

Apakah *Social Support* Memengaruhi Perasaan Malu ? : Tinjauan Pada Dewasa Muda yang Menganggur

Amalia Juniarily¹, Dewi Anjani²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

e-mail: ^{*1}amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id, ²dewianjani270603@gmail.com

*corresponding author

Abstract. The aim of this research is to determine the role of social support and each type (emotional support, instrumental support, informational support and friendship support) on feelings of shame in unemployed young adults. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The measuring instrument used is a scale compiled by the researcher himself by referring to the symptoms of feelings of shame from Henderson and Zimbardo (1998) and referring to the types of social support from Sarafino and Smith (2011). Data analysis uses multiple regression analysis. The results of the study show that social support plays a role in feelings of shame in unemployed young adults. The results of this research also show that the types of social support, namely emotional support and informational support, have a negative and significant role in feelings of shame, so the hypothesis is accepted. The types of social support, namely instrumental support and friendship support, do not play a role in feelings of shame, so the hypothesis is rejected. Meanwhile, emotional support contributed to feelings of shame by 19.5% and informational support by 12.93%.

Keywords: *Shyness, Social Support, Unemployed young adults*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran *social support* dan masing-masing jenisnya (*emotional support, instrumental support, informational support dan companionship support*) terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada gejala perasaan malu dari Henderson dan Zimbardo (1998) dan mengacu pada jenis-jenis *social support* dari Sarafino dan Smith (2011). Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis *social support* yaitu *emotional support* dan *informational support* memiliki peran negatif dan signifikan terhadap perasaan malu, sehingga hipotesis diterima. Jenis *social support* yaitu *instrumental support* dan *companionship support* tidak berperan terhadap perasaan malu, sehingga hipotesis ditolak. Adapun *emotional support* berkontribusi terhadap perasaan malu sebesar 19,5% dan *informational support* sebesar 12,93%.

Kata kunci: *Perasaan Malu, Social Support, Dewasa Muda yang Menganggur*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
11-10-2024	28-10-2024	09-11-2024

Pendahuluan

Pengangguran masih menjadi masalah sosial di tanah air. Apabila ditinjau dari rentang usia, jumlah pengangguran paling banyak di Agustus 2022 berasal dari kelompok usia 20-24 tahun, yaitu sebanyak 2,54 juta jiwa dan angka ini setara dengan 30,12% dari total pengangguran nasional. Kemudian tingkat pengangguran terbanyak juga ada pada kelompok usia 25-29 tahun dengan jumlah 1,17 juta jiwa atau setara dengan 13,84%. Dengan demikian secara keseluruhan mayoritas pengangguran di Indonesia berusia muda (Kusnandar, 2023).

Ada beberapa dampak akibat dari pengangguran yaitu dapat menyebabkan seseorang memiliki pemikiran akan mengalami kegagalan dalam bekerja, tidak mampu menghadapi masa depan sehingga muncul perasaan takut dan cemas yang dapat memicu stres (Isnaini & Lestari, 2016). Menurut Handayani (2020) tidak memiliki pekerjaan atau menganggur juga membuat seseorang merasa malu sehingga menarik diri dari lingkungan sosial. Sementara Jackson (2021) menjelaskan bahwa pengangguran dapat menyebabkan munculnya perasaan malu dan gagal pada diri seseorang.

Perasaan malu sendiri diartikan sebagai perasaan ketidaknyamanan atau hambatan dalam situasi antar pribadi yang mengganggu pencapaian tujuan seseorang (Henderson & Zimbardo, 1998). Sementara menurut Abbasi, Maleki, dan Romanian (2020), perasaan malu sebagai fenomena yang kompleks termasuk faktor mental, psikologis, dan sosial yang ditandai dengan kecemasan dalam situasi sosial atau perilaku interpersonal karena kekhawatiran tentang penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Henderson dan Zimbardo (1998) ada empat gejala dari perasaan malu yaitu gejala perilaku, gejala fisiologis, gejala kognitif, dan gejala afektif, dimana

reaksi perasaan malu dapat terjadi pada salah satu atau semua tingkatan baik kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku yang dapat dipicu oleh berbagai macam faktor diantaranya yaitu otoritas, interaksi dengan lawan jenis, keintiman, orang asing, harus mengambil tindakan individu dalam pengaturan kelompok, dan memulai tindakan sosial dalam pengaturan perilaku yang tidak terstruktur dan terjadi secara spontan.

