tengah berada dalam kondisi semacam itu, serta merasa bertanggung jawab sendirian, sehingga timbul perasaan malu dan berupaya mengisolasi diri.

c. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

*Mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang tidak menghakimi dan reseptif di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan seapa-adanya, tanpa berusaha untuk menekan atau menyangkalnya. Oleh karenanya, individu dapat merespon sesuatu secara objektif dan efektif. *Mindfulness* berbanding terbalik dengan *over identification* di mana seseorang merasa begitu tenggelam dalam reaksi emosional subjektif, dan kesulitan menjauhkan diri dari situasi yang ada dan mengadopsi perspektif yang objektif.

Sesuai dengan uraian tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa *self-compassion* mempunyai tiga dimensi, yakni, *self-kindness* (kebaikan diri) *common humanity* (kemanusiaan universal), dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

### **C. Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Help-Seeking Intention***

*Help-seeking intention* adalah suatu keputusan untuk secara aktif mencari bantuan dari orang lain: tentang bagaimana berkomunikasi dengan orang lain untuk memperoleh pengertian (*understanding*), nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan dalam menghadapi pengalaman yang menyedihkan (Rickwood, 2005). Adapun faktor yang mempengaruhi intensi mencari bantuan (*help-seeking intention*) adalah sikap (Ajzen, 2005; Nurhayati, 2013), jenis kelamin (Oliver, Pearson, Col & Gunnell, 2018), literasi kesehatan mental, dan status kesehatan (Yu, Liu, Hu, Liu, Yang, Zhou & Xiao, 2015).

Melihat beberapa faktor tersebut, maka dimungkinkan *self-compassion* adalah prediktor dari *help-seeking intention*. Hal ini karena *self-compassion* termasuk dalam faktor sikap. Sebagaimana definisi *self-compassion* sendiri adalah sikap welas asih pada diri di saat mengalami kesulitan, penderitaan, dan kegagalan dalam menghadapi hidup (Neff, 2003). Bahkan dalam penelitian Dschaak dkk (2019) menyimpulkan, terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa di Amerika. Adapun aspek dari *self-compassion* (Neff, 2003a; Neff, 2003b) dibagi ke dalam tiga aspek: *self-*

*kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kemanusiaan universal), dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

*Self-kindness* didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk memahami dan memaknai penderitaan tanpa adanya penghakiman diri (*self-judgement*) atau stigma diri (Neff 2003a). Maka dari itu, dengan eksisnya *self-kindness* pada diri seseorang, akan menjadi prediktor kuat atas hadirnya *help-seeking intention*. Sebagaimana dikatakan bahwa hal yang bertolak belakang dengan *self-kindness* yakni, stigma diri menjadi salah satu faktor penghalang munculnya *help-seeking intention* (Health, Brenner, Lannin & Vogel, 2018).

Kemudian, *common humanity* adalah persepsi individu yang menangkap penderitaan sebagai suatu hal normal diderita oleh manusia. Seseorang melihat pengalaman kegagalan, penderitaan, dan kesulitan hidup dari berbagai sudut pandang, sehingga tidak merasa bahwa hanya dirinya sendiri yang gagal atau menderita (Neff, 2003a). Individu yang memiliki *common humanity* tentu tidak akan lagi merasa malu untuk mencari bantuan saat menderita dan cemas pada stigma sosial. Hal ini karena individu tersebut berpikir bahwa orang lain juga berpeluang merasakan hal yang sama (Dschaak dkk., 2019; Werner dkk. 2009).

Selanjutnya adalah *mindfulness* (sadar penuh). Sadar penuh didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang reseptif dan tidak menghakimi; di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan seapa-adanya, tanpa berusaha untuk menekan atau menyangkalnya (Neff, 2003b). Oleh karenanya, seseorang

yang mampu sadar penuh dan dapat mengamati pikiran dan perasaannya sebagaimana adanya, kemungkinan akan melakukan *help-seeking intention* saat menderita. Pasalnya, suatu faktor penghalang dari *help-seeking intention* adalah ketidaksadaran (*unawareness*) akan yang terjadi pada diri (Gross & McMullen dalam Nagai, 2015).

Berdasarkan pada uraian diatas, boleh dikatakan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi intensi mencari bantuan, terutama pada mahasiswa. Hal ini karena, dimensi-dimensi *self-compassion: self-kindness, common humanity*, dan *mindfulness* memiliki keterkaitan dengan *help-seeking intention*.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *help-seeking intention* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah juga *help-seeking intention* pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang hendak diteliti dalam hal ini adalah:

1. Variabel Tergantung: *Help-Seeking Intention*
2. Variabel Independen: *Self-Compassion*

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **1. *Help-Seeking Intention***

*Help-seeking intention* adalah jumlah skor yang didapatkan subjek selepas mengisi skala *help-seeking intention* yang tersusun berdasar pada setiap dimensinya. Adapun dimensi pada variabel ini terdiri: *formal help-seeking* dan *informal help-seeking*. Hal ini bersumber dari teori *help-seeking* yang dikonstruksi oleh Rickwood dkk. (2005). Skala *help-seeking intention* terbagi ke dalam 2 bagian: masalah personal/emosional dan kecenderungan bunuh diri, di mana jumlah masing-masing bagian adalah 10 aitem. *Help-seeking intention* subjek dapat diketahui berdasar pada skor yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula *help-seeking intention* subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula *help-seeking intention* subjek tersebut.

## **2. Self-Compassion**

*Self-compassion* adalah skor yang didapatkan subjek sesudah mengisi skala *self-compassion* berdasarkan pada setiap dimensinya, yakni, *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Dimensi-dimensi ini adalah berakar dari teori yang diungkapkan oleh Neff (2003b). *Skala self-compassion* sendiri terdiri dari 26 aitem. Adapun untuk mengetahui kualitas *self-compassion* subjek dengan melihat nilai skor yang diperoleh olehnya; di mana semakin tinggi nilai skor yang diperoleh, maka semakin tinggi juga level *self-compassion* yang dimiliki oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkatan *self-compassion* subjek.

### **C. Partisipan Penelitian**

Dalam penelitian ini, subjek adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Indonesia yang berusia antara 17 tahun sampai dengan 24 tahun baik perempuan maupun laki-laki. Pemilihan subjek di usia tersebut atas pertimbangan usia mahasiswa pada umumnya di Indonesia.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan menggunakan skala, dengan *convenience sampling* sebagai metode pengumpulan data. *Convenience sampling* adalah pengambilan sampel non random di mana anggota populasi target yang memenuhi kriteria praktis tertentu; aksesibilitas yang mudah, kedekatan geografis, ketersediaan pada waktu

tertentu, atau kesediaan untuk berpartisipasi dimasukkan untuk tujuan penelitian (Etikan, Mussa, Alkassim, 2016). Adapun skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala *help-seeking intention* dan skala *self-compassion*.

### 1. Skala Help-Seeking Intention

Instrumen pengukuran yang dipakai guna mengukur *help-seeking intention* adalah *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Dalam memodifikasi, peneliti melakukan translasi dan translasi kembali melalui mahasiswa Sastra Inggris dan CILACS UII, kemudian dilakukan *profesional judgment* melalui dosen pembimbing dan dilakukan uji coba. Adapun skala ini terdiri dari dua bagian: masalah personal/emosional dan ide bunuh diri, di mana terdapat 10 aitem pada setiap bagiannya. Model skala ini memakai model skala Likert. Aitem-aitem dalam skala ini berupa pernyataan yang terdapat empat jawaban, yaitu, Sangat Mungkin (SM), Mungkin (M), Tidak Mungkin (TM), Sangat Tidak Mungkin (STM). Adapun bobot penilaian pada aitem favorable pada opsi Sangat Tidak Mungkin: 1, Tidak mungkin: 2, Mungkin: 3, Sangat Mungkin: 4. Sedangkan untuk unfavorable berlaku sebaliknya.

**Tabel 1**

**Distribusi aitem *Help-Seeking Intention* (Personal/Emosional dan Ide Bunuh Diri)**

Bagian	Dimensi	Favorable		Unfavorable	
		Butir Aitem	Jumlah	Butir Aitem	Jumlah
	<i>Formal Help-Seeking</i>	5,6,7,8	4		

<b>Personal Emosional Problem</b>	<i>Informal Help-Seeking</i>	1,2,3,4	4		
	Tidak dapat ditentukan	10	1	9	1
<b>Suicidal Ideation</b>	<i>Formal Help- Seeking</i>	5,6,7,8	4		
	<i>Informal Help-Seeking</i>	1,2,3,4	4		
	Tidak dapat ditentukan	10	1	9	1
Total			18		2

## 2. Skala *Self Compassion*

Instrumen pengukuran yang dipakai guna mengukur *self-compassion* dalam studi ini adalah Skala Welas Diri (SWD) (Sugianto dkk, 2020) yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003). Adapun model skala yang digunakan adalah skala Likert. Aitem-aitem dalam skala ini berupa pernyataan dengan rentang angka: 1 untuk Hampir Tidak Pernah (HTP) sampai dengan 5 untuk Hampir Selalu (HS) untuk favorable. Sebaliknya, bobot penilaian pada aitem unfavorable untuk pernyataan Hampir tidak pernah: 5, dan Hampir Selalu: 1. Nilai *cronbach alpha* sebagaimana dalam penelitian Sugianto dkk. (2020), skala ini memiliki  $\alpha=0.872$ .

**Tabel 2**

**Distribusi Skala *Self-Compassion***

Dimensi	Favorable		Unfavorable	
	Butir Aitem	Jumlah	Butir Aitem	Jumlah
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	5	1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4	4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4	2, 6, 20, 24	4

---

Total	13	13
-------	----	----

---

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas secara istilah terkait dengan seberapa jauh kecermatan dan ketepatan suatu instrumen pengukuran dalam menjalankan fungsinya (Azwar, 2007). Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mengukur (mendapatkan data) mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiono, 2013). Validitas dianggap memuaskan jika memiliki korelasi aitem skor total  $> 0,30$ . Namun, jika tidak memungkinkan maka boleh direduksi menjadi  $> 0,25$  (Azwar dalam Anggoro, 2018).

