



Volume 9 No 1 September 2023
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.50562>



Self-Compassion dan Help-Seeking Intention pada Mahasiswa

Ahmad Kholiqul Khoir

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia. Indonesia

Email: choir020597@gmail.com



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

Students are individuals who are susceptible to mental disorders; therefore, they need to seek help in order to address the mental disorders they experience. However, students often lack the intention to seek help when they encounter mental disorders. This study aims to investigate the relationship between self-compassion and the intention to seek help among students.. The research hypothesis posits a positive correlation between self-compassion and the intention to seek help among college students. The research methodology adopts a correlational quantitative approach, and data is collected using a convenience sampling method. The participants in this study consist of 105 male and female Universitas Islam Indonesia students aged between 17 and 25. The measurement instruments employed include the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) for assessing help-seeking intention, and the Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion. The collected data is then subjected to correlation analysis using the Spearman Rho method. The results of the correlation analysis indicate a positive relationship between self-compassion and help-seeking intention among college students, with a significance value (p) of 0.016 and a correlation coefficient (r) of 0.209. Consequently, higher levels of self-compassion are associated with a greater intention to seek help among the participants, and vice versa.

Keywords: Self-compassion, help-seeking intention, college student

ABSTRAK

Mahasiswa adalah subjek yang rentan terkena gangguan mental. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mencari bantuan agar gangguan mental yang dialami dapat terselesaikan. Namun, mahasiswa cenderung tidak berniat mencari bantuan saat mengalami gangguan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan help-seeking intention pada mahasiswa. Adapun hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara self-compassion dan help-seeking intention pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dan dalam mengambil data memakai metode convenience sampling. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 105 mahasiswa Universitas Islam Indonesia laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17-25. Alat ukur yang dipakai adalah General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) untuk mengukur help-seeking intention dan Skala Welas Diri untuk mengukur self-compassion. Kemudian, uji korelasi memakai Spearman Rho. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-

compassion dan help-seeking intention pada mahasiswa dengan nilai signifikansi (p)=0.016 dan koefisien korelasi (r) 0.209. Berdasarkan ini maka semakin tinggi self-compassion maka semakin tinggi pula help-seeking intention subjek, begitu sebaliknya.

Keyword: *Welas diri, intensi mencari bantuan, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pada Oktober 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melansir bahwa terdapat 1 miliar manusia terserang masalah gangguan kejiwaan. Berdasarkan data WHO pula, setiap 40 detik orang melakukan bunuh diri akibat masalah kewarasan mental (Dinisari, 2020). Dalam hal ini, satu diantara kelompok yang rentan terjangkiti penyakit mental adalah mahasiswa. Penelitian lintas kampus yang dilakukan oleh Browning, Larson, Sharaievskas, Rigolon, McAnirlin, Mullenbach, Cloutier, Vu, Thomsen, Reigner, Metcalf, Antonio, Helbich, Bratman dan Alvarez (2020) mengungkapkan, bahwa dari 2500 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 85 % mengalami tekanan emosional tingkat tinggi hingga sedang.

Di Indonesia, sebanyak 32 % masyarakat mengalami masalah gangguan jiwa sepanjang tahun 2020 (Fundrika & Fikri, 2020). Adapun mahasiswa adalah kelompok yang banyak terdampak masalah itu. Penelitian Hasanah, Ludiana, Immawati dan Livana (2020) yang menggunakan 190 responden mahasiswa menyimpulkan bahwa sebanyak 41,58 % mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan sejumlah 16,84 % kecemasan sedang. Adapun 12,11 % mahasiswa mengalami stress ringan. Jika masalah kejiwaan itu tidak segera teratasi maka akan memicu depresi. Bahkan dalam penelitian (Iqbal & Rizqullah, 2020) mengungkap bahwa terdapat 9 % mahasiswa dari 44 responden yang diteliti ingin mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan data tersebut, maka menjadi penting bagi mahasiswa yang bermasalah jiwanya untuk segera mencari bantuan pada orang terdekat hingga ahli kejiwaan. Hal ini karena pengalaman negatif serta terganggunya kesejahteraan – yang dapat memicu masalah kejiwaan – dapat dimitigasi jika mahasiswa mencari bantuan dari teman, keluarga dan ahli kejiwaan (Ballon, Kirst, & Smit, 2004, as cited in Alexander, 2017). Selanjutnya, Maekawa, Cejudo, dan Kanai (2016) juga mengungkapkan bahwa mencari bantuan dari ahli kejiwaan dapat menjadi cara yang efektif untuk menghadapi masalah gangguan kejiwaan. Mizuno dan Isikuma (1999, as cited in Nagai, 2015) menambahkan bahwa mencari bantuan (*help-seeking*) dalam waktu yang sulit adalah hal yang sangat penting untuk penyelesaian masalah seseorang.

