



SKRIPSI

**GAMBARAN TIPE KEPRIBADIAN DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA BERDOMISILI WILAYAH JAKARTA TIMUR DI ERA
PANDEMI COVID-19**

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling.**

Oleh :

Nama : Elysa Christiani br Tarigan

NIM : 1611150017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2020

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Elysa Christiani Tarigan
NIM : 1611150017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : “Gambaran Tipe Kepribadian Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Berdomisili Wilayah Jakarta Timur di Era Pandemi COVID-19”.

Jakarta, 10 Agustus 2020

Pembimbing I



Renatha Ernawati, M.Pd.,Kons.

NIP/NIDN 101739/ 0326098304

Pembimbing II



Eustalia Wigunawati, S.Psi.,M.A.

NIP/NIDN: 171459/ 0322108305

Mengetahui

Kaprodi Bimbingan dan Konseling






Renatha Ernawati, M.Pd.,Kons.

NIP/NIDN 101739/ 0326098304

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diajukan dan dipertahankan pada sidang Ujian Sarjana Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia, Jakarta pada tanggal 19 Agustus 2020.

No	Nama Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Renatha Ernawati, M.Pd., Kons.	Ketua Penguji	
2	Eustalia Wigunawati, S.Psi., M.A.	Anggota Penguji I	
3	Ronny Gunawan, M.A., M.Pd.	Anggota Penguji II	

HALAMAN PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elysa Christiani br Tarigan

Nim : 1611150017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan sumber kutipan maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar, tidak merupakan hasil kerja orang lain atau plagiat. Apabila di kemudian hari pernyataan tersebut salah, saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas berupa Gelar Kesarjanaan saya dicabut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan sehat.

Jakarta, Agustus 2020



Elysa Christiani br Tarigan

MOTTO

Rancangan Tuhan itu adalah rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan untuk memberikan kepadaku hari depan yang penuh dengan pengharapan (Yeremia 29:11)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elysa Christiani br Tarigan
NIM : 1611150017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) yaitu karya ilmiah saya yang berjudul : “Gambaran Tipe Kepribadian Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Berdomisili Wilayah Jakarta Timur Di Era Pandemi COVID-19” beserta perangkat yang ada (bila diperlukan).

Universitas Kristen Indonesia dengan ini berhak untuk menyimpan, mengalihkan, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti / pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti



Elysa Christiani br Tarigan

ABSTRAK

Elysa Christiani br Tarigan: Gambaran Tipe Kepribadian Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Berdomisili Wilayah Jakarta Timur Di Era Pandemi COVID-19

Penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian mahasiswa yang berdomisili di Jakarta Timur. Pengambilan data dilakukan melalui google form. Pada introvert pemikir terdapat 47,36% mengalami kecemasan sedang, dan 57,89% mengalami stres sedang. Introvert perasa terdapat 50% mengalami kecemasan tinggi, dan stres tinggi dan sedang yang masing-masing berjumlah 37,5%. Introvert pendria terdapat 58,33% mengalami kecemasan sedang, dan 50% mengalami stres tinggi. Introvert intuisi terdapat 81,81% yang mengalami kecemasan sedang, dan 63,63% mengalami stres sedang. Pada ekstrovert pemikir terdapat 77,77% mengalami kecemasan rendah, dan 55,55% mengalami stres sedang. Ekstrovert perasa, terdapat 58,33% mengalami kecemasan sedang, dan mengalami stres tinggi dan sedang yang masing-masing berjumlah 50%. Ekstrovert pendria, terdapat 63,15% yang mengalami kecemasan sedang, dan 47,36% mengalami stres sedang. Mahasiswa ekstrovert intuisi terdapat 40% yang mengalami kecemasan sedang, dan 60% mengalami stres sedang. Mahasiswa tipe introvert maupun ekstrovert menggambarkan kesehatan mental yang kurang baik yang dilihat dari kecemasan dan stres yang mereka alami di era pandemi COVID-19. Penelitian ini juga menggambarkan bahwa selain tipe kepribadian, keadaan lingkungan membawa dampak pada kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa hendaknya mampu menumbuhkan pikiran positif, saling melindungi dengan mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah, menghentikan kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan diri, menyaring informasi yang beredar luas agar tidak menyebabkan kekacauan dan kepanikan, menjalin komunikasi dengan sesama, serta menerima kondisi pandemi COVID-19 sebagai salah satu bagian kehidupan sekarang.

