

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *HELP-SEEKING INTENTION* PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Jessica Ariela, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi.
3. Kepada Ibu Wiwit Puspitasari Dewi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Kepada semua dosen dan staff Fakultas Psikologi yang mengajar dan membantu penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Pelita Harapan.

5. Kepada Papi dan Mami, Pdt. William Rapali, S.Th., dan Pdm. Merliana Ruthy Aserto, S.Th., yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara finansial, moral, spiritual, dan afeksi kepada penulis. Kepada Rehuel Vando Zefanya Rapali, selaku adik yang selalu menghibur dan mendukung penulis. Kepada Opa Sudirman dan Oma Ngatinem, serta Nenek Dina yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Kepada Om, Tante, dan Adik-adik sepupu yang selalu mendukung penulis.
6. Kepada Fernandio Gunawan, yang selalu ada untuk memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah penulis, mendukung secara finansial dan afeksi, serta menghibur penulis, dari awal hingga akhir proses penelitian ini. Kepada Om Arief, Tante Helena, Nadine, dan Nadia yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
7. Kepada Mentor terkasih dan terbaik, Kak Ina yang selalu mendukung dari awal proses perkuliahan, dan juga teman-teman mentee Talen, Eka, dan Via yang selalu mendukung dan menolong penulis. Kepada mentee-mentee Shema dan Alike, serta cucu-cucu mentee Icil, Shannon, Tisya, dan Dinda yang selalu mendukung dan menghibur penulis.
8. Kepada teman-teman senasib sepenanggungan Psycholarship 2017 yang selalu mendukung satu sama lain dan selalu memberikan bantuan saat penulis membutuhkan. Kepada teman-teman terkasih Thesa, Aca, Ella, Angie, Matthew, Nehem, Alvin, Ferdo, Tata, Ekkles, dan Ranty yang selalu mendukung dan menghibur penulis.

9. Kepada teman-teman Paddock B 114 Positive Vibes Only, Paddock B 111, dan Paddock B 116, yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
10. Kepada Liani, Rizky, Kaevin, dan Akbar yang selalu menemani, mendukung, dan menghibur penulis. Kepada kelas 12 MIPA 1 Onsciel yang selalu mendukung penulis. Kepada Windy, yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
11. Kepada seluruh jemaat GBI Asrama Brimob yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Kepada Trainer Awesome Kids GBI Glow Dynplast, Kak Alex, Kak Vio, Kak Silpi, Kak Martha, dan kakak-kakak trainer lain yang selalu mendoakan penulis.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 23 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

ABSTRAK..... v

KATA PENGANTAR..... vi

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian 1

1.2. Rumusan Masalah 10

1.3. Tujuan Penelitian 10

1.4. Manfaat Penelitian 11

1.4.1. Manfaat Teoretis..... 11

1.4.2. Manfaat Praktis..... 11

BAB II LANDASAN TEORI

2.1. *Self-Compassion* 12

2.1.1. Definisi *Self-Compassion* 12

2.1.2. Dimensi *Self-Compassion* 13

2.1.3. Dampak dari *Self-Compassion*..... 15

2.2. *Help-Seeking Intention* 18

2.2.1. Definisi *Help-Seeking Intention*..... 18

2.2.2. Faktor-faktor Terkait *Help-Seeking Intention* 19

2.3. Laki-laki Dewasa Muda 22

| | |
|---|----|
| 2.3.1. Definisi Laki-laki Dewasa Muda | 22 |
| 2.4. Kerangka Berpikir | 24 |
| 2.5. Hipotesa Penelitian | 26 |

BAB III METODOLOGI

| | |
|---|----|
| 3.1 Desain Penelitian | 27 |
| 3.2 Populasi dan Sampel | 27 |
| 3.2.1 Populasi | 27 |
| 3.2.2 Sampel | 28 |
| 3.3. Definisi Operasional | 29 |
| 3.3.1 Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i> | 29 |
| 3.3.2 Definisi Operasional <i>Help-Seeking Intention</i> | 29 |
| 3.4. Prosedur Penelitian | 30 |
| 3.4.1. Tahap Persiapan | 30 |
| 3.4.2. Tahap Pelaksanaan | 31 |
| 3.4.3. Tahap Pelaporan | 32 |
| 3.5. Pengolahan Data | 32 |
| 3.6. Instrumen Penelitian | 33 |
| 3.6.1. Skala Welas Diri (SWD) | 33 |
| 3.6.2. <i>Mental Help Seeking Intention Scale</i> (MHSIS) | 34 |
| 3.7. Hasil Uji Coba Alat Ukur | 35 |

BAB IV ANALISA DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 37 |
| 4.2. Hasil Analisis Data | 38 |
| 4.2.1. Analisis Data Demografis | 39 |
| 4.2.2. Analisis Data Deskriptif | 42 |
| 4.2.3. Hasil Uji Asumsi Klasik | 43 |
| 4.2.4. Hasil Analisis Korelasi, Uji Regresi, dan Uji Hipotesis | 45 |
| 4.2.5. Analisis Data Tambahan | 46 |
| 4.3. Diskusi | 53 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan 61