Sebelum masuk lebih jauh, peneliti hendak menjelaskan terlebih dulu hal-hal *help-seeking intention* (intensi mencari bantuan). Intensi mencari bantuan adalah suatu keputusan untuk secara aktif mencari bantuan dari orang lain. Hal ini adalah perihal bagaimana berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan dalam menanggapi masalah atau pengalaman yang menyedihkan (Rickwood, Deane, & Ciarrochi, 2005). Dalam hal ini memiliki 2 dimensi: *formal help-seeking* dan *informal help-seeking* (Rickwood et al., 2005).

Melihat itu maka penting untuk individu memiliki niat mencari bantuan saat mengalami kesulitan dll. Sedemikian, studi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menghindari dan tidak mencari bantuan saat mengalami gangguan mental (Lumaksono et al., 2020; Alexander, 2017). Beberapa penelitian mengungkap bahwa mahasiswa merasa enggan untuk mencari bantuan dari profesional meskipun mengalami masalah kejiwaan yang berat (Andrews, Issakidis, & Carter, 2001, as cited in Nagai, 2015; Hinson & Swanson, 1993, as cited in Picco et al., 2016; Mesidor & Sly, 2014). Selain itu, saat mahasiswa hendak mencari bantuan, beberapa darinya berada dalam krisis mental (Graham, Rogers, & Yasin, 2003, as cited in Lumaksono et al., 2020).

Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh Mitchell, Cort, Young, dan Robert (2007, as cited in Mesidor & Sly, 2014) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 5 % mahasiswa Afrika-Amerika dari sampel penelitian yang akan mencari bantuan pada ahli kejiwaan saat mengalami gangguan mental. Selain itu, penelitian Aluh, Anyachebelu, Anosike dan Anizoba (2018, as cited in Gebreegziabher, Girma, & Tesfaye, 2019) menyimpulkan bahwa hanya 1,5 % mahasiswa Nigeria yang mencari bantuan saat mengalami masalah gangguan mental. Adapun di Indonesia, dari 15,6 Juta orang Indonesia yang mengalami depresi pada 2019, hanya 8 persen yang mencari bantuan atau berobat (Azizah, 2019).

Padahal, masalah gangguan mental yang dialami mahasiswa dapat berdampak buruk pada banyak aspek kehidupannya. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami masalah kejiwaan selama proses perkuliahan, dapat berdampak buruk pada prestasi belajar (Bruffaerts et al., 2018, as cited in Dschaak, Spiker, Berney, Miller, & Hammer, 2020) kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk bersosialisasi (Lumaksono dkk, 2020), hubungan dengan keluarga (Kessler et al., 2005, as cited in Doan et al., 2020) mengurangi harapan hidup (Mezuk et al., 2008, as cited in Doan et al., 2020) sehingga berdampak bunuh diri (Bathia & Bathia, 2007, as cited in Doan et al., 2020).

Banyak faktor yang menjadi penghalang mahasiswa mencari bantuan (*help-seeking*). Pertama adalah adanya stigma: stigma diri (*self-stigma*) dan stigma sosial (*social stigma*) (Heath, Brenner, Lannin, & Vogel, 2018). Selanjutnya, faktor efektivitas dari *help-seeking* (Sylwestrzak et al., 2015, as cited in Alexander, 2017), faktor lingkungan (seperti tidak adanya transportasi pada dan dari tempat *help seeking*, ongkos atau biaya, dan manajemen waktu) (Sylwestrzak et al., 2015, as cited in Alexander, 2017), ketidaksadaran (*unawareness*) (Gross & McMullen, 1983, as cited in Nagai, 2015), malu, dan kurangnya pengetahuan pada literasi kesehatan (Gulliver, 2010, as cited in Doan et al., 2020).