Kata kunci: *tipe kepribadian, kesehatan mental, era pandemi covid-19, mahasiswa.*

ABSTRACT

This research is descriptive quantitative. The research sample of students who live in East Jakarta. Data retrieval is done via google form. In introvert thinkers, there were 47.36% experiencing moderate anxiety, and 57.89% experiencing moderate stress. There are 50% feeling introverts who experience high anxiety, and high and moderate stress, which each amounted to 37.5%. There are 58.33% of introvert pendria experiencing moderate anxiety, and 50% experiencing high stress. Introverted intuition, there were 81.81% who experienced moderate anxiety, and 63.63% experienced moderate stress. In thinkers extrovert, there were 77.77% experiencing low anxiety, and 55.55% experiencing moderate stress. Feeling extrovert, there are 58.33% experiencing moderate anxiety, and experiencing high and moderate stress, each amounting to 50%. Pendria extrovert, there were 63.15% who experienced moderate anxiety, and 47.36% experienced moderate stress. There are 40% of intuition extrovert students who experience moderate anxiety, and 60% experience moderate stress. Introverted and extroverted students described poor mental health as seen from the anxiety and stress they experienced in the era of the COVID-19 pandemic. This study also illustrates that in addition to personality types, environmental conditions have an impact on students' mental health. Students should be able to foster positive thoughts, protect each other by complying with health protocols recommended by the government, stop bad habits that interfere with personal health, filter information that is widely circulated so as not to cause chaos and panic, establish communication with others, and accept the COVID-19 pandemic conditions as a part of life now.

Keywords: *Personality type, Mental health, COVID-19 pandemic era, Student.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dan hormat peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus karena atas kasihNya yang begitu besar kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dalam jenjang pendidikan Strata 1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Drs.Sunarto, M. Hum sebagai dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi kepada peneliti selama menempuh Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Bapak Ronny Gunawan, M.A., M.Pd. sebagai wakil dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi kepada peneliti selama menempuh Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Renatha Ernawati, M.Pd., Kons sebagai Kaprodi dan selaku pembimbing utama yang banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada peneliti di tengah kesibukan beliau, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Eustalia Wigunawati, S. Psi., M.A selaku pembimbing kedua yang juga banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada penulis di tengah kesibukan beliau, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Evi Deliviana, M.Psi, Psikolog, selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi kepada peneliti selama menempuh Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

6. Dosen-dosen program studi Bimbingan dan Konseling atas ilmu dan bimbingannya selama peneliti menuntut ilmu di program studi Bimbingan dan Konseling.

Selain daripada itu, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang terdekat, yaitu:

1. Ayah T. Tarigan dan Ibu M. Surbakti tercinta, yang sangat saya kasihi yang tiada henti memberikan perhatian, doa, kekuatan dan semangat kepada peneliti.
2. Saudara peneliti, yaitu Kakak Putri, Kakak Siska, Kakak Rita, Elyta, Bang Bobby, Nico yang selalu memberikan kekuatan dalam keadaan apapun.
3. Keponakan peneliti, Neo, Bellva, Elvano, Etha, dan Hansel yang selalu menghibur dan selalu memberikan perhatian kepada peneliti.
4. Teman-teman perjuangan dalam mengerjakan tugas akhir ini, Jenifer, Kania, Coni, Olimpia, Corry, Meilany, Fransiska, Natalia dan Raissa yang sama-sama memberikan dukungan dan semangatnya.
5. Teman-teman Angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling yang telah menjadi keluarga selama perkuliahan di Universitas Kristen Indonesia.
6. Semua pihak yang turut membantu peneliti namun tidak disebutkan namanya.

Demikian yang dapat disampaikan, sebelumnya peneliti mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan berupa kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Akhir kata, peneliti berharap tugas akhir ini dapat memberi manfaat. Terimakasih.

