

## ABSTRAK

Shania Gabriela Sumarauw (01121170106)

### HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN SIKAP MENCARI BANTUAN PSIKOLOGIS PROFESIONAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI JABODETABEK

(xiv + 63 halaman: 1 bagan; 11 tabel; 8 lampiran)

Mencari bantuan psikologis kepada profesional merupakan hal yang penting bagi setiap orang, terutama *emerging adulthood* yang sedang berada pada tahap terjadinya banyak *life events* yang harus dihadapi. Namun, melihat hasil penelitian-penelitian sebelumnya, masih banyak *emerging adults* yang menganggap mencari bantuan sebagai hal yang tidak penting dan mengganggu kemandirian mereka. Dalam pengukuran proses pencarian bantuan psikologis profesional, sikap terhadap mencari bantuan psikologis profesional merupakan salah satu hal penting yang dapat diukur. *Self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor yang kemudian mendorong individu untuk memiliki sikap yang positif terhadap mencari bantuan psikologis profesional. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional. Partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 203 orang yang berusia 18-25 tahun dan berdomisili atau bekerja/menuntut ilmu di daerah Jabodetabek. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan alat ukur Skala Welas Diri (SWD) dan *Mental Health Seeking Attitude Scale* (MHSAS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan sikap mencari bantuan psikologis profesional ( $r_s=0.275, p<0.05$ ). Hasil analisis data lain yang berkaitan dengan *self-compassion* dan sikap mencari bantuan psikologis serta data demografis juga didiskusikan dalam penelitian ini.

Kata kunci: *self-compassion*, sikap mencari bantuan psikologis profesional, *emerging adulthood*.

Referensi: 46 (2003-2020)

## ABSTRACT

Shania Gabriela Sumarauw (01121170106)

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SEEKING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP ATTITUDE IN EMERGING ADULTHOOD LIVED IN JABODETABEK***

(xiv + 63 pages: 1 diagram; 11 tables; 8 attachments)

*Seeking psychological help from a professional is essential for everyone, especially emerging adulthood as they are in a phase to encounter a lot of life events. However, past studies signify that many emerging adulthood consider seeking help as insignificant and a disturbance on their independence. In measuring the process of seeking professional psychological help, the attitude towards seeking professional psychological help is a notable point to be measured. Self-compassion could be a factor that pushes individuals to have positive attitude towards seeking professional psychological help. Therefore, this research was conducted to gauge whether there's significant correlation between self-compassion and seeking professional psychological help. The subjects in this study were 203 participants aged 18-25 who live or work/studying in Jabodetabek. This study was conducted quantitatively using Skala Welas Diri (SWD) and Mental Health Seeking Attitude Scale (MHSAS) which have been adapted into Indonesian as the measuring instruments. The result showed that there is a significant correlation between self-compassion and seeking professional psychological help attitude ( $r_s=0.275$ ,  $p<0.05$ ). The result of another data related to self-compassion and seeking professional psychological help attitude as well as demographic data are also discussed in this study.*

*Keywords: self-compassion, seeking professional psychological help attitude, emerging adulthood.*

*References: 46 (2003-2020)*