Validitas yang dipakai dalam pada penelitian ini adalah validitas isi. Azwar (Anggoro, 2018) mendefinisikan validitas isi sebagai validitas yang diperkirakan melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgement*. Dalam hal ini, peneliti memperlihatkan alat ukur pada dosen pembimbing untuk dilihat relevansinya dengan variabel penelitian.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai suatu bentuk pengukuran yang menghasilkan data dengan tingkat keandalan yang tinggi. Ide pokok reliabilitas yaitu seberapa jauh suatu hasil pengukuran dapat diandalkan; jika dalam beberapa kali pengukuran terhadap subjek yang sama dan data yang

diperoleh relatif tidak berbeda (Azwar, 2009). Uji reliabilitas salah satunya dapat diukur memakai *cronbach alpha*. Rentang angka koefisien reliabilitas adalah antara 0 sampai dengan 1, di mana semakin mendekati 1 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Adapun sesuai Azwar (Anggoro, 2018), reliabilitas dikatakan diterima dengan nilai minimum 0.7, yang dalam hal ini peneliti juga pakai.

Dalam melakukan uji reliabilitas, peneliti memakai aplikasi SPSS versi 25 untuk Windows. Adapun langkah-langkahnya sebagaimana berikut. Pertama, membuat skor total masing-masing variabel (dalam tabel perhitungan skor). Kedua, klik Analyze, Correlate, Bivariate (Gambar/Output SPSS). Ketiga, memasukan seluruh item variabel X ke bagian Variabels. Keempat, melakukan cek list pada Pearson ; Two Tailed ; Flag dan klik Ok.

## **F. Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang dipakai oleh peneliti adalah analisis statistik. Adapun statistik yang digunakan adalah statistik korelasional, di mana bertujuan untuk menguji suatu hubungan antara dua variabel. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi dari *Spearman*. Sebelum itu, peneliti juga melakukan uji asumsi: normalitas dan linieritas. Adapun untuk membantu pengolahan data, peneliti memakai media SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25 untuk Windows.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanch dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanch**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antara *Self-Compassion* dan *Help-Seeking Intention* pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan subjek sejumlah 105 mahasiswa, dengan kriteria mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta. Dalam hal ini, jumlah keseluruhan mahasiswa akti UII adalah 23 ribu mahasiswa dengan 8 fakultas dan 23 program Sarjana. Dalam hal ini, masalah mental yang paling dominan dialami mahasiswa UII adalah depresi (19%) dan kecemasan (17.5%) dari 130 mahasiwa yang disurvei. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia antara 17 sampai dengan 24 tahun. Dalam penelitian ini, data diambil menggunakan teknik *convenience sampling* di mana anggota populasi target yang memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti aksesibilitas yang mudah, kedekatan geografis, ketersediaan pada waktu tertentu, atau kesediaan untuk berpartisipasi dimasukkan untuk tujuan penelitian. Adapun pencarian data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* memakai media *google form*.

## 2. Persiapan Penelitian

Dalam mempersiapkan penelitian ini, utamanya sebelum menyebar kuesioner penelitian, ada beberapa langkah yang ditempuh oleh peneliti: persiapan administrasi, persiapan alat ukur, dan uji coba alat ukur.

### a. Persiapan administrasi

Penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan aitem-aitem suatu skala yang perlu diisi oleh subjek, kriteria subjek yang boleh mengisi, serta membuat lembar persetujuannya. Lembar persetujuan (*informed consent*) adalah suatu lembar yang menunjukkan persetujuan subjek untuk terlibat dalam penelitian. Setelah itu, peneliti membuat *google form* sebagai sarana penyebaran kuesioner penelitiannya. Selanjutnya pengambilan data dilakukan sejak 28 Februari sampai 27 Maret 2022.

### b. Persiapan alat ukur

Sebelum mengambil data, untuk keperluan uji coba alat ukur, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang akan terpakai dengan melakukan translasi dan translasi kembali pada subjek dan lembaga yang berwenang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable *help-seeking intention* adalah *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) dari Wilson dkk., (2005) yang terdiri dari dua bagian: masalah personal emosional dan ide bunuh diri. Adapun jumlah aitem dari alat ukur model *Likert* ini secara keseluruhan terdiri atas 20 aitem; 18 aitem favorable dan 2 unfavorable

dengan 4 alternatif jawaban, yakni, sangat mungkin, mungkin, tidak mungkin, dan sangat tidak mungkin.

Perihal skala *self-compassion*, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) (Sugianto dkk, 2020) yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003). Adapun model skala yang dipakai adalah skala Likert. Aitem-aitem dalam skala ini berupa pernyataan dengan 5 alternatif jawaban, yakni, dari Hampir Tidak Pernah (HTP) sampai dengan Hampir Selalu (HS). Jumlah aitem dalam skala ini secara keseluruhan adalah 26 aitem dengan 13 aitem favorable dan 13 unfavorable.

Setelah itu, proses selanjutnya peneliti mengkonsultasikan alat ukur yang sudah disiapkan kepada dosen pembimbing guna mendapatkan umpan balik dan/atau masukan. Tidak selesai disitu, selanjutnya dilakukan uji *preliminary* pada subjek untuk mengetahui pemahaman hal-ihwal pada tiap aitem alat ukur yang telah disiapkan.

#### c. Uji coba alat ukur

Proses uji coba alat ukur ini peneliti lakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang hendak dipakai dalam penelitian. Dalam hal ini peneliti melakukan uji coba alat ukur dengan menyebarkan pada mahasiswa S1 program studi Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII). Adapun jumlah subjek uji coba adalah sebanyak 36 mahasiswa.



**Tabel 3****Distribusi aitem *Help-Seeking Intention* Setelah Try Out**

Bagian	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Personal Emosional Problem</i>	<i>Formal Help-Seeking</i>	5,6,7,8		4
	<i>Informal Help-Seeking</i>	1,2,3,4		4
	Tidak dapat ditentukan	(10)	(9)	2
<i>Suicidal Ideation</i>	<i>Formal Help-Seeking</i>	5,6,7,8		4
	<i>Informal Help-Seeking</i>	1,2,3,4		4
	Tidak dapat ditentukan	(10)	9	2
<b>Total</b>				<b>20</b>

**Keterangan:** Angka yang berada di dalam kurung ( ) berarti aitem yang gugur

2.) Skala *Self-Compassion*

Perihal skala *self-compassion*, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (SWD) (Sugianto dkk, 2020) yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003). Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap skala *self-compassion* menunjukkan bahwa dari 26 aitem yang diujikan terdapat 22 aitem valid dengan nilai *corrected item total correlation* antara 0.274 sampai dengan 0.624. Adapun aitem yang tidak valid terdapat 4 aitem; nomor 3, 5, 17, dan 24 dengan nilai *corrected item total correlation* antara 0.125 sampai dengan 0.243. Dalam hal ini, peneliti memakai standar  $\geq 0.25$  dari Azwar (Anggoro, 2018). Berikut peneliti sajikan tabel distribusi aitem dari skala ini.

**Tabel 4.****Distribusi Aitem Skala *Self-Compassion* Setelah Try Out**

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness</i>	(5), 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity</i>	(3), 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	9, 14, (17), 22	2, 6, 20, (24)	8
<b>Total</b>			<b>26</b>

**Keterangan:** Angka yang berada di dalam kurung ( ) berarti aitem yang gugur

Selanjutnya, perihal reliabilitas, dapat secara singkat dijelaskan sebagai keandalan dan konsistensi alat ukur dalam mengukur apa yang telah diukurnya (Azwar dalam Anggoro, 2018). Adapun kualitas reliabilitas suatu alat ukur akan lebih baik jika semakin mendekati nilai koefisien 1,0. Dalam hal ini, peneliti memakai 0.7 sebagai batas minimal alat ukur diterima reliabilitasnya. Reliabilitas sendiri dapat diketahui dengan melihat nilai *Cronbach Alpha* dari alat ukur tersebut setelah melalui pengujian tertentu. Dalam hal ini, peneliti memakai SPSS sebagai media untuk melakukan pengujian tersebut.

Adapun setelah dilakukan pengujian pada skala *help-seeking intention* menunjukkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sejumlah 0.779. Kemudian terkait nilai koefisien *Cronbach Alpha* pada skala *self-compassion* diperoleh nilai sebesar 0.844. Melihat nilai koefisien *Cronbach Alpha* kedua alat ukur tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa keduanya dapat diandalkan (reliabel) karena memiliki nilai koefisien diatas 0.70 (Azwar dalam Anggoro, 2009).

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini, pengambilan data dilakukan sejak 28 Februari sampai dengan 27 Maret 2022. Prosedur pengambilan data menggunakan media *google form*, di mana dengan menyebarkan kuesioner melalui media sosial, melalui grup-grup komunikasi Line, Telegram, dan Whatsapp serta melalui *personal chat*. Selain itu, dalam proses penelitian ini, peneliti juga mencantumkan dan/atau melengkapi kuesioner dengan pernyataan persetujuan (*informed consent*). Adapun subjek yang berkenan mengisi kuesioner atau ikut terlibat dalam penelitian ini sejumlah 105 orang. Subjek yang terlibat adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia, laki-laki dan perempuan yang memiliki rentang usia 17-24 tahun.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 112, namun karena tidak sesuai dengan syarat subjek (misalnya, bukan mahasiswa UII), sehingga tinggal sejumlah 105 subjek yang memenuhi syarat. Adapun statusnya adalah mahasiswa aktif laki-laki dan perempuan pada berbagai program studi di Universitas Islam Indonesia. Adapun gambaran terkait responden yang terlibat adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.**

**Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase
Laki-Laki	39	37.1 %
Perempuan	66	62.9 %

Total	105	100 %
-------	-----	-------

Berdasar pada tabel 5, maka dapat dinyatakan bahwa subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 subjek dengan persentase 37.1 persen dan subjek berjenis kelamin perempuan sejumlah 66 dengan persentase 62.9 persen.