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
1. Bagi Teoritis	10
2. Bagi Mahasiswa	10
3. Bagi Peneliti	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kesehatan Mental	12
1. Pengertian Kesehatan Mental	12
2. Karakteristik Mental Yang Sehat	14
3. Karakteristik Mental Yang Sakit	16
a. Kecemasan	18
1) Pengertian Kecemasan	18
2) Aspek-Aspek Kecemasan	19
3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	20
b. Stres	22

1) Pengertian Stres	22
2) Pendekatan Teori Stres.....	23
a) Stres sebagai stimulus	23
b) Stres sebagai respon	24
3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres	26
a) Faktor Lingkungan	26
b) Faktor diri sendiri	27
c) Faktor Pikiran	27
4. Hal-Hal Penyebab Gangguan Kesehatan Mental.....	27
5. Paradigma Kesehatan Mental.....	29
a. Pendekatan biologis.....	30
b. Pendekatan psikologis	30
c. Pendekatan sosio-kultural.....	31
d. Pendekatan lingkungan.....	31
6. Hubungan Kesehatan Mental Dengan Ilmu Lain.....	31
a. Ilmu kedokteran.....	32
b. Psikologi.....	32
c. Sosio-antropologi	32
d. Ilmu Pendidikan	33
B. Tipe Kepribadian	33
1. Pengertian Kepribadian.....	33
2. Faktor-faktor kepribadian.....	35
a. Faktor biologis (<i>Heredity</i>).....	35
b. Faktor alam (<i>Natural Environment</i>)	35
c. Faktor sosial (<i>Social Heritage</i>) atau kebudayaan.....	36
d. Pengalaman kelompok manusia (<i>group experiences</i>).....	37
e. Pengalaman unik (<i>unique experience</i>).....	37
3. Tingkatan Kepribadian Menurut Carl Gustav Jung	37
4. Tipe Kepribadian.....	38
a. Sifat bertipe introvert.....	39
b. Sifat bertipe ekstrovert.....	40
D. Kerangka berpikir	44

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan tempat penelitian	42
B. Metode penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	44
D. Teknik pengumpulan data	45
E. Variabel Penelitian	45
F. Definisi operasional	46
G. Intrumen Penelitian	48
H. Validitas dan reliabilitas	56
I. Teknik analisa data	65

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	69
B. Analisis Deskriptif.....	73
C. Pembahasan.....	93

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104
1. Bagi mahasiswa.....	104
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	105

DAFTAR PUSTAKA..... 106

LAMPIRAN.....110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Tipe Kepribadian Introvert.....	49
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Tipe Kepribadian Ekstrovert	51
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kecemasan.....	53
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Stres	55
Tabel 3. 5 Skala Tipe Introvert	57
Tabel 3. 6 Skala Tipe Ekstrovert.....	59
Tabel 3. 7 Skala Kecemasan	61
Tabel 3. 8 Skala Stres.....	63
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Skala	64
Tabel 4. 1 Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	69
Tabel 4. 2 Distribusi Data Berdasarkan Program Studi Responden	70
Tabel 4. 3 Distribusi Data Berdasarkan Tipe Kepribadian	73
Tabel 4. 4 Pembagian tipe introvert berdasarkan fungsi.....	74
Tabel 4. 5 Hasil Distribusi tipe introvert berdasarkan fungsi.	76
Tabel 4. 6 Pembagian tipe ekstrovert berdasarkan fungsi.....	76
Tabel 4. 7 Hasil Distribusi Tipe Ekstrovert Berdasarkan Fungsi.....	79
Tabel 4. 8 Persentil kecemasan	79
Tabel 4. 9 Kategori kecemasan	80
Tabel 4. 10 Persentil Stres.....	81
Tabel 4. 11 Kategori Kecemasan	81
Tabel 4. 12 Persentil kecemasan tipe introvert	82
Tabel 4. 13 Tabulasi silang antara tipe introvert berdasarkan fungsi dan kecemasan.	83
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Introvert Dengan Kecemasan	84
Tabel 4. 15 Persentil Stres Tipe Introvert	85
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang Antara Tipe Introvert Berdasarkan Fungsi Dan Kecemasan.	86
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Introvert Dengan Stres Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Introvert Dengan Stres.....	87
Tabel 4. 18 Persentil kecemasan tipe ekstrovert	88
Tabel 4. 19 Tabulasi silang antara tipe ekstrovert berdasarkan fungsi dan kecemasan.	89
Tabel 4. 20 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Ekstrovert Dengan Kecemasan	90
Tabel 4. 21 persentil stres tipe ekstrovert.....	91
Tabel 4. 22 Tabulasi Silang Antara Tipe Ekstrovert Berdasarkan Fungsi Dan Kecemasan.	91
Tabel 4. 23 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Ekstrovert Dengan Stres.....	92