



**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN  
TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA AKHIR**

**Skripsi**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana  
(S1) pada Program Studi Psikologi**

**Di susun oleh:**

**NINING SUSYANTI**

**NIM: 46106020019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2010**

## **PENGESAHAN SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara *Self Regulation* dengan Tingkat Depresi pada Remaja Akhir  
Nama : Nining Susyanti  
NIM : 41406020019  
Program : Program Studi Psikologi  
Tanggal : 26 September 2010

### **Pembimbing**

**Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi**

### **Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi Psikologi**

**Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si    Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi**

## **LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI**

Skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA AKHIR**”, telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 26 September 2010. Skripsi ini telah diterima sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 26 September 2010

Sidang Skripsi

**Nunnie R.W. Widagdo, M.M., Psi**

Ketua Dewan Sidang/ Penguji I

**Rah Madya Handaya, M.Psi**

Penguji II

**Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi**

Pembimbing

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Hubungan antara *Self Regulation* dengan Tingkat Depresi pada Remaja Akhir

Nama : Nining Susyanti

NIM : 46106020019

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 26 September 2010

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 26 September 2010

Nining Susyanti

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT., karena atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Skripsi ini berjudul “Hubungan antara *Self Regulation* dengan Tingkat Depresi pada Remaja Akhir” disusun untuk memenuhi gelar Sarjana (S1) Psikologi Universitas Mercu Buana.

Skripsi ini tidak akan sempurna tanpa andil dari orang-orang di sekitar penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Keluargaku tercinta, terima kasih atas *support* dan kasih sayang yang selalu mengalir di hatiku. *Always in my heart, my father.*
2. Kartawijaya, kakakku, terima kasih atas inspirasi dan perjuangannya. Ur the Best!!. Momz, Mba Koen, teh Inda, M'Yuz, M'Yanto & teh Yuli, terima kasih atas segala bantuannya. *All my niece & nephew,,, I Love You Full!!!!!!!!!!*
3. Dekan kami tercinta, Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si atas segala kebijakan dan kebaikan hati.
4. Sitawaty Tjiptorini, MBA, M.Psi selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana dan dosen pembimbing akademik penulis. Penulis sampaikan ucapan terima kasih yang teramat besar atas

atas segala bimbingan, arahan dan segala masukannya. *Thank you Mom, u come in the right time.*

5. Dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah mentransfer ilmu dan memberikan sumbangsuhnya, *thanks a lot.*
6. *Special thanks for* Bu Nunnie & Pak Pur, & Pak Junaedi begitu banyak perjalanan yang telah terlampaui.
7. Teman-teman seperjuangan, (Dhian, Una, jJ, Adin, Dewi S, Bayu, Rina, Lutfi, Yuli, Titis, Dewi c, Tika, Rissa) terus semangat *yah!!*, perjalanan ini pastilah berbekas di hati kita ^.^
8. Kawan-kawan dan adik2Q atas kesediaannya meluangkan waktu untuk mengisi kuisisioner, penulis sampaikan rasa terima kasih.
9. Teguh Ginanjar, *my especially friend*-terima kasih atas segala bentuk kesetiaan dan kesabarannya untuk mendampingi penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena, kritik dan saran yang sifatnya membangun tetap penulis harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi yang membaca dan pihak yang memerlukan.

Jakarta, 26 September 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| ABSTRACT .....                                    | i    |
| ABSTRAK .....                                     | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                           | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....                    | iv   |
| PERNYATAAN .....                                  | v    |
| KATA PENGANTAR .....                              | vi   |
| DAFTAR ISI .....                                  | viii |
| DAFTAR TABEL .....                                | xi   |
| DAFTAR BAGAN .....                                | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                               | xiii |
| <br>  |      |
| BAB I PENDAHULUAN                                 |      |
| 1.1. Latar Belakang .....                         | 1    |
| 1.2. Perumusan Masalah .....                      | 5    |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....                      | 6    |
| 1.4. Manfaat Penelitian .....                     | 6    |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis .....                     | 6    |
| 1.4.2. Manfaat Praktis .....                      | 6    |
| 1.5. Sistematika Penulisan .....                  | 7    |
| <br>  |      |
| BAB II LANDASAN TEORI                             |      |
| 2.1. Depresi .....                                | 9    |
| 2.1.1. Pengertian Depresi .....                   | 9    |
| 2.1.2. Persepsi yang dimiliki orang depresi ..... | 10   |
| 2.1.3. Gejala dan Klasifikasi Depresi .....       | 11   |
| 2.1.4. Depresi pada Laki-laki dan Perempuan ..... | 13   |

|  |    |
|--|----|
| 2.2. <i>Self Regulation</i> .....              | 14 |
| 2.2.1. Pengertian <i>Self Regulation</i> ..... | 14 |
| 2.2.2. Komponen <i>Self Regulation</i> .....   | 15 |
| 2.2.3. Tahapan <i>Self Regulation</i> .....    | 17 |
| 2.3. Remaja .....                              | 18 |
| 2.3.1. Pengertian Remaja .....                 | 18 |
| 2.3.2. Batasan Usia Remaja .....               | 18 |
| 2.3.3. Dimensi Perkembangan Remaja .....       | 20 |
| 2.3.3.1. Perkembangan Fisik .....              | 20 |
| 2.3.3.2. Perkembangan Kognitif .....           | 21 |
| 2.3.3.3. Perkembangan Moral .....              | 22 |
| 2.3.3.4. Perkembangan Psikososial .....        | 23 |
| 2.4. Kerangka Berpikir .....                   | 24 |