Adapun terkait variabel yang memiliki hubungan positif dengan *help-seeking intention* telah dilakukan oleh para peneliti. Salah satu variabel yang diprediksi memiliki hubungan dengan *help-seeking intention* (niat mencari bantuan) adalah *self-compassion* (Dschaak et al., 2019). *Self-compassion* didefinisikan sebagai perasaan menyayangi diri sendiri di saat mengalami sebuah kegagalan dan penderitaan, di mana memiliki 3 dimensi: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Sebagaimana penelitian Health et al. (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *public stigma* dan *self-stigma*, di mana kedua hal itu adalah variabel yang menjadi penghalang paling mendasar bagi orang yang hendak mencari bantuan.

Selanjutnya, Terry dan Leary (2011) mendalilkan bahwa *self-compassion* mungkin akan sangat membantu regulasi diri dalam hal perilaku yang berkaitan dengan kesehatan (Misalnya, program penurunan berat badan). Hal ini karena *self-compassion* mereduksi *self-blame* yang dapat mengganggu regulasi diri. *Self-compassion* juga berhubungan dengan *health-promoting behaviors* (perilaku pendorong kesehatan) seperti manajemen stres, perilaku tidur, dan berolahraga (Sirois, Kitner, & Hirsch, 2015). Senada dengan itu, *self-compassion* mungkin juga dapat memfasilitasi *psychological help seeking* melalui jalan yang sama (Terry et al., 2013).

Kemudian, studi yang dilakukan oleh Dschaak et al. (2019) menunjukkan, bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan niat untuk mencari pertolongan (*help-seeking intention*) seseorang saat mengalami masalah kejiwaan. Adapun *self-coldness* menjadi prediktor atas menurunnya *help-seeking intention*. Adapun dalam penelitian ini, peneliti memakai 9,349 mahasiswa Amerika sebagai subjek penelitiannya.

Melihat itu, maka sebenarnya, terdapat peneliti yang telah melakukan penelitian terkait asosiasi antara *self-compassion* (welas diri) dan intensi mencari bantuan. Sebagaimana Dschaak et al. (2019) yang juga meneliti tentang welas diri intensi mencari bantuan sebagai prediktornya. Sedemikian, subjek yang diteliti adalah orang yang tinggal di Amerika, dan penelitian ini memakai subjek mahasiswa di Indonesia, di mana belum ada peneliti yang mengeksplorasinya.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Adapun hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* individu maka semakin tinggi juga *help-seeking intention* yang dimiliki. Begitu sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* seseorang maka semakin rendah pula *help-seeking intention*-nya.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan non eksperimen kuantitatif korelasional. Adapun variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni *help-seeking intention* dan *self-compassion*. *Help-seeking intention* adalah adalah suatu keputusan untuk secara aktif mencari bantuan dari orang lain baik dari sumber formal maupun nonformal. Hal ini adalah perihal bagaimana berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan dalam menanggapi masalah atau pengalaman yang menyedihkan. Adapun *self-compassion* adalah suatu sikap menerima dan terbuka hal ihwal kegagalan dan kekurangan yang sedang dan pernah dialami oleh diri dengan menunjukkan aspek kebaikan pada diri sendiri, merasa bahwa pengalaman yang demikian juga dialami oleh orang lain, dan sadar penuh akan apa yang dialami.