**Tabel 6.**

**Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Bidang Studi**

Bidang Studi	Program Studi	Jumlah Subjek	Persentase
<b>Kesehatan</b>	Psikologi	33	31.4 %
	Kedokteran	11	10.5 %
	Hubungan Internasional	3	2.9 %
	Pendidikan Bahasa Inggris	2	1.9 %
	Ilmu Komunikasi	3	2.9 %
	Statistika	2	1.9 %
	Teknik Elektro	4	3.8 %
	Pendidikan Agama Islam	8	7.6 %
	Pendidikan Kimia	3	2.9 %
	<b>Teknik dan Sosial</b>	Teknik Lingkungan	3
Teknik Sipil		1	1.0 %
Ilmu Ekonomi		2	1.9 %
Teknik Kimia		1	1.0 %
Manajemen		3	2.9 %
Ekonomi Islam		2	1.9 %
Teknik Industri		3	2.9 %
Arsitektur		5	4.8 %
Teknik Informatika		7	6.7 %
Hukum		1	1.0 %
Akuntansi		2	1.9 %
Kimia		2	1.9 %

Hukum Islam	2	1.9 %
Teknik Mesin	2	1.9 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100 %</b>

Berdasar pada tabel 6, maka dapat dinyatakan bahwa subjek dari bidang studi Kesehatan, yakni, Psikologi dan Kedokteran terdapat sejumlah 44 subjek dengan total persentase 41.9 persen. Sedangkan sejumlah 61 subjek dengan total persentase 68.1 persen adalah mahasiswa bidang studi Teknik dan Sosial; yakni, Statistika, Hubungan Internasional, Pendidikan Bahasa Inggris, Ilmu Komunikasi, Teknik Elektro, Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Kimia, Teknik Lingkungan, Teknik Sipil, Ilmu Ekonomi, Teknik Kimia, Manajemen, Ekonomi Islam, Teknik Industri, Arsitektur, Teknik Informatika, Hukum, Akuntansi, Kimia, Hukum Islam, dan Teknik Mesin.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Dalam hal ini, peneliti membagi kategorisasi data penelitian kedalam 5 kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan dari analisis data yang telah peneliti lakukan, diperoleh hasil sebagaimana berikut.

**Tabel 7.**

### **Kategorisasi Skala *Help-Seeking Intention***

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$X > 68$	6	6 %
Tinggi	$61 < X < 68$	28	27 %
Sedang	$53 < X < 61$	35	33 %
Rendah	$45 < X \leq 53$	25	24 %
Sangat Rendah	$X < 45$	11	10 %
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel 7 dapat dinyatakan bahwa subjek yang memiliki kategori nilai sangat tinggi sejumlah 6 responden (6 %). Kemudian, subjek yang berada pada kategori tinggi sejumlah 27 responden (26 %); kategori sedang 35 responden (34 %); kategori rendah 24 responden (23 %), dan kategori sangat rendah 11 responden (11 %).

**Tabel 8.**

**Kategorisasi Skala *Self-Compassion***

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$X > 106$	8	8 %
Tinggi	$92 < X < 106$	23	22 %
Sedang	$78 < X < 92$	34	32 %
Rendah	$64 < X \leq 78$	36	34 %
Sangat Rendah	$X < 64$	4	4 %
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel 8, maka dapat dinyatakan bahwa subjek yang memiliki kategori nilai sangat tinggi sejumlah 8 responden (8 %). Kemudian, subjek yang berada pada kategori tinggi sejumlah 23 responden (22 %); kategori sedang 34 responden (32 %); kategori rendah 36 responden (34 %), dan kategori sangat rendah 4 responden (4 %).

### 3. Uji Asumsi

Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan mencakup 2 macam pengujian, yakni, uji normalitas dan linieritas. Adapun hasil dari kedua pengujian itu adalah sebagaimana berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk mengetahui apakah sebaran data dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal atau tidak. Adapun teknik pengujian yang digunakan dapat melalui tes *Kolmogorov Smirnov* mau pun *Shapiro-Wilk*, di mana penelitian ini memakai teknik *Kolmogorov Smirnov*. Sebaran data dapat dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi ( $p$ ) sama dengan  $\geq 0.05$ . Sebaliknya, jika nilai ( $p$ ) sama dengan  $\leq 0.05$  maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitasnya adalah seperti berikut:

**Tabel 9.**

**Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>Signikansi (p)</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Help-Seeking Intention</i>	0.200	Normal
<i>Self-compassion</i>	0.102	Normal

Berlandaskan pada tabel 9, dapat dikatakan bahwa hasil uji normalitas kedua variabel: *self-compassion* dan *help-seeking intention* adalah normal. Sebabnya, variabel *self-compassion* mendapatkan nilai signifikansi  $p=0.200$  dan *help-seeking intention*  $p=0.102$  di mana nilai  $p \geq 0.05$ .

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah bentuk pengujian yang dipakai peneliti guna mengetahui apakah variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention* memiliki hubungan yang linier. Hubungan dapat dinyatakan linier manakala

nilai signifikansi  $p = \leq 0.05$ , dan tidak linier jika nilai signifikansi ( $p$ ) sama dengan  $\geq 0.05$ .

**Tabel 10.**

**Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Signikansi (p)	Keterangan
<i>Help-Seeking Intention</i>	0.070	Tidak Linier
<i>Self-compassion</i>		

Berlandaskan pada tabel 10, maka dapat dinyatakan bahwa antara variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention* tidak terdapat hubungan yang linier. Hal ini karena nilai signifikansi  $p=0.070$  di mana  $p \geq 0.05$ .

#### 4. Uji Hipotesis

Sebagaimana pengujian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa data dalam penelitian ini memiliki sebaran atau berdistribusi normal. Namun demikian, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel uji. Oleh karenanya, uji hipotesis dalam penelitian ini memakai uji statistik non parametrik dan teknik korelasi yang dipakai adalah *Spearman*.

**Tabel 11.**

**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	r <sup>2</sup>	p
Self-Compassion dan Help-Seeking Intention	0.209	0.043	0.016

Berdasarkan pada tabel 11, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention*. Hal ini karena nilai signifikansi atau  $p=0.016$  di mana  $\leq 0.05$ . Dalam hal ini, nilai

koefisien korelasi kedua variabel adalah 0.209, yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel uji. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti **diterima**. Adapun kontribusi *self-compassion* terhadap *help-seeking intention* sebesar 4.3 %.

#### 4. Analisis Tambahan

Selain pengujian dan/atau analisis sebagaimana telah disebutkan pada bagian-bagian sebelumnya, peneliti juga melakukan analisis tambahan berupa uji korelasi pada setiap dimensi *self-compassion* dengan variabel *help-seeking intention*. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 12.**

**Hasil Analisis Tambahan**

Dimensi	R	P	Keterangan
<i>Self-Kindness</i>	0.199	0.021	Terdapat Hubungan
<i>Common Humanity</i>	0.213	0.015	Terdapat Hubungan
<i>Mindfulness</i>	0.108	0.137	Tidak ada Hubungan

Berdasarkan pada tabel 12, hasil analisis uji korelasi pada setiap aspek variabel *self-compassion* dengan *help-seeking intention* menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness* memiliki hubungan ( $p=0.021$ ) dengan nilai koefisien korelasi  $r=0.199$ . Adapun dimensi *common humanity* memiliki hubungan ( $p=0.015$ ) dengan nilai koefisien korelasi  $r=0.213$ . Sedangkan, dimensi *mindfulness* tidak memiliki hubungan, karena memiliki nilai signifikansi ( $p \geq 0.05$ ).

**Tabel 13.**

**Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Signifikansi	T	Keterangan
Laki-Laki *	0.231	1.204	Tidak Terdapat Perbedaan
Perempuan			

Berdasarkan pada tabel 13, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam *help-seeking intention* pada mahasiswa jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini karena nilai signifikansi ( $p$ )=0.231 ( $\leq 0.05$ ) dan nilai  $t=1.204$ .

**Tabel 14.**  
**Uji Beda Berdasarkan Bidang Studi**

Variabel	Signifikansi	T	Keterangan
Kesehatan * Teknik dan Sosial	0.968	-.041	Tidak Terdapat Perbedaan

Berdasarkan pada tabel 14, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam *help-seeking intention* pada mahasiswa bidang studi kesehatan (Psikologi dan Kedokteran) dan teknik dan sosial (Statistika, Kimia dll.). Hal ini karena nilai signifikansi ( $p$ )=0.968 ( $\leq 0.05$ ) dan nilai  $t = -.041$ .

**Tabel 15.**  
**Besaran Probabilitas *Help-Seeking Intention* Berdasar Sumber Bantuan (Bagian Masalah Personal/Emosional)**

No	Sumber Bantuan	Besaran Probabilitas
1.	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	13%
2.	Teman	13.6%
3.	Orang tua	13.7%
4.	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	11.4%
5.	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	12.8%
6.	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling online)	11.2%
7.	Dokter	11.9%
8.	Ustadz/Ustadzah/Kiyai	12.4%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 15, maka dapat dinyatakan bahwa saat mahasiswa mengalami masalah personal emosional, sumber bantuan yang paling

mungkin akan digunakan adalah orang tua (13.7%), dan paling kecil akan dipakai adalah saluran bantuan telepon (11.4%).

**Tabel 16.**  
**Besaran Probabilitas *Help-Seeking Intention* Berdasar Sumber Bantuan (Bagian *Suicidal Ideation*)**

No	Sumber Bantuan	Besaran Probabilitas
1.	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	12.9%
2.	Teman	13.1%
3.	Orang tua	11.6%
4.	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	10.2%
5.	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	14.1%
6.	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling online)	12.6%
7.	Dokter	12.7%
8.	Ustadz/Ustadzah/Kyai	12.8%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 16, maka dapat disimpulkan bahwa saat mahasiswa memiliki ide bunuh diri, sumber bantuan yang paling tinggi probabilitasnya untuk dipilih adalah ahli kesehatan jiwa (14.1%), dan yang paling kecil probabilitasnya adalah kerabat atau anggota keluarga lainnya (10.2%).

