



HUBUNGAN *SELF TALK* DENGAN KETENANGAN PIKIRAN

MAHASISWA UNIVERSITAS X PADA MASA PANDEMI

COVID-19

SKRIPSI

Dzulfiqar Muhammad

(46116010052)

PROGRAM STUDI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dzulfiqar Muhammad

NIM : 46116010052

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : HUBUNGAN SELF –TALK DENGAN KETENANGAN
PIKIRAN MAHASISWA UNIVERSITAS X PADA MASA PANDEMI COVID-19

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 25 Januari 2024



Dzulfiqar Muhammad

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dzulfiqar Muhammad
NIM : 46116010052
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self Talk Dengan Ketenangan Pikiran Mahasiswa Universitas X Pada Masa Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Ahmad Naufalul Umam, M.Si
NIDN : 0308069001

Ketua Penguji : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330058304

Penguji : Firman Firdaus, M.Si
NIDN : 0321058305



Jakarta, 13 Januari 2023

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210610



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa atas rahmat dan anugerah yang telah diberikan penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“HUBUNGAN *SELF TALK* DENGAN KETENANGAN PIKIRAN MAHASISWA UNIVERSITAS X PADA MASA PANDEMI COVID-19”** tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ummi dan Abi selaku orangtua penulis yang selalu memberikan bentuk doa dan materi untuk kelancaran selama kuliah ini
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si dekan fakultas Psikologi
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan fakultas Psikologi
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi
5. Bapak Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc. selaku Sekretaris program studi fakultas Psikologi
6. Bapak Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen tugas akhir yang telah memberikan bimbingan serta dukungan selama proses penulisan skripsi
7. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si sebagai dosen reviewer dalam skripsi ini
8. Ibu Popi Avati, M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing akademik
9. Segenap dosen fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di Univeritas Mercu Buana.
10. Teman-teman yang sangat membantu dalam proses pembuatan tugas akhir ini. Lita, Kevin, Kak Rei.
11. Teman-Teman Psikologi 2016, terimakasih sudah banyak membantu dalam menyebarkan dan mengisi kuesioner penulis, dan juga dukungan nya.

12. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini
13. Teman-teman yang lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu selama kuliah, yang sudah banyak membantu penulis dalam melewati proses penyelesaian tugas akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa pada skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki, dalam penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang diperlukan oleh pembaca dan bermanfaat kemudian hari.

Jakarta, 13 Januari 2023

Penulis

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dzulfiqar Muhammad
NIM : 46116010052
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self Talk* Dengan Ketenangan Pikiran Mahasiswa
Universitas X Pada Masa Pandemi Covid-19

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Exklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsisaya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS Jakarta, 25 Januari 2024

MERCU BUANA Yang menyatakan,



Dzulfiqar Muhammad

THE CORRELATIONS BETWEEN SELF-TALK AND PEACE OF MIND AMONG STUDENTS AT UNIVERSITY X DURING COVID-19 PANDEMIC

Dzulfiqar Muhammad

Ahmad Naufalul Umam, M.Si (Supervisor)

Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRACT

The background of this research is the importance of mental health. In our daily life mental health is a determinant factor in someone's life. The focus of this research is peace of mind especially in this COVID-19 pandemic because it brought changes to the way we live. And those changes might cause a physical or mental pressure. The purpose of this research is to see the correlation between self-talk and peace of mind among students in this COVID-19 pandemic. This research is using quantitative methods where questionnaires (google form) were used as a media to collect data. The sampling methods in this research was non-probability sampling and the subjects were 71 students. The collected data then being tested using rank spearman correlation test. The result from this research based on the significance score 0,556 ($>0,05$) shown that there is no correlation between self-talk and the peace of mind.

