

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP SELF-STIGMA OF
SEEKING HELP PADA DEWASA AWAL**



*Men cerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Lidwina Aprillia Iswara Eka Widiastuti

1801620121

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada Dewasa
Awal"

Nama Mahasiswa : Lidwina Aprillia Iswara Eka Widiastuti
NIM : 1801620121
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 26 Juni 2024

Pembimbing I

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II

Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi
NIP. 198304182008122006

Panitia Ujian Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		21/7-2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/9/2024
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Ketua Penguji)***		24/9-2024
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		11-7-2024
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Anggota)		10-7-2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Lidwina Aprillia Iswara Eka Widiastuti

NIM : 1801620121

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada Dewasa Awal" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 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, 9 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Lidwina Aprillia Iswara Eka Widiastuti)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Lidwina Aprilia Iswara Eka Widiastuti
NIM : 180120121
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : lidwinaapriliaswara@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 TERHADAP SELF-STIGMA OF SEEKING
HELP PADA DEWASA AWAL

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, 2 Agustus 2024

Penulis



(Lidwina Aprilia Iswara Eka)

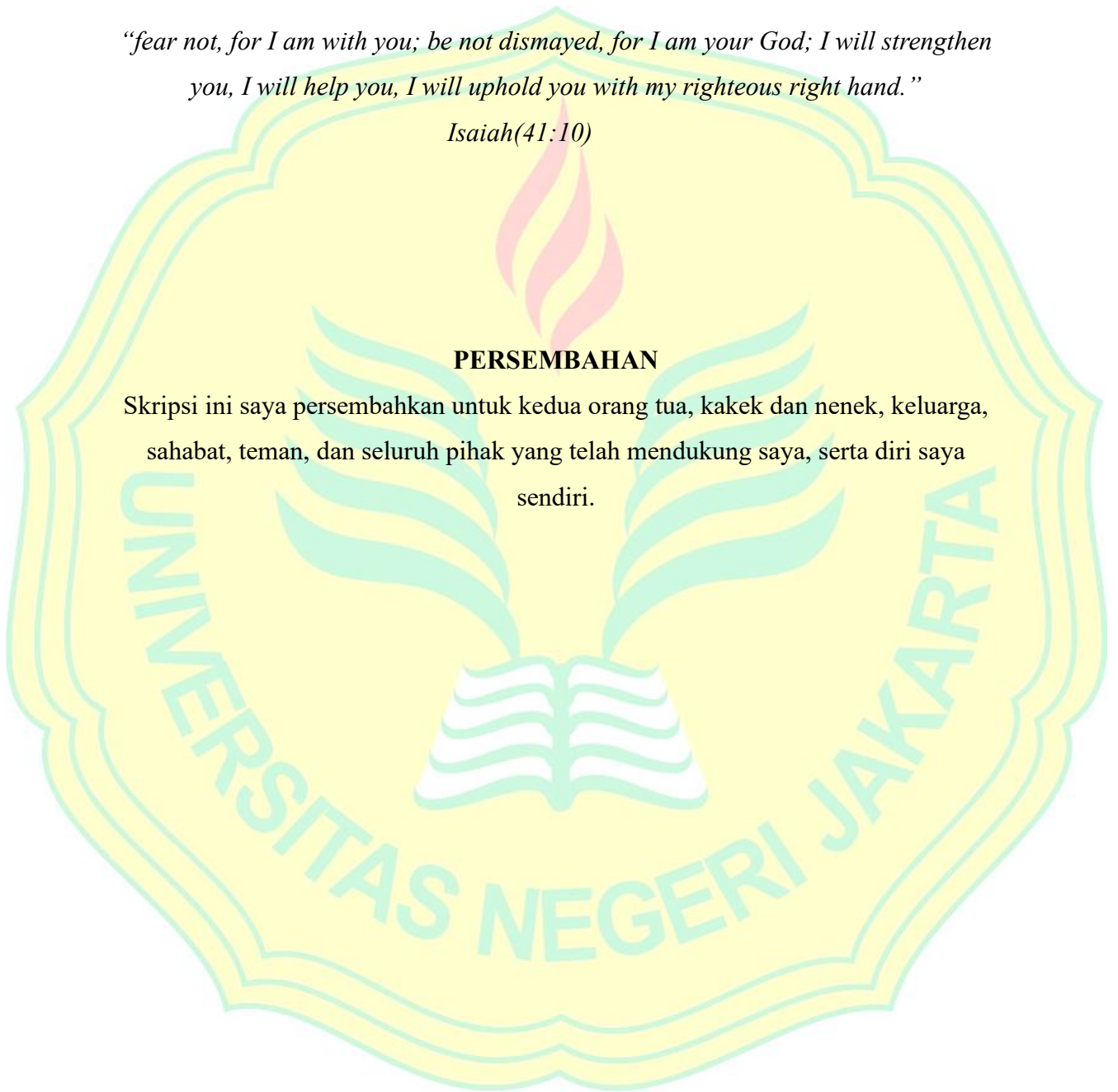
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“fear not, for I am with you; be not dismayed, for I am your God; I will strengthen you, I will help you, I will uphold you with my righteous right hand.”

Isaiah(41:10)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, kakek dan nenek, keluarga, sahabat, teman, dan seluruh pihak yang telah mendukung saya, serta diri saya sendiri.



