

ABSTRAK

Hazell Theophani Kezia Rapali (01121170109)

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP HELP-SEEKING INTENTION PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA

(xiii + 69 halaman; 18 tabel; 12 lampiran)

Mengalami gangguan mental sering dianggap sebagai hal yang memalukan, terutama bagi laki-laki. Adanya stigma dimana laki-laki harus selalu kuat dan tidak boleh menangis membuat pencarian pertolongan secara psikologis dianggap sebagai hal yang perlu dihindari. Padahal, tingginya tingkat bunuh diri pada laki-laki disebabkan karena minimnya usaha pencarian pertolongan secara psikologis. Beberapa peneliti menemukan bahwa sekitar 26% orang dewasa akan mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidup mereka. Artinya, tidak ada seorangpun yang kebal terhadap gangguan kesehatan mental. Mencari pertolongan secara psikologis kepada tenaga profesional dapat menjadi salah satu bentuk kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Bentuk lain dalam menjaga kesehatan mental yaitu dengan menerapkan *self-compassion*. *Self-compassion* dilaporkan dapat menurunkan stigma diri terkait pencarian pertolongan secara psikologis pada laki-laki. *Self-compassion* juga memiliki hubungan dengan sikap mencari pertolongan secara psikologis pada laki-laki. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat apakah *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *help-seeking intention* pada laki-laki dewasa muda. Penelitian ini dilakukan kepada 102 partisipan laki-laki dewasa muda dengan menggunakan alat ukur Skala Welas Diri (SWD) dan *Mental Help-Seeking Intention Scale* (MHSIS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *help-seeking intention* pada laki-laki dewasa muda ($p=.004$, $R^2=.078$, $p<.05$). Penemuan hasil penelitian lainnya juga didiskusikan.

Kata kunci: *self-compassion*, *help-seeking intention*, laki-laki dewasa muda
Referensi: 50 (2005-2020)