Menurut Sherman (2020), perasaan malu yang dirasakan oleh individu membuat mereka ragu untuk melakukan atau mengatakan sesuatu karena merasa tidak yakin pada diri mereka sendiri dan tidak siap untuk diperhatikan. Individu yang merasa malu juga terlalu fokus pada atensi orang lain terhadap diri mereka sehingga kesulitan melakukan interaksi dan mengembangkan hubungan dengan orang lain (Cheek & Tyson, 2009). Sementara menurut Apollo (2007), perasaan malu dapat menghambat kebutuhan individu untuk berinteraksi sosial dengan orang lain, baik dengan orang yang belum dikenal, berteman, atau hal-hal lain yang menjadi konsekuensi dari semua interaksi sosial.

Zhang, Huang, Tang, Lu, Fan, dan Pan (2023) menyatakan bahwa *social support* dapat membantu individu mengatasi emosi negatif seperti perasaan malu. Ketika individu menerima *social support* yang lebih tinggi, maka ini dapat mengurangi perasaan malu. Menurut Epstein (2012), individu yang merasa malu lebih cenderung mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dalam kondisi baru daripada individu yang kurang merasa malu. Sebaliknya individu dengan tingkat *social support* yang rendah memiliki perasaan malu yang lebih kuat dan berhubungan dengan penyesuaian diri yang negatif. Dengan adanya *social support* yang diterima dari orang lain dapat membantu meringankan akibat negatif dari perasaan malu tersebut.

Social support mampu mengurangi tekanan psikologis pada individu, menghambat emosi negatif, memberikan pengalaman emosional positif dan meningkatkan kesehatan mental individu (Liu, Jiang, Li, & Yang, 2021). *Social support* juga memungkinkan individu untuk percaya bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dan dihormati oleh orang lain, sehingga melindungi mereka terhadap efek bahaya dari

stres (Lin, Hu, Chen, & Zhu, 2023). Dengan demikian *social support* dapat membantu individu dalam mengatasi efek negatif dari perasaan malu itu sendiri.

Social support dapat membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dicintai terutama dalam kondisi stress, timbul perasaan harga diri, kompeten, dan bernilai, sehingga membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala ataupun kesulitan dalam melakukan sesuatu (Saputri & Sugiharto, 2020). Individu yang menerima *social support* akan lebih mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungannya, dan menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang dialami (Amylia & Surjaningrum, 2014).

Social support adalah bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan dari seseorang untuk orang atau kelompok lain, yang didapatkan dari banyak sumber yakni pasangan, keluarga, teman, dan organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Terdapat empat jenis *social support* menurut Sarafino dan Smith (2011), yaitu *emotional support* berupa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif serta dorongan yang memberikan perasaan nyaman dan merasa dicintai. *Instrumental support* berupa bantuan secara langsung seperti memberi atau meminjamkan barang, finansial, serta bantuan tindakan jasa. *Informational support* berupa pemberian dukungan dalam bentuk saran, arahan, maupun umpan balik untuk seseorang. Jenis *social support* yang terakhir yaitu *companionship support* dalam bentuk kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama sehingga memberikan rasa diterima bagi orang tersebut.

Penelitian terkait rasa malu dan *social support* terhadap dewasa muda yang menganggur belum pernah dilakukan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hal ini karena rasa malu merupakan emosi kompleks yang memainkan peran signifikan dalam interaksi sosial dan perkembangan individu. Penelitian mengenai rasa malu penting dilakukan karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penyesuaian diri dalam masyarakat.

Adapun tujuan dalam studi penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada peranan *social support* dan masing-masing jenisnya (*emotional support, instrumental support, informational support, companionship support*) terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. Hipotesis penelitian terdiri dari hipotesis mayor yaitu ada peran *social support* terhadap perasaan malu. Hipotesis minor yaitu ada peran *emotional support, instrumental support, informational support, dan companionship support* terhadap perasaan malu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dimana ada dua variabel penelitian yaitu *social support* sebagai variabel bebas dan perasaan malu sebagai variabel terikat. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa muda yang menganggur di Indonesia. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Kriteria responden penelitian yaitu berusia 20-29 tahun ; saat ini sedang dalam kondisi menganggur (tidak bekerja atau sedang mencari pekerjaan, tidak memiliki pekerjaan yang tetap, dan bekerja kurang dari 35 jam dalam seminggu serta masih mencari atau menerima pekerjaan) serta mengalami salah satu kondisi diatas minimal selama 6 bulan.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada teori Roscoe yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam suatu penelitian adalah antara 30 sampai 500 subjek (Sugiyono, 2013). Dengan pertimbangan jumlah populasi yang tidak diketahui serta keterbatasan sumber data, tenaga dan waktu, maka peneliti menetapkan jumlah sampel untuk penelitian ini adalah sebanyak 262 dewasa muda yang menganggur yang akan mewakili populasi dan 30 responden untuk uji coba alat ukur.

