

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN LITERASI KESEHATAN
MENTAL TERHADAP SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL
PSIKOLOGIS PADA *EMERGING ADULTS***



Disusun oleh:

Saphira Putri Yudiah

1801620161

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SKRIPSI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN LITERASI KESEHATAN
MENTAL TERHADAP SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL
PSIKOLOGIS PADA *EMERGING ADULTS***



Disusun oleh:

Saphira Putri Yudiah

1801620161

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**Pengaruh *Self-Compassion* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap
Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada *Emerging Adults***

Nama Mahasiswa : Saphira Putri Yudiah

NIM : 1801620161

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 24 Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II




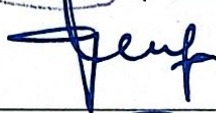

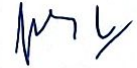

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog

Mauna M.Psi., Psikolog

NIP. 199505312022032017

NIP. 198410142015042001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7-2024
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Ketua Penguji)***		9/7/2024
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Anggota)****		10/7/2024
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi (Anggota)		10/7/2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Saphira Putri Yudiah

NIM : 1801620161

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada *Emerging Adults*” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 1 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Saphira Putri Yudiah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Live life for the moment, because everything else is uncertain.”

— Louis Tomlinson

“There’s a lot that I don’t know, but you learn when you don’t know.”

— Mark Lee

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang selalu berusaha memberikan yang terbaik, kepada orang tua yang telah membesarkan saya dan mendukung segala kebutuhan saya, saudara, keluarga besar, dosen-dosen pembimbing, pasangan, teman-teman dan sahabat saya yang selalu ada di sisi saya dan memberikan dukungan terhadap hal-hal baik yang saya lakukan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saphira Putri Yudiah
NIM : 1801620161
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : saphirapy10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Compassion dan Literasi Kesehatan Mental
terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada
Emerging Adults

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Agustus 2024

Penulis



(Saphira Putri Yudiah)
nama dan tanda tangan

Saphira Putri Yudiah

SAPHIRA PUTRI YUDIAH

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
TERHADAP SIKAP MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS
PADA *EMERGING ADULTS***

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan literasi kesehatan mental pada sikap mencari bantuan psikologis profesional pada *emerging adults*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar secara daring. Partisipan dalam penelitian ini adalah 150 orang berusia antara 18 hingga 25 tahun, yang tinggal di wilayah Jabodetabek yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *convenience*. Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* dan literasi kesehatan mental secara bersama-sama menjadi prediktor negatif terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* dan literasi kesehatan mental individu, maka sikap mencari bantuan profesional psikologis akan menurun atau cenderung negatif. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* dan literasi kesehatan mental secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 32.8% terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis. Implikasi dari penelitian ini adalah diperlukan pendekatan yang lebih dalam dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang menghambat dan mendukung sikap mencari bantuan profesional psikologis. Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap yang lebih positif dalam mencari bantuan profesional psikologis antara lain, menekankan manfaat mencari bantuan profesional psikologis melalui pemberian edukasi mengenai masalah yang dapat ditangani sendiri dengan masalah yang harus ditangani oleh profesional.

Kata kunci: *self-compassion*, literasi kesehatan mental, sikap mencari bantuan profesional psikologis, *emerging adults*