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| 3.1. Pendekatan Penelitian .....                        | 27 |
| 3.2. Variabel Penelitian .....                          | 27 |
| 3.2.1. Variabel Bebas/ Independent Variabel ( X ) ..... | 27 |
| 3.2.2. Variabel Terikat/ Dependent Variabel ( Y ) ..... | 28 |
| 3.3. Definisi Operasional Variabel .....                | 28 |
| 3.3.1. <i>Self Regulation</i> .....                     | 28 |
| 3.3.2. Depresi .....                                    | 28 |
| 3.4. Subjek Penelitian .....                            | 28 |
| 3.5. Teknik Pengambilan Sampel .....                    | 29 |
| 3.6. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....             | 29 |
| 3.7. Alat Ukur Penelitian .....                         | 30 |
| 3.7.1. Alat Ukur Tingkat Depresi .....                  | 30 |
| 3.7.2. Alat Ukur <i>Self Regulation</i> .....           | 32 |
| 3.8. Metode Analisis Data .....                         | 33 |
| 3.9. Prosedur Penelitian .....                          | 33 |
| 3.10. Hipotesis Penelitian .....                        | 34 |



## BAB IV HASIL DAN ANALISIS DATA PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| 4.1. Distribusi Subjek Penelitian .....                                     | 36 |
| 4.1.1. Jenis Kelamin .....  | 36 |
| 4.1.2. Usia Subjek .....  | 37 |
| 4.2. Deskripsi <i>Self Regulation</i> dan Tingkat Depresi                   |    |
| Pada Remaja Akhir .....   | 37 |
| 4.2.1. Deskripsi <i>Self Regulation</i> pada Remaja Akhir.....              | 38 |
| 4.2.2. Deskripsi Tingkat Depresi pada Remaja Akhir .....                    | 40 |
| 4.3. Hubungan Antara <i>Self Regulation</i> dengan Tingkat Depresi          |    |
| Pada Remaja Akhir .....   | 41 |
| 4.3.1. Hasil Analisis Uji Korelasi .....                                    | 42 |
| 4.3.2. Uji Linearitas antara <i>Self Regulation</i> dengan Tingkat Depresi  |    |
| Pada Remaja Akhir .....   | 43 |
| 4.4. Perbedaan <i>Self Regulation</i> dan Tingkat Depresi pada Remaja Akhir |    |
| Ditinjau dari Jenis Kelamin .....   | 44 |
| 4.4.1. Perbedaan <i>Self Regulation</i> pada Remaja Akhir                   |    |
| Ditinjau dari Jenis Kelamin .....   | 44 |
| 4.4.2. Perbedaan Tingkat Depresi pada Remaja Akhir                          |    |
| Ditinjau dari Jenis Kelamin .....   | 45 |

## BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 5.1. Kesimpulan ..... | 46 |
| 5.2. Diskusi .....    | 46 |
| 5.3. Saran .....      | 49 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 50 |
|----------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| DAFTAR LAMPIRAN ..... | 54 |
|-----------------------|----|

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1. Gejala dan Klasifikasi Depresi .....  | 12 |
| Tabel 3.1. Kriteria Pengukuran BDI .....   | 31 |
| Tabel 3.2. Distribusi Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable Self Regulation</i> .....                       | 32 |
| Tabel 4.1.1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                      | 36 |
| Tabel 4.2.2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....   | 37 |
| Tabel 4.3. Distribusi <i>Self Regulation</i> .....   | 38 |
| Tabel 4.4. Deskripsi Komponen <i>Self Regulation</i> pada Remaja Akhir .....                                   | 39 |
| Tabel 4.5. Distribusi Depresi .....  | 40 |
| Tabel 4.6. Hasil Korelasi Karl Pearson Antara Skor Total <i>Self Regulation</i><br>dengan Skor Total BDI ..... | 41 |
| Tabel 4.7. Uji Linaritas antara <i>Self Regulation</i> dengan Tingkat Depresi<br>Pada Remaja Akhir .....       | 43 |
| Tabel 4.8. Hasil <i>Independent Sample T-test Self Regulation</i><br>berdasarkan Jenis Kelamin .....           | 44 |
| Tabel 4.5. Hasil <i>Independent Sample T-test</i> Depresi<br>berdasarkan Jenis Kelamin .....                   | 45 |

## DAFTAR BAGAN

|  |    |
|--|----|
| Bagan 2.1. Kerangka Berpikir .....           | 24 |
| Bagan 4.1. Hasil Analisis Uji Korelasi ..... | 42 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 4.1. Histogram Distribusi Skor Total <i>Self Regulation</i> ..... | 38 |
| Gambar 4.2. Histogram Distribusi Skor Total Depresi .....                | 41 |