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis dengan model skala likert. Skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Rentang skor pilihan 1-4 untuk aitem *favorable* dan skor 4-1 untuk aitem *unfavorable*.

Peneliti melakukan konstruksi alat ukur, baik untuk skala perasaan malu maupun *social support*. Untuk skala perasaan malu dibuat dengan mengacu pada gejala perasaan malu dari Henderson dan Zimbardo (1998), yaitu gejala perilaku, gejala fisiologis, gejala kognitif, dan gejala afektif. Jumlah aitem awal dalam alat ukur ini yaitu sebanyak 48 butir yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Setelah dilakukan uji coba (*try out*) tersisa 32 butir aitem yang valid dengan nilai korelasi aitem total lebih besar dari 0,30 dengan reliabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,952.

Kemudian untuk skala *social support* juga disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada jenis *social support* dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*. Jumlah aitem awal sebanyak 48 butir aitem, setelah dilakukan uji coba (*try out*) tersisa 32 aitem yang valid. Pada variabel *social support* peneliti melakukan analisis validitas dan reliabilitas secara terpisah dan didapatkan nilai *alpha cronbach* untuk jenis *social support* yaitu *emotional support* 0,897 ; *instrumental support* 0,804 ; *informational support* 0,837 ; dan *companionship support* 0,849. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi berganda dengan metode statistik untuk menguji hipotesis dengan bantuan program SPSS 16.00 *for windows*.

H a s i l

Data Deskriptif

Tabel 1. Deskripsi Kondisi Subjek Penelitian

Kondisi	Jumlah	Persentase
Tidak bekerja atau sedang mencari pekerjaan	202	77,1%
Tidak memiliki pekerjaan tetap	48	18,3%

Bekerja kurang dari 35 jam dalam seminggu	12	4,6%
Total	262	100%

Apabila dilihat dari data diatas diketahui bahwa subjek penelitian mayoritas (77,1%) mengalami kondisi yang tidak bekerja atau sedang mencari pekerjaan.

Tabel 2. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	85	32,4%
Perempuan	177	67,6%
Total	262	100%

Sebagian besar subjek penelitian didominasi oleh perempuan (67,6%).

Deskripsi Data Penelitian

Hasil Uji Asumsi

Peneliti melakukan olah data untuk menguji normalitas dan linearitas dari setiap variabel yang diukur. Berdasarkan hasil olah data, ditemukan bahwa untuk variabel perasaan malu dan *social support* menunjukkan data berdistribusi normal dan linear.

Peneliti juga melakukan uji heteroskedastisitas. Dari hasil olah data heteroskedastisitas diketahui bahwa keempat jenis *social support* memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model ini, dengan kata lain semua variabel bebas yang terdapat dalam model ini memiliki sebaran varian yang sama atau homogen. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa dari keempat jenis *social support* memiliki nilai VIF lebih kecil dari

10 yang berarti tidak terjadi gejala multikolinearitas pada semua variabel bebas atau keempat jenis *social support* dalam penelitian ini.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	R-Square	F	Sig.	Ket
Perasaan Malu- <i>Social Support</i>	0,568	0,323	30,672	0,000	Ada peran

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan adanya peran *social support* terhadap perasaan malu.

Hasil uji hipotesis minor dilakukan untuk mengetahui variabel bebas mana yang memiliki peran secara sendiri-sendiri terhadap perasaan malu.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Minor

<i>Variabel</i>	β	t	Sig.	Ket
Perasaan Malu- <i>Emotional Support</i>	-1,366	-4,842	0,000	Ada peran
Perasaan Malu- <i>Informational Support</i>	-0,984	-3,189	0,002	Ada peran
Perasaan Malu- <i>Instrumental Support</i>	0,306	1,034	0,302	Tidak ada peran
Perasaan Malu- <i>Companionship Support</i>	-0,240	-0,850	0,396	Tidak ada peran

Apabila dilihat dari data diatas dapat diketahui bahwa hanya *emotional support* dan *informational support* yang memiliki peran terhadap perasaan malu, dimana kontribusi *emotional support* terhadap perasaan malu yaitu 19,5% dan *informational support* terhadap perasaan malu sebesar 12,93%.