SAPHIRA PUTRI YUDIAH

**THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION AND MENTAL HEALTH
LITERACY ON ATTITUDES TOWARD SEEKING PROFESSIONAL
PSYCHOLOGICAL HELP IN EMERGING ADULTS**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program
Faculty of Psychology Education
Universitas Negeri Jakarta
2024*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion and mental health literacy on attitudes towards seeking professional psychological help in emerging adults. This quantitative study collected data through an online survey using psychological scales as a tool. Participants in this study were 150 people aged 18 to 25 years, living in the Jabodetabek area who were selected using convenience sampling techniques. This study found that self-compassion and mental health literacy together were negative predictors of attitudes towards seeking professional psychological help. This means that the higher an individual's self-compassion and mental health literacy, the lower or more negative their attitude towards seeking professional psychological help will be. This study also found that self-compassion and mental health literacy together contributed 32.8% to the attitude of seeking professional psychological help. The implication of this study is that a more in-depth and comprehensive approach is needed regarding the inhibiting and supporting factors for seeking professional psychological help. Things that can be done to increase a more positive attitude in seeking professional psychological help include emphasizing the benefits of seeking professional psychological help through providing education about mental health problems that can be handled with self-help and problems that must be handled by professionals.

Keywords: self-compassion, mental health literacy, emerging adulthood, attitude towards seeking professional psychological help

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT karena atas rahmat-Nya, peneliti diberikan kemampuan serta kekuatan untuk mampu menyelesaikan skripsi berjudul **“Pengaruh *Self-Compassion* dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis pada *Emerging Adults*.”** Skripsi ini diajukan sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Banyak dinamika yang peneliti hadapi selama penyusunan skripsi ini hingga pada akhirnya rampung. Peneliti tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa adanya pihak-pihak yang senantiasa berada di samping peneliti dengan dukungan dan bantuannya. Melalui kata pengantar ini, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing Akademik peneliti.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Jakarta, Bapak Herdiyan Maulanna, Ph.D, Selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu bersedia memberikan waktunya untuk memberikan ilmu, saran, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu bersedia memberikan waktunya untuk memberikan ilmu, saran, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama 4 tahun proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
7. Seluruh staf administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan sejak awal hingga akhir.
8. Mama, Bapak, Abang, dan Adik tersayang yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, dan doa selama hidup peneliti.
9. Nanda Fathul Muslimin yang selalu ada di sisi peneliti dan menemani perjalanan suka-duka bersama.
10. Seluruh teman dan sahabat peneliti yang tidak bisa disebutkan satu per satu karena selalu bersedia mendengarkan keluh kesah serta memberikan bantuan tanpa pamrih.
11. Seluruh teman-teman FPPsi UNJ angkatan 2020 yang telah menjalani perkuliahan bersama-sama dari awal hingga akhir.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran akan diterima dengan sangat terbuka untuk menjadi pembelajaran bagi peneliti di masa depan. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta berguna bagi para pembaca.

Jakarta, 20 Juni 2024

Saphira Putri Yudiah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Pembatasan Masalah.....	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1 Manfaat teoritis	12
1.6.2 Manfaat praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	13
2.1.1 Definisi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis .	13
2.1.2 Dimensi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	14
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	15
2.2 <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i>	20
2.2.3 Dampak <i>Self-Compassion</i>	23
2.3 Literasi Kesehatan Mental.....	23
2.3.1 Definisi Literasi Kesehatan Mental.....	23
2.3.2 Dimensi Literasi Kesehatan Mental	25

2.3.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Literasi Kesehatan Mental	26
2.4	<i>Emerging Adulthood</i>	27
2.4.1	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	27
2.4.2	Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	28
2.5	Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> , Literasi Kesehatan Mental, dan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	31
2.6	Kerangka Konseptual.....	32
2.7	Hipotesis.....	33
2.8	Hasil Penelitian Terkait.....	34
BAB III METODE PENELITIAN		36
3.1	Tipe Penelitian	36
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	37
3.2.1	Definisi Konseptual	37
3.2.2	Definisi Operasional	38
3.3	Populasi dan Sampel	39
3.3.1	Populasi.....	39
3.3.2	Sampel	39
3.4	Teknik Pengumpulan Data	40
3.5	Instrumen Penelitian	40
3.5.1	Instrumen Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	40
3.5.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	42
3.5.3	Instrumen Literasi Kesehatan Mental.....	44
3.6	Analisis Data	46
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	46
3.6.2	Uji Prasyarat Analisis	46
3.6.3	Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		49
4.1	Gambaran Partisipan	49
4.1.1	Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	49
4.1.2	Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
4.1.3	Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	52
4.1.4	Gambaran Partisipan Berdasarkan Penggunaan Layanan Profesional Psikologis	53
4.1.5	Gambaran Partisipan Berdasarkan Hal yang Dilakukan Ketika Mengalami Ketidaknyamanan Psikologis	57
4.1.6	Gambaran Partisipan Berdasarkan Pengetahuan Akses Layanan Profesional Psikologis	59
4.2	Prosedur Penelitian	60
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	60
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.3.1	Data Deskriptif Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	62
4.3.2	Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	63