Selanjutnya, penelitian ini melibatkan subjek sejumlah 105 mahasiswa, dengan kriteria mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia antara 17 sampai dengan 24 tahun. Dalam penelitian ini, data diambil menggunakan teknik *convenience sampling* di mana anggota populasi target yang memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti aksesibilitas yang mudah, kedekatan geografis, ketersediaan pada waktu tertentu, atau kesediaan untuk berpartisipasi dimasukkan untuk tujuan penelitian (Etikan, Mussa, & Alkassim, 2016). Adapun pencarian data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* memakai media *google form*, dimana instrumennya memakai jenis skala *Likert*. Variabel *help-seeking intention* memakai skala *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) dari Wilson, Ciarrochi, dan Rickwood (2005) yang terdiri dari 20 aitem dan memiliki $\alpha = 0.779$, dan untuk *self-compassion* memakai Skala Welas Diri (SWD) dari (Sugianto et al., 2020) yang terdiri dari 26 aitem dan memiliki $\alpha = 0.872$.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan analisis uji normalitas dan linieritas. Adapun analisis korelasi memakai *Spearman Rho*. Dalam hal ini, peneliti memakai media SPSS untuk melakukan pengujian tersebut. Selain itu, dengan media yang sama, peneliti juga melakukan uji multi regresi dengan mengkorelasikan setiap dimensi favorable dari *self-compassion* dengan *help-seeking intention*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Variabel *Help-Seeking Intention*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 68$	6	6 %
Tinggi	$61 < X < 68$	28	27 %
Sedang	$53 < X < 61$	35	33 %
Rendah	$45 < X \leq 53$	25	24 %
Sangat Rendah	$X < 45$	11	10 %
Total		105	100 %

Berdasarkan pada tabel 1, dapat dinyatakan bahwa subjek yang memiliki kategori nilai sangat tinggi sejumlah 6 responden (6 %). Kemudian, subjek yang berada pada kategori tinggi sejumlah 27 responden (26 %); kategori sedang 35 responden (34 %); kategori rendah 24 responden (23 %), dan kategori sangat rendah 11 responden (11 %).

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 106$	8	8 %
Tinggi	$92 < X < 106$	23	22 %
Sedang	$78 < X < 92$	34	32 %
Rendah	$64 < X \leq 78$	36	34 %
Sangat Rendah	$X < 64$	4	4 %
Total		105	100 %

Berdasarkan pada tabel 2, maka dapat dinyatakan bahwa subjek yang memiliki kategori nilai sangat tinggi sejumlah 8 responden (8 %). Kemudian, subjek yang berada pada kategori tinggi sejumlah 23 responden (22 %); kategori sedang 34 responden (32 %); kategori rendah 36 responden (34 %), dan kategori sangat rendah 4 responden (4 %).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Help-Seeking Intention</i>	0.200	Normal
<i>Self-compassion</i>	0.102	Normal

Berdasarkan pada tabel 3, maka dapat dinyatakan bahwa hasil uji kedua variabel: *self-compassion* dan *help-seeking intention*, berdistribusi normal. Hal ini karena variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi $p=0.200$ dan *help-seeking intention* $p=0.102$ di mana nilai $p \geq 0.05$.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Help-Seeking Intention</i> * <i>Self-compassion</i>	0.070	Tidak Linier

Berdasarkan pada tabel 4, dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention*. Hal ini karena nilai signifikansi $p=0.070$ di mana $p \geq 0.05$.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	p	R	r^2
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Help-Seeking Intention</i>	0.016	0.209	0.043

Berdasarkan hasil uji pada tabel 5, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan *help-seeking intention*. Hal ini karena nilai signifikansi atau $p=0.016$ di mana ≤ 0.05 . Dalam hal ini, nilai koefisien korelasi kedua variabel adalah 0.209, yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel uji. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Adapun kontribusi *self-compassion* terhadap *help-seeking intention* hanya sebesar 4.3 %.

Tabel 6. Hasil Analisis Multiregresi

Dimensi	R	p	Keterangan
<i>Self-Kindness</i>	0.199	0.021	Terdapat Hubungan
<i>Common Humanity</i>	0.213	0.015	Terdapat Hubungan
<i>Mindfulness</i>	0.108	0.137	Tidak ada Hubungan

Berdasarkan pada tabel 6, hasil analisis uji korelasi pada setiap aspek variabel *self-compassion* dengan *help-seeking intention* menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness* memiliki hubungan ($p=0.021$) dengan nilai koefisien korelasi $r= 0.199$. Adapun dimensi *common humanity* memiliki hubungan ($p= 0.015$) dengan nilai koefisien korelasi $r=0.213$. Sedangkan, dimensi *mindfulness* tidak memiliki hubungan, karena memiliki nilai signifikansi ($p \geq 0.05$).