Keyword : Self-talk, Peace of Mind

HUBUNGAN *SELF TALK* TERHADAP KETENANGAN PIKIRAN MAHASISWA UNIVERSITAS X PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dzulfiqar Muhammad

Ahmad Naufalul Umam, M.Si (Supervisor)

Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah pentingnya kesehatan mental. Pada kehidupan sehari-hari kesehatan mental sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Fokus pada penelitian ini adalah ketenangan pikiran karena pada masa Pandemi covid 19 ini banyak sekali hal yang berubah begitu cepat dalam kehidupan kita. Dari perubahan tersebut dapat menyebabkan tekanan - tekanan baik secara fisik maupun mental seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah perilaku self talk memiliki hubungan dengan ketenangan pikiran mahasiswa di masa Pandemi covid 19 ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif di mana media pengumpulan datanya adalah kuesioner (*google form*). Metode sampling yang digunakan adalah *non-Probability* sampling dengan subyek berjumlah 71 mahasiswa/i. Data yang terkumpul kemudian diuji menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil yang didapat pada penelitian ini berdasarkan pada nilai signifikansi yang didapat yaitu 0,556 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara self - talk dengan ketenangan pikiran.

Kata Kunci : *Self-talk*, Ketenangan Pikiran

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	10
1.4.1. Manfaat Teoritis	10
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB II KERANGKA TEORITIS	
2.1. Ketenangan Pikiran	11
2.1.1 Pengertian Ketenangan Pikiran	11
2.1.2 Aspek – Aspek Ketenangan Pikiran	12
2.1.3 Faktor Pembentuk Ketenangan Pikiran	13
2.2. <i>SelfTalk</i>	13
2.2.1. Pengertian Perilaku <i>Self-Talk</i>	14
2.2.2. Aspek – Aspek dalam <i>Self-Talk</i>	15
2.2.3. Faktor Pembentuk <i>Self-Talk</i>	16
2.3 Mahasiswa.....	17
2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	17
2.3.2 Karakteristik Mahasiswa.....	17
2.4. Penelitian Terdahulu	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22

3.3 Definisi Operasional	23
3.3.1 <i>Self-Talk</i>	23
3.3.2 Ketenangan Pikiran	24
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.4.1 Populasi	26
3.4.2 Sampel	27
3.4.3 Teknik Sampling	28
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data	28
3.6 Skala Pengukuran	29
3.7 Instrumen Penelitian	31
3.7.1 Alat Ukur <i>Self-Talk</i>	31
3.7.2 Alat Ukur Ketenangan Pikiran	32
3.8 Metode Analisis Data	33
3.8.1 Uji Validitas	33
3.8.2 Uji Rehabilitas	33
3.8.3 Uji Normalitas	34
3.8.4 Uji Hipotesis	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Responden Penelitian	35
4.1.1 Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia	35
4.1.2 Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin	36
4.2. Data Penelitian	36
4.2.1 Kategorisasi	36
4.2.2 Kategorisasi Variabel <i>Self-Talk</i> Norma Empirik	37
4.2.3 Kategorisasi Variabel Ketenangan Pikiran Norma Empirik	38
4.2.4 Kategorisasi Variabel <i>Self-Talk</i> Norma Hipotetik	30
4.2.5 Kategorisasi Variabel Ketenangan Pikiran Norma Hipotetik	40
4.3. Hasil Uji Validitas.....	41
4.3.1 Hasil Uji Validitas <i>Phubbing</i>	41
4.3.2 Hasil Uji Validitas Persahabatan	41
4.4. Hasil Uji Reabilitas	42
4.4.1 Hasil Uji Reabilitas <i>Phubbing</i>	42

4.4.2 Hasil Uji Reabilitas Kualitas Persahabatan.....	42
4.5. Hasil Uji Normalitas	42
4.6 Hasil Uji Hipotesis	43
4.7 Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	44

BABV PENUTUP

5.1 Kesimpulan	46
5.2 Keterbatasan	46
5.3 Saran Penelitian	46
5.3.1 Saran Metodologi.....	46

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	----

LAMPIRAN	51
-----------------------	----