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Berdasarkan analisis yang dilakukan, mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention*, di mana nilai signifikansi  $p=0.016$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.209. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu, maka

semakin tinggi pula *help-seeking intention* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* individu, maka semakin rendah pula *help-seeking intention* yang dipunyai.

Penemuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Dschaak dkk. (2019) bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap *help-seeking intention* pada mahasiswa. Kemudian, studi yang dilakukan oleh Heath dkk. (2018) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan niatan mencari bantuan dari profesional. Sebagai upaya memperluas penjelasan atas penemuan ini, barangkali literatur tentang regulasi diri dapat menjadi kerangka kerja yang bermanfaat. Seperti halnya Neff (2003a) mendeskripsikan *self-compassion* sebagai suatu strategi regulasi emosi (*emotional regulation strategy*) yang bermanfaat.

Konsisten dengan yang diungkapkan Terry dan Leary (2011) bahwa penemuan ini, yakni, *self-compassion* dapat mempengaruhi *help-seeking intention* kemungkinan karena *self-compassion* dapat meregulasi emosi negatif sehingga mereduksi *self-blame* (menyalahkan diri) dan penolakan (*devensifness*) yang menghalangi mahasiswa untuk niat mencari bantuan. Tereduksinya rasa menyalahkan diri selanjutnya dapat memfasilitasi besarnya keterlibatan aktif dalam membuat perubahan yang lebih produktif dan memuaskan (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2006). Selain itu, Neff dan Knoxs (Reizer, 2021) menyatakan bahwa *self-compassion* memberikan ketahanan psikologis dan emosional untuk lebih berhasil mengatasi tantangan hidup (Neff & Knoxs dalam Reizer, 2021) dan terbuka pada pengalaman baru (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2006)

Adapun hasil dari analisis tambahan, dengan menguji hubungan setiap dimensi *self-compassion* dengan *help-seeking intention* menunjukkan bahwa terdapat dua dimensi yang berhubungan: *self-kindness* dan *common humanity*. Dalam hal ini, *self-kindness* memiliki koefisien korelasi  $r=0.199$ . Hal ini terjadi karena *self-kindness* adalah sikap baik terhadap diri sendiri di saat-saat yang menyakitkan daripada mengkritik keras diri dan/atau mendegradasi diri (Neff, 2003a). Juga, *self-kindness* adalah dimensi yang bertolak belakang dengan stigma diri atau kritik diri yang adalah penghalang munculnya *help-seeking intention* (Health, Brenner, Lannin & Vogel, 2018).

Selanjutnya, perihal dimensi *common humanity*. Dalam hal ini, dimensi *common humanity* memiliki hubungan yang signifikan ( $p=0.015$ ) dengan koefisien korelasi  $r= 0.213$ . Hal ini dapat terjadi kemungkinan besar karena mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat melihat tekanan psikologis mereka, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) sebagai bagian dari pengalaman manusia normal, sehingga dapat menghilangkan stigma dalam prosesnya (Dschaak dkk., 2019; Werner dkk. 2009).

Dalam bagian analisis tambahan juga dipaparkan hal-hwal uji perbedaan berdasarkan pada jenis kelamin dan bidang studi mahasiswa. Sebagaimana tabel 13 dan 14, terungkap bahwasanya tidak terdapat perbedaan antara kedua variabel yang diuji; jenis kelamin dan bidang studi. Hal ini berbeda dengan studi yang dilakukan oleh Ang, Lim, Tan, dan Yau (2004) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal mencari bantuan (*help-seeking*) pada laki-laki dan perempuan. Dilaporkan, perempuan cenderung mengakui bahwa dirinya

membutuhkan bantuan profesional dan bersikap positif perihal *help-seeking* (Ang dkk., 2004). Sedemikian, berbeda dengan penelitian ini, studi Ang dkk. (2004) adalah tentang *help-seeking attitude*, dan penelitian ini terkait dengan *help-seeking intention*.

Di lain sisi, sebagaimana analisis yang dilakukan, saat mahasiswa mengalami masalah personal dan emosional, sumber bantuan yang paling mungkin akan dipakai adalah orang tua dan paling kecil kemungkinan dipakai adalah saluran bantuan telepon. Menjadi tidak heran, jika jumlah mahasiswa UII yang memanfaatkan layanan konseling hanya sejumlah 130 mahasiswa (Qudsyi, 2021). Adapun terkait ide bunuh diri, sumber bantuan yang paling mungkin dipakai adalah ahli kesehatan jiwa, dan paling kecil adalah kerabat.

Selanjutnya, mahasiswa yang mempunyai *help-seeking intention* rendah agar dapat meningkatkan *self-compassion* melalui meditasi dan/atau pelatihan syukur. Sebagaimana dalam penelitian Morley (2018) dikatakan bahwa meditasi dapat meningkatkan *self-compassion*. Adapun untuk pelatihan syukur adalah sebagaimana penelitian Zulaehah dan Kushartati (2017).

Setelah melihat beberapa pemaparan tersebut, maka secara garis besar dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Meskipun demikian, terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Pertama, kuesioner penelitian hanya disebarluaskan secara online melalui *google form*, sehingga terdapat beberapa program studi yang justru tidak terjangkau. Kedua, penelitian ini terbatas pada mahasiswa S1 Universitas Islam Indonesia.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada studi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* subjek maka semakin tinggi juga tingkat *help-seeking intention*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula tingkat *help-seeking intention* yang dipunyai subjek.

#### **B. Saran**

##### **1. Saran bagi Subjek**

Bagi subjek yang memiliki *help-seeking intention* rendah agar dapat melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki. Saat mengalami masalah personal atau emosional, subjek perlu lebih memprioritaskan ahli kesehatan jiwa (psikolog atau psikiater).

##### **2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, barangkali dapat memilih subjek yang memiliki problem fisik (seperti hipertensi) atau masalah psikologis (seperti kecemasan, depresi, dll.). Selain itu, peneliti juga dapat memperluas cakupan usia (seperti dewasa madya) dan profesi subjek yang diteliti (seperti petani, dll).

### DAFTAR PUSTAKA:

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and Behavior*. McGraw Hill Education.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 2(50), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Alexander, T. (2017). *Understanding and Promoting Help-Seeking Among Adolescents* [Thesis, University of Wollongong]. Uwo Library. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/4448/>
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A.-G., & Yau, T. Y. (2004). Effects of Gender and Sex Role Orientation on Help-Seeking Attitudes. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23(3), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1020-3>
- Anggoro, H. D. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. UII Library Repository. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/9656>
- Ard. (2022, 17 Januari). Kuliah Online, Mahasiswa, dan Kesehatan Mental. *Universitas Ahmad Dahlan*. <https://news.uad.ac.id/kuliah-online-mahasiswa-dan-kesehatan-mental/>
- Azizah, K. N. (2019, 22 Juni). 156 Juta Orang Indonesia Alami Depresi Cuma 8 Persen yang Berobat. *Detik.com*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d4596181/156-juta-orang-indonesia-alami-depresi-cuma-8-persen-yang-berobat>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Browning, M., Larson, L., Sharaievska I., Rigolon, A., McAnirlin O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T., . . . Alvarez, H. (2020). Psychological impacts from Covid-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16 (1), 1-27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Coulacoglou, C., & Saklofske, D. H. (2017). Advances in theoretical, developmental, and cross-cultural perspectives of psychopathology.

*Psychometrics and Psychological Assessment*, 293-342.  
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-802219-1.00011-0>

Dinisari, M. C. (2020, 10 Oktober). Hari kesehatan mental dunia: Hampir 1 miliar orang alami gangguan jiwa. *Bisnis Indonesia*.  
<https://lifestyle.bisnis.com/read/20201010/106/1303282/hari-kesehatan-mental-dunia-hampir-1-miliar-orang-alami-gangguan-jiwa>

Dschaak, Z., Spiker, D., Berney, E., Miller, M., & Hammer, J. (2019). Collegian help seeking: The role of self-compassion and self-coldness. *Journal of Mental Health*, 30(3), 284-291.  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677873>

Doan, N., Patte, K., Ferro, M., & Leatherdale, S. (2020). Reluctancy towards help-seeking for mental health concerns at secondary school among students in the COMPASS Study. *International Journal of Environmental and Public Health*, 17(19), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197128>

Dyer, W. W. (2008). *The Power of Intention*. New York: Hay House, Inc

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparisson of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistic*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach*. Taylor and Francis Group.

Fundrika, B. A. & Fikri, L. K. (2020, 14 Oktober). 32 Persen Masyarakat Indonesia Alami Masalah Gangguan Jiwa Selama Pandemi. *Suara.com*.<https://www.suara.com/health/2020/10/14/171948/68-persen-masyarakat-indonesia-alami-masalah-gangguan-jiwa-selama-pandemi>

Gebreegziabher, Y., Girma, E., & Tesfaye, M. (2019). Help-seeking behavior of Jimma university students with common mental disorders: A cross-sectional study. *PloS One*, 14(2), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212657>

Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologi mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1 (10) 299-306. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma

of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65-68.  
<https://doi.org/10.1037/sah0000072>

Husamah. (2015). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).

Maekawa, Y., Cejudo, J., & Kanai, A. (2016). Help-Seeking among male employees in Japan: Influence of workplace climate and distress. *Journal of Occupational Health*, 58, 632-639. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0052-OA>

Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2014). Mental Health Help-Seeking Intentions Among International and African American College Students: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of International Students*, 4(2), 137–149. <https://doi.org/10.32674/jis.v4i2.474>

Morley, R. H. (2018). The Impact of Mindfulness Meditation and Self-Compassion on Criminal Impulsivity in a Prisoner Sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>

Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, 57(4), 313-322. <https://doi.org/10.1111/jpr.12091>

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behavior: a study based on the

- Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing*, 2577–2587.  
<https://doi.org/10.1111/jan.12423>
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behavior in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 297-381.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.297>
- Picco, L., Abidin, E., Chong, S., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., . . . Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure socio-demographic predictor. *Journal Frontiersin*, 1-10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Qudsy, H. (2021). *Laporan kasus konseling kemahasiswaan universitas islam indonesia tahun 2021* (unpublish manuscript). Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan, Universitas Islam Indonesia.
- Ramdhani, N. (2011). Penyusunan alat pengukur berbasis theory of planned behavior. *Buletin Psikologi*, 19(2).
- Reizer, A. (2019). Bringing Self-Kindness into the workplace: Exploring the mediating role of self-compassion in the associations between attachment and organizational outcomes. *Front. Psychol.* 10:1148.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01148>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*. 4 (3), 3-34.  
<http://dx.doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: A rapid review. *Sax Institute*. <https://www.saxinstitute.org.au>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34, 661-669.  
<https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Yogyakarta: Alfabeta.

- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 911-926. <https://doi.org/10.1177/0146167213488213>
- Utami, D. W. (2019). *Pengaruh efikasi diri mengikuti konseling dan dukungan sosial teman sebaya terhadap intensi mencari bantuan konseling individual di sma negeri 1 semarang* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. UNNES Library Repository. <http://lib.unnes.ac.id/33871/>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., dkk. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*. 25(5), 543-558. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>.
- Wilson, C. J., Deane, F. M., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intention: Properties of the general help-seeking questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*. 39 (1), 15-27.
- World Health Organization. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour: An international literature review and programme consultation with recommendations for action*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43778>
- Yu Y, Liu Z-w, Hu M, Liu H-m, Yang JP, Zhou L, et al. (2015) Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PloS One*. 10 (11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141889>
- Zulaehah, I., & Kushartati, S. (2017). Pelatihan syukur untuk meningkatkan self compassion pada caregiver anak dengan down syndrome. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9(2), 206-218.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Skala Sebelum Uji Coba

### PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Perkenalkan saya Ahmad Kholikul Khoir, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII). Saat ini, saya sedang melakukan suatu penelitian guna penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan studi di bawah bimbingan bu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi. Berkenaan dengan itu, saya membutuhkan partisipasi kalian untuk dapat mengisi kuesioner ini. Adapun kriteria subjek dan partisipan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa/i aktif Universitas Islam Indonesia
2. Laki-Laki/Perempuan
3. Berumur 17-24 Tahun

Adapun beberapa informasi yang perlu anda ketahui terkait pengisian kuesioner ini adalah:

1. Kerahasiaan jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik.
2. Partisipasi penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa ada paksaan
3. Tidak ada jawaban benar dan salah serta tidak ada risiko saat pengerjaan
4. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu antara 10-15 menit.

Saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan anda semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. *Amin Ya Rabbal Alamin.*

Jika ada pertanyaan hal-ihwal penelitian ini, maka anda dapat menghubungi peneliti melalui kontak berikut:

No. Whatsapp : 089603589185

Email : 18320139@students.uui.ac.id

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Hormat Saya

Ahmad Kholikul Khoir

## **IDENTITAS DIRI**

Nama (Boleh Inisial) :

Jenis Kelamin : (Laki-Laki/Perempuan)

Nama Universitas :

Program Studi :

Nomor Handphone :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya saat ini:

1. Ya, Saya Bersedia
2. Tidak, Saya Tidak Bersedia

## SKALA 1

### PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat serangkaian pernyataan yang perlu Anda isi sesuai dengan apa yang Anda yakini, pikirkan dan rasakan. Perhatikan setiap kalimat dengan seksama dan silahkan pilih jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, Anda hanya perlu mengisi sesuai dengan apa yang Anda yakini, pikirkan dan rasakan.

1.) Jika Anda memiliki <b>masalah pribadi atau emosional</b> , seberapa besar kemungkinan Anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut? Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan <b>niat</b> anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.					
<b>1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin</b>					
1	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	1	2	3	4
2	Teman	1	2	3	4
3	Orang tua	1	2	3	4
4	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	1	2	3	4
5	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	1	2	3	4
6	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling online)	1	2	3	4
7	Dokter	1	2	3	4
8	Ustadz/Ustadzah/Kiyai	1	2	3	4
9	Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun	1	2	3	4
10	Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.	1	2	3	4
	Sumber Bantuan lain yaitu:				

2.) Jika anda mengalami <b>pikiran untuk bunuh diri</b> , seberapa besar kemungkinan anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut? Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan niat anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.					
---	--	--	--	--	--

1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin					
1	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	1	2	3	4
2	Teman	1	2	3	4
3	Orang tua	1	2	3	4
4	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	1	2	3	4
5	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	1	2	3	4
6	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling Online)	1	2	3	4
7	Dokter	1	2	3	4
8	Ustadz/Ustadzah/Kiyai	1	2	3	4
9	Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun	1	2	3	4
10	Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.	1	2	3	4
	Sumber Bantuan lain yaitu:				

## SKALA 2

<b>PETUNJUK PENGISIAN</b>						
<p>Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Pilihlah satu jawaban di antara lima alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri:</p> <p style="text-align: center;"><b>Bagaimana saya biasanya bersikap di waktu yang sulit?</b>  <b>1 = Hampir Tidak Pernah      5 = Hampir Selalu</b></p>						
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	1	2	3	4	5
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	1	2	3	4	5

4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	1	2	3	4	5
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	1	2	3	4	5
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	1	2	3	4	5
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	1	2	3	4	5
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	1	2	3	4	5
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	1	2	3	4	5
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	1	2	3	4	5
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	1	2	3	4	5
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	1	2	3	4	5
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	1	2	3	4	5
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	1	2	3	4	5
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	1	2	3	4	5
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	1	2	3	4	5

18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	1	2	3	4	5
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	1	2	3	4	5
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	1	2	3	4	5
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	1	2	3	4	5
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	1	2	3	4	5
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5

Lampiran 2: Tabulasi Data Uji Coba Skala *Help-Seeking Intention*

Subjek	Nomor Aitem																				Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	63
2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	3	2	50
3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	4	4	2	2	2	56
4	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	4	4	2	1	4	4	4	3	2	1	60
5	4	4	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	65
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
7	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	62
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	53
9	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
10	4	3	2	3	3	3	3	2	1	4	4	3	1	2	4	4	1	1	1	1	50
11	3	3	4	4	4	4	3	4	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	1	1	63
12	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	1	54
13	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	1	2	54
14	3	4	4	2	4	4	4	4	1	1	3	3	3	1	4	4	4	3	1	1	58
15	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	55
16	4	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	4	4	3	4	2	2	56
17	4	3	3	2	4	3	3	4	1	2	1	3	2	2	4	3	3	4	1	1	53
18	4	3	3	2	3	1	3	4	2	3	4	3	2	1	4	3	1	3	1	1	51
19	4	4	4	3	2	1	3	3	1	3	4	4	4	2	4	1	3	3	3	3	59
20	2	4	4	4	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	45
21	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	50
22	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	41
23	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	1	1	3	3	2	2	4	4	58
24	1	4	3	3	3	3	2	3	1	2	1	4	3	3	4	3	2	4	1	2	52
25	4	3	2	1	3	1	3	2	3	2	4	3	2	1	3	1	1	1	3	2	45
26	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	50
27	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	1	52
28	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	2	3	4	4	4	3	1	3	65
29	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	56
30	4	4	4	4	3	3	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	65
31	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	3	2	64
32	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	63
33	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	61
34	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	66
35	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	3	3	3	1	3	63
36	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	4	1	1	54

**Lampiran 3: Tabulasi Data Uji Coba Skala Self-Compassion**

**Tabulasi Data *Self-Compassion* (1-13)**

Subjek	Nomor Aitem												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2
2	3	4	4	1	5	3	2	1	5	4	2	4	4
3	3	2	5	3	4	1	4	2	4	4	3	4	1
4	2	3	4	1	4	1	4	1	4	5	3	4	2
5	3	4	5	4	5	2	5	4	5	5	4	5	3
6	2	2	3	1	3	1	3	3	5	3	2	4	2
7	3	2	4	3	4	3	5	2	5	5	4	4	2
8	4	3	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	3
9	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	3	4	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2
11	5	2	5	3	3	2	5	1	5	5	2	3	4
12	4	4	5	2	4	2	4	3	4	4	2	4	2
13	3	2	3	2	5	2	4	2	3	4	4	4	3
14	5	2	5	2	5	2	2	2	4	4	2	4	4
15	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	2
16	2	2	4	4	5	3	4	2	3	5	2	4	5
17	4	2	5	2	5	2	2	1	4	2	5	3	2
18	3	3	4	3	2	4	5	3	4	2	5	3	2
19	3	1	5	2	5	4	5	2	5	5	2	5	1
20	4	2	2	4	2	4	2	3	3	1	3	3	4
21	3	3	4	2	4	2	4	1	4	4	3	4	2
22	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2
23	2	1	3	1	3	2	3	2	5	3	3	3	3
24	3	2	3	2	4	2	4	1	3	3	4	3	4
25	4	3	5	3	2	1	5	3	5	5	5	4	1
26	3	2	4	1	1	2	3	2	3	4	3	2	2
27	2	3	4	3	5	3	4	1	4	5	2	4	1
28	3	1	5	3	5	1	5	2	5	3	4	4	1
29	4	3	5	2	5	4	5	1	5	3	4	4	2
30	4	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5
31	3	2	2	2	4	2	4	2	5	3	4	3	2
32	4	4	3	5	4	5	3	2	5	3	3	4	4
33	2	2	4	2	4	2	5	4	5	4	4	4	2
34	3	2	3	2	5	3	4	2	4	4	3	4	2
35	3	4	4	3	5	3	3	1	4	5	3	4	2
36	3	2	4	2	4	1	4	2	4	4	3	4	2