LIDWINA APRILLIA ISWARA EKA WIDIASTUTI

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *SELF-STIGMA OF SEEKING HELP* PADA DEWASA AWAL

Skripsi

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

ABSTRAK

Kesehatan mental di Indonesia masih menjadi isu mental yang tidak dapat diabaikan. Adanya label negatif yang diberikan kepada penderita gangguan mental menjadi satu di antara hambatan dalam mengatasi isu kesehatan mental di Indonesia. Terkadang orang menemukan bahwa mereka menghadapi masalah yang membuat mereka mempertimbangkan untuk mencari bantuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *self-stigma of seeking help* pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan memperoleh 404 responden berusia 18-25 tahun di Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self-compassion* dan *Self-Stigma of Seeking Help Scale* (SSOSH) untuk mengukur *self-stigma of seeking help*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh sebesar 14,3% terhadap *self-stigma of seeking help* pada individu dewasa awal. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama orang muda terhadap *self-compassion* dapat menjadi satu di antara upaya memberdayakan individu secara internal dalam mengatasi *self-stigma of seeking help* di tengah maraknya isu kesehatan mental di Indonesia.

Kata Kunci: *self-compassion*, *self-stigma of seeking help*, dewasa awal.

LIDWINA APRILLIA ISWARA EKA WIDIASTUTI

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION TOWARDS SELF-STIGMA OF
SEEKING HELP IN YOUNG ADULT**

Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education
State University of Jakarta*

2024

ABSTRACT

Mental health in Indonesia is still a mental issue that cannot be ignored. The negative label given to people with mental disorders is one of the obstacles in overcoming mental health issues in Indonesia. People at times find that they face problems that they consider seeking help for. This study aims to determine the effect of self-compassion on self-stigma of seeking help in young adult individuals. This study uses quantitative methods by obtaining 404 respondents aged 18-25 years in Indonesia. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SWD) to measure self-compassion and the Self-Stigma of Seeking Help Scale (SSOSH) to measure self-stigma of seeking help. The results of this study found that self-compassion has an influence of 14.3% on self-stigma of seeking help in young adults. Increasing the knowledge and awareness of the community, especially young people, about self-compassion can be one of the efforts to empower individuals internally in overcoming the self-stigma of seeking help in the midst of rampant mental health issues in Indonesia.

Keywords: self-compassion, self-stigma of seeking help, young adult.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus atas segala berkat dan limpahan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Stigma of Seeking Help* pada Dewasa Awal”. Skripsi ini disusun sebagai satu di antara persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, skripsi ini juga disusun sebagai bentuk penerapan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi yang telah diperoleh peneliti selama menempuh perkuliahan.

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada setiap pihak-pihak yang terlibat dan senantiasa mendukung peneliti dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani Ph. D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi., M.Si, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, semangat, dan dukungan selama membimbing peneliti.
7. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, semangat, dan dukungan selama membimbing peneliti.

8. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah mengarahkan peneliti selama proses perkuliahan.
9. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan waktu dan ilmu pengetahuan yang sangat berarti sejak awal hingga akhir masa perkuliahan peneliti.
10. Seluruh staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu segala proses administrasi perkuliahan.
11. Para partisipan yang telah meluangkan waktu dan kesediaannya dalam membantu penelitian ini.
12. Papa, Kakong dan Kuno untuk doa yang selalui menyertai, Mama, Tati, Kuyo, sepersepupuan, keluarga besar lainnya yang selalu mendukung penuh tanpa kekurangan, memberikan semangat, sukacita, kasih sayang, bantuan setiap saat.
13. Ellena Putri Kalia dan Marsha Novia Prihadi yang telah menemani suka dan duka dari awal hingga akhir masa perkuliahan peneliti,
14. Aura Azzahra Senoputri, Rasendriya Clarisya, dan Alrija Mutawarik yang selalu mendukung sebagai sahabat peneliti.
15. Treasure, Hamada Asahi, Park Chanyeol yang selalu memberikan semangat melalui lagu dan kehadiran selama masa perkuliahan dan pengerjaan skripsi peneliti.
16. Peneliti karena tidak menyerah dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini sehingga kritik dan saran sangat diharapkan dalam kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 23 Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	9

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	10
2.2 <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i>	13
2.3 Dewasa Awal	14
2.4 Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan <i>Self-Stigma of Seeking Help</i>	15
2.5 Kerangka Pemikiran	17
2.6 Hipotesis	19
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	20
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel	21
3.2.1.1 <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	21
3.2.1.2 <i>Self-compassion</i>	21
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	21
3.2.2.1 <i>Self-Stigma of Seeking Help</i>	21
3.2.2.2 <i>Self-Compassion</i>	21
3.3 Subyek Penelitian	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data	23
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	23
3.4.2 Instrumen Penelitian	23
3.5 Analisis Data	27
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Gambaran Responden Penelitian	29
4.2 Prosedur Penelitian	35
4.2.1 Persiapan Penelitian	35
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	36

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	37
4.3.1 Gambaran Umum Variabel <i>Self-compassion</i>	37
4.3.2 Gambaran Umum Variabel <i>Self-stigma of Seeking Help</i>	38
4.3.3 Uji Normalitas	39
4.3.4 Uji Homogenitas	40
4.3.5 Uji Heteroskedastisitas	40
4.3.6 Uji Linearitas	41
4.3.7 Uji Korelasional	42
4.3.8 Uji Hipotesis	43
4.4 Pembahasan	44
4.5 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V	49
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Implikasi	49
5.3 Saran	49
5.3.1 Saran Metodologis	49
5.3.2 Saran Praktis	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	56