Pembahasan

Berdasarkan pada tabel 5 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *help-seeking intention* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah *help-seeking intention* pada mahasiswa. Meski demikian, dalam hal ini, kontribusi variabel prediktor terhadap variabel *outcome* hanya sebesar 4.3 %.

Tidak besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap *help-seeking intention* kemungkinan karena terdapat variabel mederator antara kedua variabel tersebut. Dalam hal ini adalah usia subjek. Ditemukan bahwa semakin muda usia individu maka semakin rendah niatan mencari bantuan (Aruta, Maria, & Mascarenhas, 2022). Studi lain juga menyebutkan bahwa usia adalah faktor prediktif dalam pencarian bantuan, dengan individu yang lebih muda cenderung memiliki sikap yang lebih negatif terhadap layanan kesehatan mental (Gonzalez et al., 2011). Selain itu, individu yang lebih muda cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah karena belum luasnya pengalaman hidup untuk menerapkan strategi *self-compassion* (Mackenzie et al., 2006, as cited in Aruta et al., 2022). Dalam kategorisasi data juga menunjukkan, hanya 8 % mahasiswa yang memiliki *self-compassion* sangat tinggi, dan 6% untuk *help-seeking intention*.

Meski demikian, tidak dapat ditolak bahwa studi ini menemukan *self-compassion* dapat menjadi prediktor pada *help-seeking intention* mahasiswa. Dalam hal ini, sesuai dengan studi Dschaak et al. (2019) bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap *help-seeking intention* pada mahasiswa. Kemudian, studi yang dilakukan oleh Heath et al. (2018) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan niatan mencari bantuan dari profesional. Sebagai upaya memperluas penjelasan atas penemuan ini, barangkali literatur tentang regulasi diri dapat menjadi kerangka kerja yang bermanfaat. Seperti halnya Neff (2003a) mendeskripsikan *self-compassion* sebagai suatu strategi regulasi emosi (*emotional regulation strategy*) yang bermanfaat.

Konsisten dengan yang diungkapkan Terry dan Leary (2011) bahwa penemuan ini, yakni, *self-compassion* dapat mempengaruhi *help-seeking intention* kemungkinan karena *self-compassion* dapat meregulasi emosi negatif sehingga mereduksi *self-blame* (menyalahkan diri) dan penolakan (*devaliveness*) yang menghalangi mahasiswa untuk niat mencari bantuan. Tereduksinya rasa menyalahkan diri selanjutnya dapat memfasilitasi besarnya keterlibatan aktif dalam membuat perubahan yang lebih produktif dan memuaskan (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2006). Selain itu, Neff dan Knoxs (2017, as cited in Reizer, 2021) menyatakan bahwa *self-compassion* memberikan ketahanan psikologis dan emosional untuk lebih berhasil mengatasi

tantangan hidup (Neff & Knoxs, 2017, as cited in Reizer, 2021) dan terbuka pada pengalaman baru (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2006).

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis multi regresi dengan menguji korelasi setiap aspek pada *self-compassion* dengan *help-seeking intention*. Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa terdapat 2 aspek yang memiliki hubungan: *self-kindness* dan *common humanity*. Dalam hal ini, *self-kindness* memiliki koefisien korelasi $r=0.199$. Hal ini terjadi karena *self-kindness* adalah sikap baik terhadap diri sendiri di saat-saat yang menyakitkan daripada mengkritik keras diri dan/atau mendegradasi diri (Neff, 2003a). Selain itu, berdasar pada studi Min, Jianchao, dan Mengyuan (2022) juga menunjukkan bahwa *self-kindness* berkorelasi dengan perilaku mencari bantuan. Di lain sisi, *self-kindness* adalah dimensi yang bertolak belakang dengan stigma diri atau kritik diri yang adalah penghalang munculnya *help-seeking intention* (Health et al., 2018).