Subjek	Nomor Aitem													Total
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	4	4	2	3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	85
2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	77
3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	2	4	82
4	4	5	2	5	2	3	2	1	2	3	4	2	3	76
5	5	5	3	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	107
6	4	4	1	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	73
7	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	92
8	5	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	1	4	105
9	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	123
10	5	4	2	4	2	4	2	3	4	3	4	3	3	81
11	5	5	2	5	2	3	2	3	4	2	3	2	4	87
12	4	5	2	4	2	3	2	4	4	4	3	2	4	87
13	3	3	3	3	5	1	3	5	4	4	2	3	4	84
14	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	2	4	85
15	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	86
16	3	4	4	3	5	3	2	4	4	5	4	3	5	94
17	4	5	2	5	2	5	1	4	4	4	1	1	4	81
18	4	5	2	5	2	4	2	4	3	4	3	3	4	88
19	5	4	3	4	2	5	1	4	5	5	4	1	5	93
20	2	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	80
21	3	2	3	3	3	3	3	5	2	3	1	2	4	77
22	3	5	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	76
23	3	4	2	4	3	3	3	2	4	4	2	1	5	74
24	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	4	74
25	5	4	3	5	1	5	2	4	3	5	2	2	5	92
26	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	71
27	3	5	2	4	1	2	2	3	2	4	3	2	4	78
28	4	5	2	4	1	4	2	4	4	4	3	1	5	85
29	5	5	3	4	1	4	3	4	4	4	5	5	5	99
30	4	5	4	3	5	3	2	5	3	4	5	3	4	108
31	4	4	4	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3	76
32	5	3	3	2	3	2	3	4	3	3	5	3	5	93
33	4	5	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	89
34	5	4	2	4	2	5	2	2	4	4	3	2	4	84
35	5	3	2	2	2	5	4	4	5	5	4	2	4	91
36	4	4	2	4	2	3	2	2	4	4	2	2	4	78

**Lampiran 4: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Help-Seeking Intention* dan Skala *Self-Compassion***

**A. Reliabilitas Skala *Help-Seeking Intention***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.779	20

**B. Validitas Skala *Help-Seeking Intention***

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
GHSQ1	53.50	46.943	.315	.772
GHSQ2	53.42	47.907	.380	.770
GHSQ3	53.47	45.856	.448	.764
GHSQ4	54.06	44.854	.480	.761
GHSQ5	53.72	48.149	.314	.773
GHSQ6	54.06	45.940	.376	.768
GHSQ7	53.97	44.142	.580	.755
GHSQ8	53.78	46.292	.464	.764
GHSQ9	54.97	55.685	-.469	.817
GHSQ10	54.39	48.930	.108	.785
GHSQ11	53.81	45.133	.388	.767
GHSQ12	53.72	46.835	.349	.770
GHSQ13	54.06	43.768	.451	.762
GHSQ14	54.61	43.787	.517	.757
GHSQ15	53.39	45.959	.543	.761
GHSQ16	53.83	46.143	.327	.771
GHSQ17	54.08	41.450	.635	.746
GHSQ18	53.94	44.111	.511	.758
GHSQ19	54.83	50.714	-.057	.798
GHSQ20	54.75	45.164	.372	.768

### C. Reliabilitas Skala *Self-Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	26

### D. Validitas Skala *Self-Compassion*

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS1	83.19	119.475	.426	.838
SCS2	83.81	118.447	.406	.838
SCS3	82.47	124.199	.125	.848
SCS4	83.78	112.178	.624	.829
SCS5	82.47	121.171	.230	.845
SCS6	83.78	113.835	.494	.834
SCS7	82.50	116.543	.466	.836
SCS8	84.17	114.600	.511	.834
SCS9	82.17	122.257	.316	.841
SCS10	82.53	120.142	.305	.842
SCS11	83.14	118.409	.376	.839
SCS12	82.64	119.437	.579	.835
SCS13	83.86	119.094	.287	.843
SCS14	82.39	118.587	.491	.836
SCS15	82.25	122.079	.274	.842
SCS16	83.64	117.552	.512	.835
SCS17	82.72	124.321	.134	.847
SCS18	83.92	116.250	.402	.838
SCS19	82.89	118.673	.353	.840
SCS20	84.14	122.523	.295	.841
SCS21	83.08	113.279	.611	.830
SCS22	82.83	119.571	.415	.838
SCS23	82.56	119.625	.462	.837
SCS24	83.22	121.492	.243	.844
SCS25	83.97	117.456	.384	.839
SCS26	82.31	122.675	.385	.840

## Lampiran 5: Skala Penelitian Setelah Uji Coba

### PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Perkenalkan saya Ahmad Kholikul Khoir, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII). Saat ini, saya sedang melakukan suatu penelitian guna penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan studi di bawah bimbingan bu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi. Berkenaan dengan itu, saya membutuhkan partisipasi kalian untuk dapat mengisi kuesioner ini. Adapun kriteria subjek dan partisipan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa/i aktif Universitas Islam Indonesia
2. Laki-Laki/Perempuan
3. Berumur 17-24 Tahun

Adapun beberapa informasi yang perlu anda ketahui terkait pengisian kuesioner ini adalah:

1. Kerahasiaan jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik.
2. Partisipasi penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa ada paksaan
3. Tidak ada jawaban benar dan salah serta tidak ada risiko saat pengerjaan
4. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu antara 10-15 menit.

Saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan anda semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. *Amin Ya Rabbal Alamin.*

Jika ada pertanyaan hal-ihwal penelitian ini, maka anda dapat menghubungi peneliti melalui kontak berikut:

No. Whatsapp : 089603589185

Email : 18320139@students.uui.ac.id

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Hormat Saya

Ahmad Kholikul Khoir

## IDENTITAS DIRI

Nama (Boleh Inisial) :  
Jenis Kelamin : (Laki-Laki/Perempuan)  
Nama Universitas :  
Program Studi :  
Nomor Handphone :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya saat ini:

1. Ya, Saya Bersedia
2. Tidak, Saya Tidak Bersedia

## SKALA 1

### PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat serangkaian pernyataan yang perlu Anda isi sesuai dengan apa yang Anda yakini, pikirkan dan rasakan. Perhatikan setiap kalimat dengan seksama dan silahkan pilih jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, Anda hanya perlu mengisi sesuai dengan apa yang Anda yakini, pikirkan dan rasakan.

1.) Jika Anda memiliki <b>masalah pribadi atau emosional</b> , seberapa besar kemungkinan Anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut? Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan <b>niat</b> anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.					
<b>1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin</b>					
1	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	1	2	3	4
2	Teman	1	2	3	4
3	Orang tua	1	2	3	4
4	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	1	2	3	4
5	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	1	2	3	4
6	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling online)	1	2	3	4
7	Dokter	1	2	3	4
8	Ustadz/Ustadzah/Kiyai	1	2	3	4
9	Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun	1	2	3	4
10	Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.	1	2	3	4
	Sumber Bantuan lain yaitu:				

2.) Jika anda mengalami <b>pikiran untuk bunuh diri</b> , seberapa besar kemungkinan anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut? Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan niat anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.					
---	--	--	--	--	--

1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin					
1	Pasangan intim (pacar/suami/istri)	1	2	3	4
2	Teman	1	2	3	4
3	Orang tua	1	2	3	4
4	Kerabat/Anggota keluarga lainnya	1	2	3	4
5	Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog dan Konselor)	1	2	3	4
6	Saluran bantuan telepon (spt. Konseling Online)	1	2	3	4
7	Dokter	1	2	3	4
8	Ustadz/Ustadzah/Kiyai	1	2	3	4
9	Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun	1	2	3	4
10	Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.	1	2	3	4
	Sumber Bantuan lain yaitu:				

## SKALA 2

<b>PETUNJUK PENGISIAN</b>						
<p>Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Pilihlah satu jawaban di antara lima alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri:</p> <p style="text-align: center;"><b>Bagaimana saya biasanya bersikap di waktu yang sulit?</b>  <b>1 = Hampir Tidak Pernah      5 = Hampir Selalu</b></p>						
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	1	2	3	4	5
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	1	2	3	4	5

4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	1	2	3	4	5
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	1	2	3	4	5
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	1	2	3	4	5
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	1	2	3	4	5
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	1	2	3	4	5
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	1	2	3	4	5
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	1	2	3	4	5
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	1	2	3	4	5
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	1	2	3	4	5
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	1	2	3	4	5
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	1	2	3	4	5
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	1	2	3	4	5
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	1	2	3	4	5

18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	1	2	3	4	5
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	1	2	3	4	5
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	1	2	3	4	5
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	1	2	3	4	5
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	1	2	3	4	5
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	1	2	3	4	5
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	1	2	3	4	5
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	1	2	3	4	5

Lampiran 6: Tabulasi Data Skala *Help-Seeking Intention*

Subjek	Nomor Aitem																				Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	3	4	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	1	2	52
2	4	3	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	43
3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	66
4	2	4	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	43
5	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	1	3	3	3	3	3	1	55
6	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	51
7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	58
8	4	3	4	2	2	2	1	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	52
9	3	3	4	2	3	1	3	3	3	1	3	2	4	3	2	2	2	3	4	1	52
10	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	4	4	1	53
11	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	1	56
12	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	3	3	2	2	3	1	60
13	1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	3	2	2	2	43
14	4	2	4	4	4	4	4	3	1	1	4	1	1	1	3	1	4	3	1	1	51
15	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	51
16	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	75
17	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	63
18	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	60
19	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	62
20	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	49
21	1	4	4	3	3	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	41
22	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	3	3	2	60
23	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	4	1	3	2	62
24	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	1	46
25	3	3	2	2	3	4	1	4	2	2	3	1	1	1	3	2	1	2	1	1	42
26	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	69
27	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	63
28	3	4	3	2	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	1	51
29	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	50
30	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	49
31	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	67
32	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	63
33	3	4	3	1	3	1	3	1	4	3	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	59
34	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
35	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
36	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	59
37	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	56
38	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	64

