

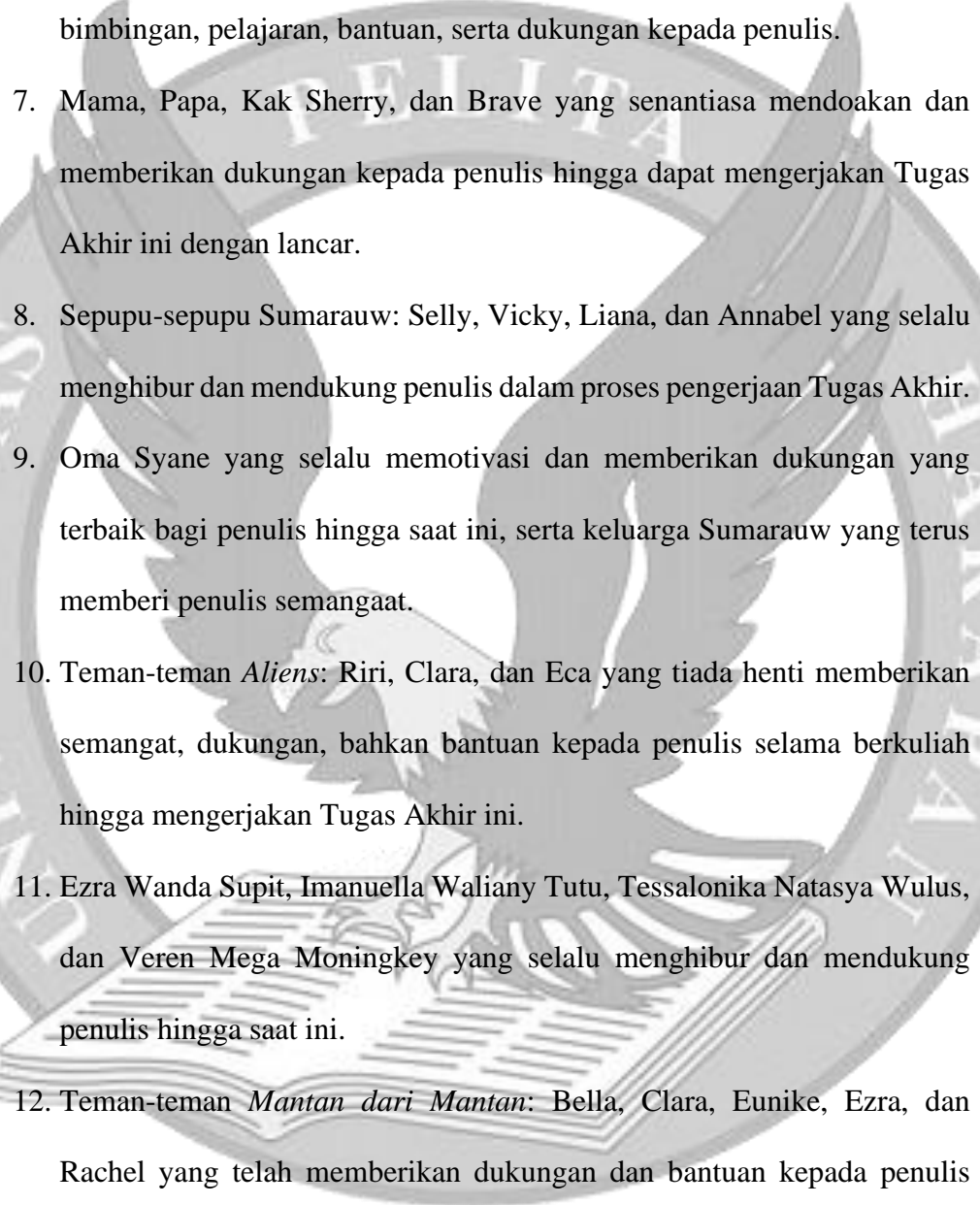
KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN SIKAP Mencari Bantuan Psikologis Profesional Pada *EMERGING ADULTHOOD* DI JABODETABEK”** 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. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Ibu Jessica Ariela, M.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi.
3. Bapak Dicky Sugianto, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Ibu Grace Indrawati, M.Psi dan Ibu Wiwit Puspitasari Dewi, M.Psi, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis selama mengerjakan tugas akhir ini.