Selanjutnya, perihal dimensi *common humanity*. Dalam hal ini, dimensi *common humanity* memiliki hubungan yang signifikan ($p=0.015$) dengan koefisien korelasi $r=0.213$. Hal ini dapat terjadi kemungkinan besar karena mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat melihat tekanan psikologis mereka, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) sebagai bagian dari pengalaman manusia normal, sehingga dapat menghilangkan stigma dalam prosesnya (Dschaak et al., 2019; Werner et al. 2009). Hal ini juga senada dengan studi Min, Jianchao, dan Mengyuan (2022) yang juga menunjukkan bahwa *common humanity* berkorelasi dengan *help-seeking*.

Akan tetapi, sebagaimana tabel 6, dalam dimensi *mindfulness* tidak memiliki hubungan atau korelasi tidak signifikan. Hal ini terjadi, kemungkinan besar adalah karena terdapat variabel moderator antara *mindfulness* dan *help-seeking intention*. Dalam hal ini usi subjek penelitian adalah yang tergolong masih muda (17-25 tahun). Sebagaimana dikatakan dalam suatu penelitian bahwa orang dewasa yang lebih muda (17-35 tahun) lebih rendah tingkat *mindfulness*-nya ketimbang orang dewasa yang lebih tua (60-86 tahun) yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi (Prakash et al., 2015, as cited in Shook et al., 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan pada studi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *help-seeking intention* pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* subjek maka semakin tinggi juga tingkat *help-seeking intention*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula tingkat *help-seeking intention* yang dipunyai subjek. Meskipun demikian, kontribusi *self-compassion* terhadap *help-seeking intention* hanya sebesar 4.3% dan pada dimensi *mindfulness* tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *help-seeking intention*, yang mana usia dimungkinkan menjadi faktor penghalangnya. Selain itu, penelitian ini juga terbatas pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia dan hanya melakukan korelasi antara dua variabel. Maka dari itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan orang dengan lanjut usia sebagai partisipan dan/atau menambah variabel moderator berupa usia antara kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, T. (2017). Understanding and Promoting Help-Seeking Among Adolescents [Thesis, University of Wollongong]. Uwo Library. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/4448/>
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A.-G., & Yau, T. Y. (2004). Effects of Gender and Sex Role Orientation on Help-Seeking Attitudes. *Current Psychology: A Journal for Diverse*

- Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23(3), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1020-3>
- Aruta, J.J.B.R., Maria, A. & Mascarenhas, J. Self-compassion promotes mental help-seeking in older, not in younger, counselors. *Curr Psychol* 42, 18615–18625 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03054-6>
- Azizah, K. N. (2019, 22 Juni) 156 Juta Orang Indonesia Alami Depresi Cuma 8 Persen yang Berobat. *Detik.com*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d4596181/156-juta-orang-indonesia-alami-depresi-cuma-8-persen-yang-berobat>
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-Improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Browning, M., Larson, L., Sharaievska I., Rigolon, A., McAnirlin O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T., . . . Alvarez, H. (2020). Psychological impacts from Covid-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16 (1), 1-27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Chan, K. K. & Leung, D. C. (2021). The impact of mindfulness on self-stigma and affective symptoms among sexual minorities. *Journal of Affective Disorders*, 286, 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.057>
- Coulacoglou, C., & Saklofske, D. H. (2017). Advances in theoretical, developmental, and cross-cultural perspectives of psychopathology. *Psychometrics and Psychological Assessment*, 293-342. doi:10.1016/b978-0-12-802219-1.00011-0
- Dinisari, M. C. (2020, 10 Oktober). Hari kesehatan mental dunia: Hampir 1 miliar orang alami gangguan jiwa. *Bisnis Indonesia*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20201010/106/1303282/hari-kesehatan-mental-dunia-hampir-1-miliar-orang-alami-gangguan-jiwa>
- Dschaak, Z., Spiker, D., Berney, E., Miller, M., & Hammer, J. (2019). Collegian help seeking: The role of self-compassion and self-coldness. *Journal of Mental Health*, 30(3), 284-291. doi: 10.1080/09638237.2019.1677873
- Doan, N., Patte, K., Ferro, M., & Leatherdale, S. (2020). Reluctancy towards help-seeking for mental health concerns at secondary school among students in the COMPASS Study. *International Journal of Environmental and Public Health*, 17(19), 1-19. doi: [10.3390/ijerph1719128](https://doi.org/10.3390/ijerph1719128)
- Fundrika, B. A. & Fikri, L. K. (2020, 14 Oktober). 32 Persen Masyarakat Indonesia Alami Masalah Gangguan Jiwa Selama Pandemi. *Suara.com*. <https://www.suara.com/health/2020/10/14/171948/68-persen-masyarakat-indonesia-alami-masalah-gangguan-jiwa-selama-pandemi>
- Gebreegziabher, Y., Girma, E., & Tesfaye, M. (2019). Help-seeking behavior of Jimma university students with common mental disorders: A cross-sectional study. *PloS One*, 14(2), 1-18. doi: 10.1371/journal.pone.0212657
- Gillbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 15, 199–208, doi: 10.1192/apt.bp.107.005264.
- Gonzalez, J. M., Alegría, M., Prihoda, T. J., Copeland, L. A., & Zeber, J. E. (2011). How the relationship of attitudes toward mental health treatment and service use differs by age, gender, ethnicity/race and education. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(1), 45–57. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0168-4>
- Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologi mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1 (10) 299-306. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3 (1), 65-68. doi:10.1037/sah0000072
- Hui, A., Wong, P., & Fu, K. (2014). Building a model for encouraging help-seeking for depression: a qualitative study in Chinese. *BMC Psychology*, 2(1), 2-9. doi: 10.1186/2050-7283-2-9
- Iqbal, M., & Rizqullah, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 pada unnes sex care community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Jurnal Praxis*, 1(3), 20-24. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Lumaksono, N. A. M., Lestari, P., & Karimah, A. (2020). Does mental health literacy influence on help-seeking behavior in medical students? *Biomolecular and Health Science Journal*, 3 (1), 45-48, DOI: 10.20473/bhsj.v3i1.19093
- Maekawa, Y., Cejudo, J., & Kanai, A. (2016). Help-Seeking among male employees in Japan: Influence of workplace climate and distress. *Journal of Occupational Health*, 58, 632-639. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0052-OA>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2014). Mental Health Help-Seeking Intentions Among International and African American College Students: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of International Students*, 4(2), 137-149. <https://doi.org/10.32674/jis.v4i2.474>
- Min L, Jianchao, N. dan Mengyuan, L. (2022) The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior. *Front Psychol*. 13:915190. doi: 10.3389/fpsyg.2022.915190
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, 57(4), 313-322. doi:10.1111/jpr.12091
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behavior: a study based on the Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing*, 2577-2587. doi: 10.1111/jan.12423
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 297-381. doi: 10.1192/bjp.186.4.297
- Picco, L., Abidin, E., Chong, S., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., . . . Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure socio-demographic predictor. *Journal Frontiersin*, 1-10. <https://doi: 10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Reizer, A. (2019). Bringing Self-Kindness into the workplace: Exploring the mediating role of self-compassion in the associations between attachment and organizational outcomes. *Front. Psychol*. 10:1148. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01148
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*. 4 (3), 3-34. <http://dx.doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: A rapid review. *Sax Institute*. <https://www.saxinstitute.org.au>

- Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 338–347. <https://doi.org/10.1037/tps0000139>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34, 661-669. doi:10.1037/hea0000158
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362. doi:10.1080/15298868.2011.558404
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 911-926. doi:10.1177/0146167213488213
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., dkk. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*. 25(5), 543-558. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>.
- Wilson, C. J., Deane, F. M., Ciarrochi, J., Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intention: Properties of the general help-seeking questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*. 39 (1), 15-27.
- World Health Organization. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour: An international literature review and programme consultation with recommendations for action*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43778>.
- Yu Y, Liu Z-w, Hu M, Liu H-m, Yang JP, Zhou L, et al. (2015) Mental Health Help-Seeking Intentions and Preferences of Rural Chinese Adults. *PloS One*. 10 (11). doi: 10.1371/journal.pone.0141889.