39	2	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	52
40	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	68
41	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	57
42	1	3	4	4	2	2	2	3	3	4	1	4	4	4	2	2	2	4	4	59
43	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	70
44	4	3	3	2	4	3	2	2	1	3	4	3	2	2	4	4	2	3	2	55
45	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	62
46	4	4	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	4	2	50
47	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	1	3	3	3	3	1	50
48	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	1	2	3	4	3	3	2	52
49	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	58
50	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	53
51	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	58
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	65
53	4	1	3	1	2	1	2	3	3	3	4	2	3	1	3	1	3	4	4	51
54	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	1	1	4	4	4	4	3	65
55	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	62
56	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	49
57	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	63
58	1	4	1	1	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	4	1	3	1	3	40
59	4	3	4	3	3	3	3	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	45
60	3	3	4	2	4	1	4	1	2	2	3	3	3	1	4	1	4	1	2	49
61	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	73
62	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	62
63	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	54
64	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	1	52
65	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	63
66	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	48
67	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	64
68	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	68
69	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	4	2	2	58
70	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	62
71	3	3	2	1	3	2	2	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	2	4	45
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	56
73	3	4	3	2	3	2	2	3	3	1	3	4	2	2	4	2	2	4	4	54
74	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	66
75	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	1	1	4	4	2	3	3	55
76	4	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	3	3	1	4	4	4	4	1	58
77	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	4	1	2	4	2	4	1	2	51
78	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	51
79	4	4	3	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	4	2	4	4	3	59
80	1	3	3	1	4	4	4	3	3	1	1	3	2	1	4	4	4	2	3	55
81	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	52
82	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	3	2	54



**Lampiran 7: Hasil Tabulasi Data Skala *Self-Compassion***

Subjek	Nomor Aitem																										Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	3	3	4	2	4	3	5	2	3	4	1	4	2	3	3	2	4	3	4	1	3	3	3	2	2	3	76
2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	121
3	2	4	5	4	5	1	5	1	5	5	3	4	1	3	4	2	3	3	4	1	3	3	4	1	2	3	81
4	4	3	5	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	1	5	4	5	5	1	4	92
5	1	1	4	1	3	1	3	1	3	4	2	3	1	3	4	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	4	57
6	2	1	4	1	3	1	4	1	3	2	2	3	1	4	5	1	2	2	2	2	2	5	3	3	1	5	65
7	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	5	2	3	5	2	4	2	5	2	4	4	4	5	3	3	94
8	4	3	4	2	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	4	91
9	4	2	3	2	3	1	5	3	4	3	2	3	3	3	4	3	5	1	5	2	2	4	5	2	2	4	80
10	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	86
11	4	3	5	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	2	105
12	2	1	3	1	2	2	4	1	5	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	59
13	2	1	4	2	4	1	3	1	5	5	4	4	2	4	4	1	2	2	3	3	1	3	3	3	1	4	72
14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	5	1	2	1	1	1	2	2	1	3	44
15	1	1	4	1	5	1	4	1	4	5	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	4	4	76
16	1	1	5	4	5	5	4	3	5	3	3	4	3	5	5	1	5	3	5	1	4	5	5	2	2	5	94
17	2	3	5	4	4	3	5	2	5	4	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	3	5	87
18	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	78
19	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	107
20	2	3	5	1	3	2	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	5	65
21	1	4	5	5	5	4	5	2	5	4	5	4	3	3	5	4	3	4	3	3	2	4	5	4	2	4	98

22	3	1	5	2	4	1	5	3	4	4	3	2	1	5	5	3	4	1	3	2	3	4	3	3	4	4	82
23	2	2	4	1	4	1	4	1	4	2	1	4	2	4	4	2	2	2	2	1	4	4	2	2	1	4	66
24	4	4	2	4	4	5	3	4	5	3	3	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	111
25	1	3	4	1	3	2	2	1	4	4	1	3	1	2	5	2	4	1	2	1	1	5	5	1	2	4	65
26	1	1	4	1	4	1	4	1	5	5	2	5	2	5	4	1	5	1	5	1	1	4	5	1	1	5	75
27	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	1	3	4	3	1	2	3	73
28	4	2	5	4	5	2	4	1	4	5	1	3	3	4	5	1	5	2	5	4	4	5	5	4	1	4	92
29	3	3	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	5	5	4	3	3	88
30	3	4	5	2	5	4	5	1	4	5	2	5	2	5	5	1	4	2	5	2	1	4	5	2	2	5	90
31	4	2	5	4	5	3	4	4	3	5	3	5	2	4	5	3	4	3	5	1	3	4	5	2	3	5	96
32	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	83
33	2	2	5	3	5	3	5	4	5	5	4	5	2	5	5	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	94
34	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	113
35	5	5	3	5	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	5	2	4	3	2	5	5	4	3	5	99
36	4	4	2	4	4	3	5	2	5	5	4	4	4	5	4	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	95
37	3	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	3	5	2	3	3	3	4	4	5	3	5	4	101
38	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	80
39	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	85
40	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	2	4	2	4	4	4	4	4	5	2	4	5	5	4	4	4	103
41	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	89
42	3	2	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	3	5	5	3	4	3	4	4	3	5	5	2	3	5	99
43	3	3	4	4	4	3	5	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	91
44	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	3	5	111
45	5	4	2	4	3	3	3	5	5	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	94
46	4	3	5	4	5	3	5	1	4	4	3	5	3	5	5	2	3	3	4	1	2	5	4	2	2	4	91
47	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	3	95
48	3	3	4	2	5	2	5	2	4	5	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	87

49	1	3	5	1	4	2	3	2	3	3	2	5	1	4	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	3	72
50	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	73
51	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	82
52	5	4	3	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	113
53	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	96
54	3	4	5	3	4	3	5	1	5	5	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1	5	3	4	3	4	87
55	2	3	4	2	3	2	4	1	5	4	2	2	3	4	4	1	3	3	3	2	2	3	2	2	1	4	71
56	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	91
57	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	4	78
58	1	1	5	1	3	1	5	1	3	5	5	2	1	5	5	1	5	1	3	1	1	5	5	1	1	5	73
59	3	3	5	4	5	3	5	3	4	4	2	4	1	5	5	3	5	1	4	1	5	3	5	3	2	5	93
60	3	5	4	2	4	1	2	2	4	3	4	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	4	1	3	67
61	3	3	3	1	5	2	5	3	5	5	4	5	2	4	4	2	4	1	3	2	4	3	5	4	4	5	91
62	2	2	4	2	5	2	5	2	4	5	3	5	3	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	91
63	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	5	4	4	4	4	4	97
64	1	5	4	2	2	2	4	1	4	4	2	4	1	4	2	2	4	1	2	1	1	5	2	2	2	4	68
65	4	5	3	5	5	4	5	2	4	4	5	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	2	4	5	4	5	101
66	2	3	3	2	4	2	2	2	5	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	70
67	3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	2	4	3	5	5	2	4	3	4	4	2	5	3	4	3	4	100
68	3	4	5	4	4	5	5	2	5	4	5	4	2	5	5	3	3	3	3	2	3	5	5	3	3	5	100
69	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	5	4	5	4	4	5	5	5	107
70	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	5	2	4	4	4	4	3	4	91
71	3	2	3	2	3	1	4	2	5	4	3	2	2	3	4	2	2	1	3	2	4	2	3	4	2	3	71
72	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	76
73	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	73
74	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	76
75	3	2	5	3	3	2	1	2	4	1	3	5	2	3	5	1	4	2	3	4	2	3	4	2	1	4	74

76	5	2	5	4	5	3	5	1	5	5	3	5	2	5	5	2	1	2	4	3	3	4	4	2	1	4	90
77	3	4	4	4	3	2	3	2	5	2	2	4	3	4	4	2	1	2	3	2	3	4	3	4	2	3	78
78	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	88
79	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	2	103
80	3	1	2	2	3	1	5	3	3	5	1	3	1	5	5	2	3	1	3	1	3	3	3	2	1	4	69
81	4	3	2	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	73
82	1	3	5	2	5	3	5	4	5	5	2	4	5	5	5	1	5	3	3	3	3	5	3	4	3	4	96
83	3	3	4	3	5	3	4	2	3	4	3	4	2	5	5	2	5	3	4	2	3	4	4	3	3	4	90
84	3	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	72
85	3	2	4	2	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	76
86	3	2	5	3	4	3	5	2	5	5	3	5	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	91
87	2	1	5	3	4	1	4	1	5	5	1	5	1	5	4	1	5	1	5	1	2	4	4	2	1	4	77
88	4	4	4	1	5	2	5	3	3	2	3	2	2	5	4	2	3	2	3	1	3	3	4	3	1	4	78
89	2	2	4	2	2	2	4	2	5	2	4	2	2	4	4	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	4	72
90	3	2	3	2	5	2	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	4	74
91	3	2	3	1	3	2	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	75
92	3	4	4	2	5	3	4	4	5	2	1	4	3	5	5	1	5	2	5	3	5	5	3	2	2	4	91
93	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	87
94	3	4	5	3	4	3	5	2	4	5	2	4	3	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	92
95	4	3	5	2	3	2	3	4	3	4	3	5	1	3	3	3	3	2	3	2	4	4	5	3	2	4	83
96	4	4	2	5	5	4	3	2	5	3	3	5	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	89
97	4	4	4	4	5	4	5	2	5	5	4	5	3	5	5	3	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	113
98	2	4	4	4	4	2	4	3	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	5	2	3	4	5	3	3	4	94
99	4	4	3	3	4	2	3	3	5	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	5	3	2	4	84
100	3	2	3	4	3	1	3	1	2	4	2	3	1	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	69
101	4	2	4	4	5	3	5	5	5	5	4	2	3	4	5	3	4	2	4	2	3	5	5	2	3	4	97
102	2	4	4	1	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	76



**Lampiran 8: Tautan *Spreadsheet* Data Kasar Skripsi**

<https://bit.ly/3KggSfZ>

### Lampiran 9: Hasil Uji Deskriptif Data Responden Penelitian

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	39	37.1	37.1	37.1
	Perempuan	66	62.9	62.9	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Program Studi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Psikologi	33	31.4	31.4	31.4
	Hubungan Internasional	3	2.9	2.9	34.3
	Pendidikan Bahasa Inggris	2	1.9	1.9	36.2
	Ilmu Komunikasi	3	2.9	2.9	39.0
	Kedokteran	11	10.5	10.5	49.5
	Statistika	2	1.9	1.9	51.4
	Teknik Elektro	4	3.8	3.8	55.2
	Pendidikan Agama Islam	8	7.6	7.6	62.9
	Pendidikan Kimia	3	2.9	2.9	65.7
	Teknik Lingkungan	3	2.9	2.9	68.6
	Teknik Sipil	1	1.0	1.0	69.5
	Ilmu Ekonomi	2	1.9	1.9	71.4
	Teknik Kimia	1	1.0	1.0	72.4
	Manajemen	3	2.9	2.9	75.2
	Ekonomi Islam	2	1.9	1.9	77.1
	Teknik Industri	3	2.9	2.9	80.0
	Arsitektur	5	4.8	4.8	84.8
	Teknik Informatika	7	6.7	6.7	91.4
	Hukum	1	1.0	1.0	92.4
	Akuntansi	2	1.9	1.9	94.3
Kimia	2	1.9	1.9	96.2	
Hukum Islam	2	1.9	1.9	98.1	
Teknik Mesin	2	1.9	1.9	100.0	
Total		105	100.0	100.0	

