

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *HELP-SEEKING INTENTION* PADA DEWASA MUDA

Gloria Stella Fergisda Belegur¹, Diana Setyawati²

^{1, 2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: [*glorifergisda@mail.ugm.ac.id¹*](mailto:glorifergisda@mail.ugm.ac.id), [*diana@ugm.ac.id²*](mailto:diana@ugm.ac.id)

Abstrak

Di Indonesia, tingkat akses layanan psikologis pada dewasa muda masih tergolong rendah. Pencarian bantuan dipengaruhi oleh faktor struktural, sosiodemografi, dan psikologis. Di antara faktor-faktor psikologis, terdapat *self-compassion* yang diduga memiliki peran positif dalam memprediksi pencarian bantuan. Namun, penelitian mengenai peran langsung *self-compassion* terhadap pencarian bantuan di Indonesia masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu peran langsung *self-compassion* terhadap *help-seeking intention* pada subjek dewasa muda. Melalui metode survei daring, didapatkan 199 sampel dewasa muda di Indonesia. Hasil uji regresi linear menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak memiliki peran signifikan dalam memprediksi *help-seeking intention* pada dewasa muda. Kemungkinan, hasil ini tidak signifikan karena adanya faktor struktural dan konteks sosiodemografi yang turut memengaruhi hasil penelitian ini.

Kata kunci: welas diri, intensi mencari bantuan, dewasa muda

Abstract

In Indonesia, the rate of access to psychological services among young adults is still low. Structural, sociodemographic and psychological variables all have an impact on help-seeking. One psychological characteristic that is thought to positively predict help-seeking intention is self-compassion. Nonetheless, there is still little data on how self-compassion directly affects help-seeking in Indonesia. Therefore, the purpose of this study is to investigate whether self-compassion directly influences Indonesian young adults' intentions to seek help. Using an online survey, 199 samples of young adults were obtained. Simple linear regression analysis revealed that self-compassion does not play an important role in predicting help-seeking intentions among Indonesian young adults. This result may not be significant due to the structural factor and sociodemography context

Keywords: self-compassion, help-seeking intention, young adult.