5.2. Saran 63

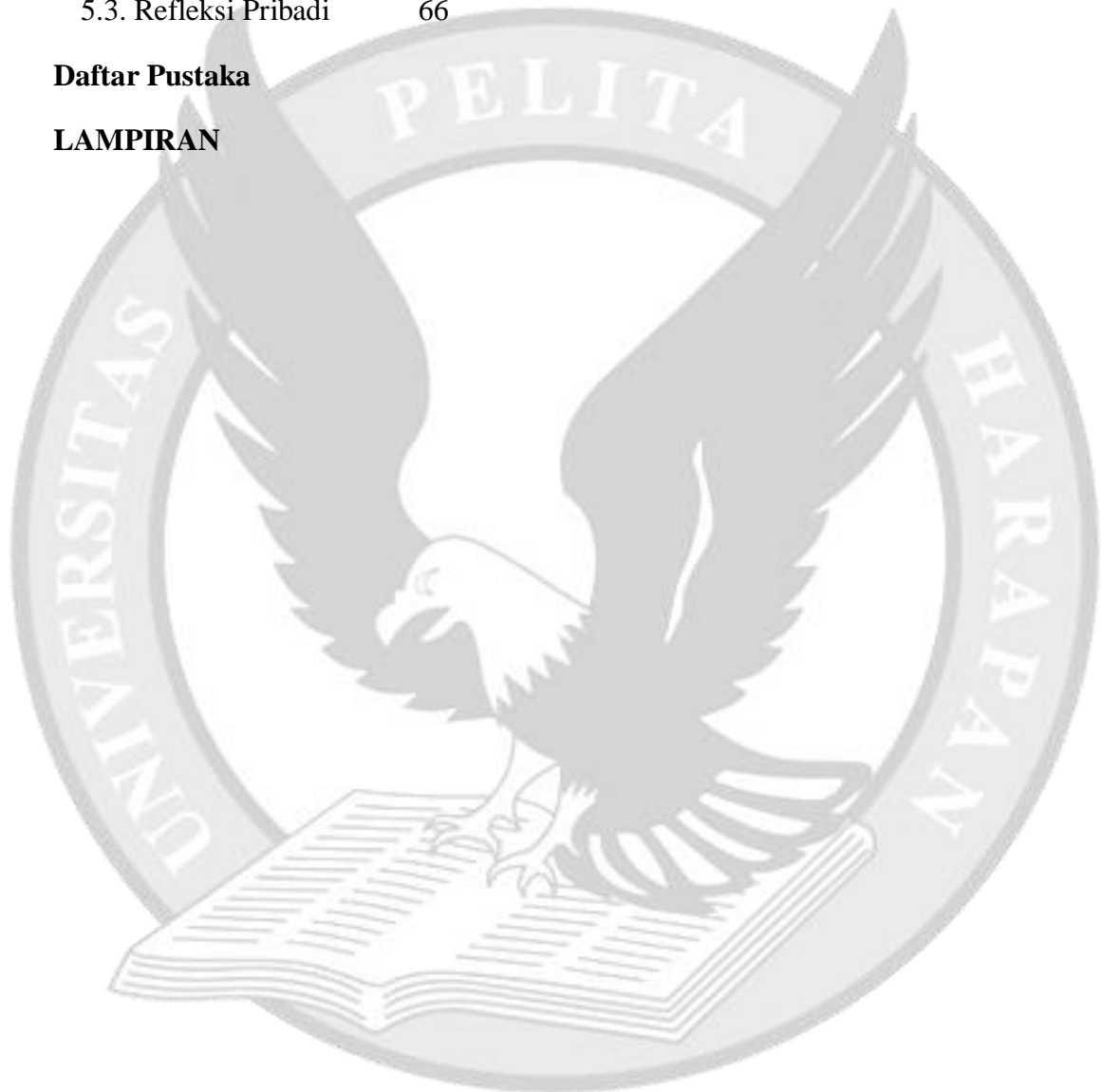
5.2.1. Saran Teoretis 63

5.2.2. Saran Praktis 64

5.3. Refleksi Pribadi 66

Daftar Pustaka

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

| | halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Welas Diri (SWD) | 34 |
| Tabel 3.2 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Tryout</i> | 35 |
| Tabel 4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 37 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan Penelitian..... | 39 |
| Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i> | 42 |
| Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Variabel <i>Help-Seeking Intention</i> | 42 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Alat Ukur | 43 |
| Tabel 4.6 Uji Normalitas Data Residual..... | 44 |
| Tabel 4.7 Uji Korelasi | 45 |
| Tabel 4.8 Uji Regresi..... | 46 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis..... | 46 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Per Dimensi | 47 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Beda Riwayat Pencarian Bantuan kepada Ahli Kesehatan Mental | 48 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Beda Ketersediaa Lembaga Terdekat yang Menawarkan Jasa Konseling dengan Ahli Kesehatan Mental..... | 48 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Riwayat Konseling Kerabat Terdekat dengan Ahli Kesehatan Mental | 49 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Pemikiran Untuk Bertemu Ahli Kesehatan Mental sebagai Hal yang Memalukan | 50 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi Pemikiran Bahwa Laki-laki Harus Selalu Kuat..... | 51 |
| Tabel 4.16 Hasil Uji Beda Informasi Penghasilan | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

| | |
|--|-----|
| Lampiran A : Skala Welas Diri (SWD)..... | A-1 |
| Lampiran B : <i>Mental Help Seeking Intention Scale</i> (MHSIS)..... | B-1 |
| Lampiran C : Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Tryout</i> | C-1 |
| Lampiran D : Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | D-1 |
| Lampiran E : Uji Deskriptif (Uji Normalitas)..... | E-1 |
| Lampiran F : Uji Normalitas Data Residual | F-1 |
| Lampiran G : Uji Linearitas | G-1 |
| Lampiran H : Uji Heteroskedastisitas | H-1 |
| Lampiran I : Uji Korelasi..... | I-1 |
| Lampiran J : Uji Regresi..... | J-1 |
| Lampiran K : Uji Beda <i>Mann Whitney U Test</i> | K-1 |
| Lampiran L : Uji Beda <i>Kruskal-Wallis Test</i> | L-1 |