### Lampiran 10: Hasil Uji Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Help Seeking Intention	105	40	75	56.70	7.716
Self-Compassion	105	44	121	85.25	13.976
Valid N (listwise)	105				

Kategorisasi <i>Help-Seeking Intention</i>			
Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 68$	6	6 %
Tinggi	$61 < X < 68$	28	27 %
Sedang	$53 < X < 61$	35	33 %
Rendah	$45 < X \leq 53$	25	24 %
Sangat Rendah	$X < 45$	11	10 %
Total		<b>105</b>	<b>100 %</b>

Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>			
Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 106$	8	8 %
Tinggi	$92 < X < 106$	23	22 %
Sedang	$78 < X < 92$	34	32 %
Rendah	$64 < X \leq 78$	36	34 %
Sangat Rendah	$X < 64$	4	4 %
Total		<b>105</b>	<b>100 %</b>

### Lampiran 11: Hasil Uji Asumsi

#### A. Hasil Uji Normalitas

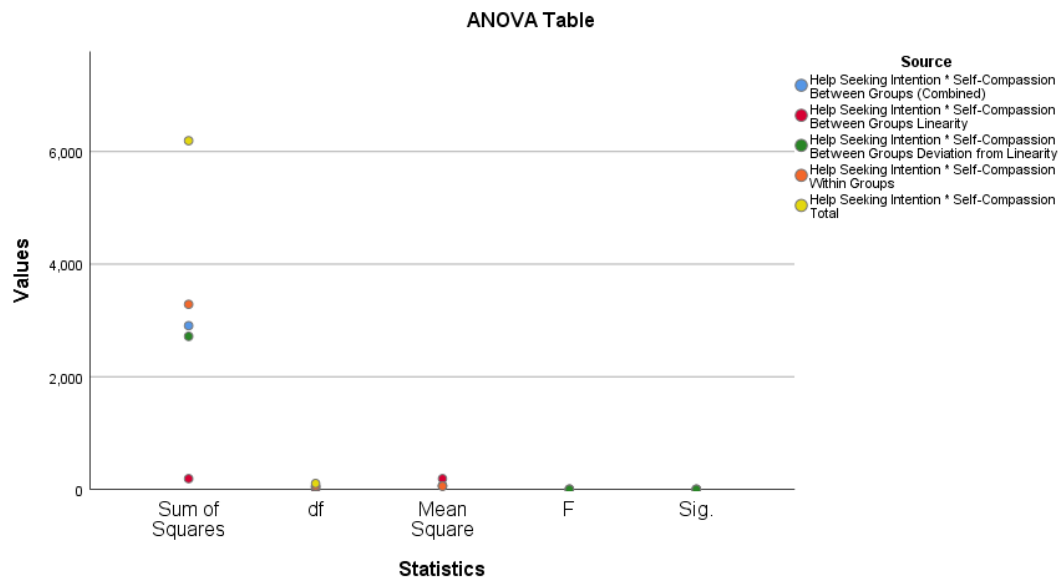
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Help-Seeking Intention	.072	105	.200*	.988	105	.455
Self-Compassion	.079	105	.102	.988	105	.493

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### B. Uji Linieritas

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Help-Seeking Intention * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	2906.198	45	64.582	1.160	.294
		Linearity	189.082	1	189.082	3.395	.070
		Deviation from Linearity	2717.116	44	61.753	1.109	.352
	Within Groups		3286.050	59	55.696		
	Total		6192.248	104			



### Lampiran 12: Hasil Uji Hipotesis

<b>Korelasi Self-Compassion dan Help-Seeking Intention</b>				
			Self-Compassion	Help-Seeking Intention
Spearman's rho	Self-Compassion	Correlation Coefficient	1.000	.209*
		Sig. (1-tailed)	.	.016
		N	105	105
	Help-Seeking Intention	Correlation Coefficient	.209*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.016	.
		N	105	105

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

**Lampiran 13: Hasil Uji Analisis Tambahan**

<b>Korelasi <i>Self-Kindness</i> dan <i>Help-Seeking Intention</i></b>				
			Self_Kindness	Help Seeking Intention
Spearman's rho	Self_Kindness	Correlation Coefficient	1.000	.199*
		Sig. (1-tailed)	.	.021
		N	105	105
	Help Seeking Intention	Correlation Coefficient	.199*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.021	.
		N	105	105
*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).				

<b>Korelasi <i>Common Humanity</i> dan <i>Help-Seeking Intention</i></b>				
			Help Seeking Intention	Common_Humanity
Spearman's rho	Help Seeking Intention	Correlation Coefficient	1.000	.213*
		Sig. (1-tailed)	.	.015
		N	105	105
	Common_Humanity	Correlation Coefficient	.213*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.015	.
		N	105	105
*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).				

<b>Korelasi Mindfulness dan Help-Seeking Intention</b>				
			Help Seeking Intention	Mindfulness
Spearman's rho	Help Seeking Intention	Correlation Coefficient	1.000	.108
		Sig. (1-tailed)	.	.137
		N	105	105
	Mindfulness	Correlation Coefficient	.108	1.000
		Sig. (1-tailed)	.137	.
		N	105	105

<b>Uji Perbedaan Berdasar Jenis Kelamin</b>												
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
				F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
											Lower	Upper
Help Seeking Intention	Equal variances assumed	.969	.327	1.204	103	.231	1.872	1.555	-1.212	4.956		
	Equal variances not assumed			1.217	82.699	.227	1.872	1.538	-1.187	4.930		

Uji Perbedaan Berdasar Bidang Studi										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Help Seeking Intention	Equal variances assumed	.003	.953	-.041	103	.968	-.062	1.534	-3.104	2.979
	Equal variances not assumed			-.041	92.568	.968	-.062	1.535	-3.110	2.985

## Lampiran 14. Translasi dan Translasi Kembali Alat Ukur GHSQ

### TRANSLASI

1.) Jika Anda memiliki **masalah pribadi atau emosional**, seberapa besar kemungkinan Anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut?

Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan **niat** anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.

**1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin**

1. Pasangan intim (pacar laki-laki/pacar perempuan/suami/istri)
2. Teman
3. Orang tua
4. Kerabat/Anggota keluarga lainnya
5. Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog/Konselor//Pekerja Sosial)
6. Saluran bantuan telepon (spt. lifeline)
7. Dokter/Dokter Umum
8. Pastor/Pemimpin Keagamaan (Imam/Rabi/Kyai)
9. Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun
10. Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.

2.) Jika anda mengalami **pikiran untuk bunuh diri**, seberapa besar kemungkinan anda akan mencari bantuan dari orang-orang berikut?

Tolong tunjukkan tanggapan anda dengan memilih nomor yang paling menggambarkan niat anda untuk mencari bantuan dari setiap sumber bantuan yang terdaftar.

**1= Sangat tidak mungkin 2= Tidak mungkin 3= Mungkin 4= Sangat mungkin**

1. Pasangan intim (pacar laki-laki/pacar perempuan/suami/istri)
2. Teman
3. Orang tua
4. Kerabat/Anggota keluarga lainnya
5. Ahli kesehatan jiwa (spt. Psikolog/Konselor/Pekerja Sosial)

6. Saluran bantuan telepon (spt. lifeline)
7. Dokter/Dokter Umum
8. Pastor/Pemimpin Keagamaan (/Imam/Rabi/Kyai)
9. Saya tidak akan mencari bantuan dari siapa pun
10. Saya akan mencari bantuan dari orang lain yang tidak tercantum di atas (harap cantumkan di tempat yang telah disediakan). Jika tidak, maka biarkan kosong.

### TRANSLASI KEMBALI

- 1) If you have a personal or emotional problem, how likely are you to seek a help from the following people?

Please indicate your response by placing a line on the number best describing your intention to seek a help from each of the help sources listed.

**1= Very Unlikely 3= Unlikely 5= Likely 7= Very Likely**

- a. Intimate partner (girlfriend, boyfriend, husband, wife, in fact)
- b. Friends (without any relationship with you)
- c. Parents
- d. Relatives/other family members
- e. Mental health professionals (e.g. psychologists, social workers, counselors)
- f. Telephone helpline (eg lifeline)
- g. Doctor / General Practitioner (GP)
- h. Pastor or religious leader (e.g. Imam, Rabbi, Kyai)
- i. I will not seek help from anyone
- j. I will seek help from other people not listed above (please mention it in other space provide [such as work partner], if not, let it empty)

- 2) If you had the thought of suicide, how likely would you be to seek help from the following people?

Please indicate your response by placing a line on the number best describing your intention to seek a help from each of the help sources listed.

**1= Very Unlikely 3= Unlikely 5= Likely 7= Very Likely**

- a. Intimate partner (girlfriend, boyfriend, husband, wife, in fact)
- b. Friends (without any relationship with you)
- c. Parents
- d. Relatives/other family members
- e. Mental health professionals (e.g. psychologists, social workers, counselors)
- f. Telephone helpline (eg lifeline)
- g. Doctor / general practitioner

- h. Pastor or religious leader (e.g. Imam, Rabbi, Kyai)
- i. I will not seek help from anyone
- j. I will seek help from other people not listed above (please mention it in other space provide [such as work partner], if not, let it empty)

January 03, 2022

TRANSLATOR STATEMENT

The information appearing herein has been translated  
by a Center for International Language and Cultural Studies of  
Islamic University of Indonesia  
CILACS UII Jl. DEMANGAN BARU NO 24  
YOGYAKARTA, INDONESIA.  
Phone/Fax: 0274 540 255