

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *HELP-SEEKING BEHAVIOR* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JAMBI

¹ Juni Rada, ² Yun Nina Ekawati, ³ Jelpa Periantalo

¹Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/juniisilalahi@gmail.com

² Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ yun.nina.e@unja.ac.id

³ Jurusan Psikologi, Universitas Jambi/ jelp.8487@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, namun sering kali enggan untuk mencari bantuan. *Self-compassion*, yang menunjukkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, diperkirakan dapat berperan signifikan dalam meningkatkan *help-seeking behavior* pada mahasiswa.

TUJUAN Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Jambi.

METODE Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari 103 mahasiswa program S1 Universitas Jambi berusia 18-23 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri untuk mengukur tingkat *self-compassion* dan *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) untuk mengukur *help-seeking behavior*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa Universitas Jambi dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,287 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,003.

KESIMPULAN Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah mental.

Kata Kunci: Welas diri, Perilaku Mencari Bantuan, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASION AND HELP-SEEKING BEHAVIOR AMONG UNDERGRADUATE STUDENT AT UNIVERSITAS JAMBI

¹ Juni Rada, ² Yun Nina Ekawati, ³ Jelpa Periantalo

¹ Department of Psychology, University of Jambi/juniisilalahi@gmail.com

² Department of Psychology, University of Jambi/yun_nina.e@unja.ac.id

³ Department of Psychology, University of Jambi/jelp.8487@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND College students are at risk mental health problems, yet often do not intend to seek help. Self-compassion is an attitude of compassion towards oneself, thought to play a role in increasing students' help-seeking behavior.

OBJECTIVES This study seeks to determine the relationship between self-compassion and help-seeking behavior among students at Universitas Jambi.

METHODS RESULTS This research uses quantitative methods with a correlational approach. The sampling technique used is purposive sampling. The research subjects consisted of 103 Universitas Jambi undergraduate students aged 18-23 years. The instruments used is the Self-Compassion Scale to measure the level of self-compassion and the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) to measure help-seeking behavior. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation.

CONCLUSION The results showed a significant positive relationship between self-compassion and help-seeking behavior in Jambi university students with a correlation coefficient (r) of 0.287 and a significance value (p) of 0.003.

Keywords: Self-compassion, Help-seeking behavior, Mental health, Undergraduate