4.3.3	Data Deskriptif Literasi Kesehatan Mental.....	64
4.3.4	Uji Normalitas	66
4.3.5	Uji Multikolinearitas.....	66
4.3.6	Uji Heteroskedastisitas	67
4.3.7	Uji Autokorelasi	68
4.3.8	Pengujian Hipotesis	68
4.4	Pembahasan	72
4.5	Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		78
5.1	Kesimpulan.....	78
5.2	Implikasi.....	78
5.3	Saran dan Rekomendasi	79
5.3.1	Bagi <i>Emerging Adults</i>	79
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	79
5.3.3	Bagi Profesional Psikologis	79
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		87
RIWAYAT HIDUP		109



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	50
Gambar 4.2 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4.3 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili.....	52
Gambar 4.4 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Pernah/Tidak Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	53
Gambar 4.5 Data Grafik Partisipan Berdasarkan Kapan Terakhir Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	54
Gambar 4.6 Data Grafik Partisipan Berdasarkan Alasan Tidak Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	56
Gambar 4.7 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Hal yang Dilakukan Ketika Mengalami Ketidaknyamanan Psikologis	57
Gambar 4.8 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Berdasarkan Kepada Siapa Partisipan Bercerita Ketika Mengalami Ketidaknyamanan Psikologis.....	58
Gambar 4.9 Data Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Pengetahuan Akses Layanan Profesional Psikologis	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala Sikap Terhadap Mencari Bantuan Psikologis Profesional.....	42
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Welas Diri.....	43
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Literasi Kesehatan Mental.....	44
Tabel 4.1	Uji Statistik Deskriptif Usia	49
Tabel 4.2	Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.3	Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4.4	Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	52
Tabel 4.5	Gambaran Partisipan Berdasarkan Pernah/Tidak Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	53
Tabel 4.6	Gambaran Partisipan Berdasarkan Kapan Terakhir Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	54
Tabel 4.7	Gambaran Partisipan Berdasarkan Alasan Tidak Menggunakan Layanan Profesional Psikologis	55
Tabel 4.8	Gambaran Partisipan Berdasarkan Hal yang Dilakukan Ketika Mengalami Ketidaknyamanan Psikologis.....	57
Tabel 4.9	Gambaran Partisipan Berdasarkan Kepada Siapa Partisipan Bercerita Ketika Mengalami Ketidaknyamanan Psikologis	58
Tabel 4.10	Gambaran Partisipan Berdasarkan Pengetahuan Akses Layanan Profesional Psikologis.....	59
Tabel 4.11	Uji Statistik Deskriptif Skala Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	62
Tabel 4.12	Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologis	63
Tabel 4.13	Uji Statistik Deskriptif Skala <i>Self-compassion</i>	63
Tabel 4.14	Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	64
Tabel 4.15	Uji Statistik Deskriptif Skala Literasi Kesehatan Mental	65
Tabel 4.16	Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental.....	65
Tabel 4.17	Hasil Uji Multikolinearitas	67

Tabel 4.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	67
Tabel 4.19 Hasil Uji Autokorelasi	68
Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis Regresi	69
Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis Koefisien Regresi	70
Tabel 4.22 Hasil Uji Hipotesis R Square.....	72