- 
5. Ibu Esther Kurniawati, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi kepada penulis semasa perkuliahan.
 6. Semua dosen dan staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan banyak bimbingan, pelajaran, bantuan, serta dukungan kepada penulis.
 7. Mama, Papa, Kak Sherry, dan Brave yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis hingga dapat mengerjakan Tugas Akhir ini dengan lancar.
 8. Sepupu-sepupu Sumarauw: Selly, Vicky, Liana, dan Annabel yang selalu menghibur dan mendukung penulis dalam proses pengerjaan Tugas Akhir.
 9. Oma Syane yang selalu memotivasi dan memberikan dukungan yang terbaik bagi penulis hingga saat ini, serta keluarga Sumarauw yang terus memberi penulis semangat.
 10. Teman-teman *Aliens*: Riri, Clara, dan Eca yang tiada henti memberikan semangat, dukungan, bahkan bantuan kepada penulis selama berkuliah hingga mengerjakan Tugas Akhir ini.
 11. Ezra Wanda Supit, Imanuella Walianny Tutu, Tesselonika Natasya Wulus, dan Veren Mega Moningkey yang selalu menghibur dan mendukung penulis hingga saat ini.
 12. Teman-teman *Mantan dari Mantan*: Bella, Clara, Eunike, Ezra, dan Rachel yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama menyelesaikan Tugas Akhir.
 13. Keluarga Mentoring: Kak Sari sebagai mentor, dan Acha, Agnes, Tasia sebagai teman-teman mentee; mentee-mentee Psy 8, Phena dan Fannie;

rekan kerja *Microsoft Office*, Hanastasia dan Joshua; serta mentor-mentor FP3, yaitu Aspa, Axli, Christy, Febi, Gaby, Monic, Rudolf, dan Shannon yang menjadi motivasi bagi penulis untuk terus memberikan yang terbaik dan bersyukur selama berkuliah hingga pengerjaan Tugas Akhir ini.

14. Teman-teman satu dosen pembimbing, yaitu Amel, Erin, Josh, Matthew, Nana, Shisu, dan Tasia yang telah banyak membantu, mengajarkan, dan memberikan semangat kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini.

15. Teman-teman *psycholarship* yang telah banyak membantu, mendukung, dan mendoakan penulis sejak awal berkuliah, serta teman-teman Psikologi 2017 yang banyak membawa sukacita kepada penulis.

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, 15 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 <i>Self-compassion</i>	13
2.1.1 Definisi <i>self-compassion</i>	13
2.1.2 Dimensi <i>self-compassion</i>	14
2.2 Sikap Mencari Bantuan Psikologis Kepada Profesional.....	16
2.2.1 Definisi Sikap Mencari Bantuan Psikologis Kepada Profesional	16
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mencari Bantuan Psikologis Profesional	18
2.3 <i>Emerging adulthood</i>	20
2.4 Kerangka Berpikir.....	22
2.5 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Desain penelitian.....	31

3.2	Populasi dan sampel.....	31
3.2.1	Populasi	31
3.2.2	Sampel	32
3.3	Definisi Operasional	33
3.3.1	<i>Self-compassion</i>	33
3.3.2	Sikap mencari bantuan psikologis kepada profesional	33
3.4	Prosedur Penelitian	34
3.4.1	Tahap Persiapan.....	34
3.4.2	Tahap Pelaksanaan.....	35
3.4.3	Tahap Pelaporan	36
3.5	Pengolahan Data	36
3.6	Instrumen penelitian	37
3.6.1	Data demografis.....	37
3.6.2	Skala Welas Diri (SWD)	37
3.6.3	<i>Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS)</i>	38
3.7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data <i>Try Out</i>	38
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	40
4.2	Hasil Analisis Data	41
4.2.1	Analisis Data Demografis.....	41
4.2.2	Analisis Deskriptif Variabel	42
4.2.3	Analisis Normalitas Variabel.....	43
4.2.4	Analisis Korelasi dan Uji Hipotesis.....	44
4.2.5	Analisis Data Tambahan.....	44
4.3	Diskusi	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	54
5.2.1	Saran Teoretis	54
5.2.1	Saran Praktis	56
5.3	Refleksi	57
DAFTAR PUSTAKA		60

DAFTAR BAGAN

halaman

Bagan 1 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional	22
---	----



DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Welas Diri (SWD).....	38
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Mental Health Seeking Attitude Scale (MHSAS)	38
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data <i>Try Out</i>	39
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data <i>Field</i>	40
Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan.....	41
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Variabel.....	43
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	44
Tabel 4.6 Hasil Analisis Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dan Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional	45
Tabel 4.7 Perbandingan <i>Mean Rank Self-Compassion</i> berdasarkan Pengalaman Mencari/Menerima Bantuan Psikologis Profesional	46
Tabel 4.8 Perbandingan <i>Mean Rank</i> Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional berdasarkan Pengalaman Mencari/Menerima Bantuan Psikologis Profesional	46

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
LAMPIRAN A Alat Ukur Penelitian Asli	A-1
LAMPIRAN B Kuesioner Penelian	B-1
LAMPIRAN C Validitas dan Reliabilitas <i>Try Out</i> Alat Ukur	C-1
LAMPIRAN D Validitas dan Reliabilitas <i>Data Field</i> Alat Ukur	D-1
LAMPIRAN E Analisis Frekuensi dan Deskriptif Data Demografis	E-1
LAMPIRAN F Uji Normalitas Variabel	F-1
LAMPIRAN G Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Sikap Mencari Bantuan Psikologis Profesional	G-1
LAMPIRAN H Analisis Data Tambahan	H-1