Diskusi

Peran Social Support Terhadap Perasaan Malu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran yang signifikan terhadap perasaan malu. Samputri dan Sakti (2015) menjelaskan bahwa individu yang menerima *social support* dapat membantu terbentuknya harga diri, cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan lebih optimis dalam menjalani kehidupan. Individu juga mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan berbagai situasi yang sedang dihadapinya.

Social support juga menjadi sumber daya psikologis yang penting dan efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, melindungi mereka dari peristiwa yang penuh tekanan, meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial, dan membuat mereka lebih tangguh terhadap kondisi buruk (Wu, Ding, Zhang, Cai & Zhang, 2022).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki rasa malu yang besar. Leahy (2013) menjelaskan bahwa kondisi menganggur atau tidak memiliki pekerjaan menimbulkan perasaan malu yang besar pada pengangguran. Hal ini berkaitan dengan adanya perasaan malu untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang lain, tidak ingin orang lain tahu mengenai kondisi menganggur yang sedang dialami, merasa gagal, ada perasaan bahwa setiap orang akan memiliki penilaian negatif bahwa mereka tidak memiliki pekerjaan dan menghakimi mereka.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa perasaan malu pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Ini selaras dengan pendapat Velotti, Garofalo, Bottazzi dan Caretti (2018) yaitu bahwa perempuan memiliki tingkat perasaan malu yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan lainnya menunjukkan bahwa perasaan malu pada subjek yang belum menikah lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang sudah menikah. Hal ini bisa saja terjadi karena pengangguran usia

muda yang kemungkinan besar belum menikah melakukan perbandingan sosial langsung dengan teman sebaya, sehingga membuat mereka merasa bahwa mereka tidak mengalami kemajuan yang cukup menuju tugas perkembangan normatif dalam memantapkan diri di dunia kerja. Berbeda dengan pengangguran yang sudah menikah, mereka mungkin memiliki beban tanggungan yang lebih kecil dan lebih cenderung mencari pekerjaan yang lebih sesuai dengan keahlian dan gaji mereka untuk memenuhi tanggung jawab dalam hal nafkah bagi keluarga mereka (Arena, Harris, Mobbs, Nicolopoulos, Harvey, & Deady, 2022).

Peran Emotional Support Terhadap Perasaan Malu

Hasil menunjukkan ada peran negatif dan signifikan pada *emotional support* terhadap perasaan malu. Peran *emotional support* terhadap perasaan malu telah dijelaskan oleh ussell dan Cutrona (dalam Batool dan Zubair, 2018) yaitu bahwa perasaan malu biasanya berkaitan dengan rasa takut akan penolakan sosial, sehingga dengan tersedianya *emotional support* dari keluarga, teman, dan teman sebaya dapat membantu mengendalikan dampak dari perasaan malu tersebut. *Emotional support* juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri atau mengurangi perasaan tidak mampu pada diri seseorang (Ernawati, Rasni & Hardiani, 2012).

Frank (2024) menjelaskan bahwa *emotional support* dapat diterima dari teman, anggota keluarga, pasangan, atau orang lain yang berempati dan bersedia mendengarkan serta menawarkan dukungan. Jenis dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan, ketahanan, kesehatan emosional, dan menjaga kesehatan mental dalam menghadapi naik turunnya kehidupan. Oleh sebab itu, melalui dukungan ini dewasa muda yang menganggur akan merasa bahwa dirinya tidak sendirian, diperhatikan, lebih percaya diri dan mampu dalam menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat *emotional support* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Ini selaras dengan hasil dari penelitian yang

dilakukan oleh dr. Michael Flood di *Australia Institute* yang menyebutkan bahwa secara mental laki-laki lebih membutuhkan dukungan emosional daripada perempuan (Kirana, 2020).

Peran Informational Support Terhadap Perasaan Malu

Hasil menunjukkan bahwa ada peran negatif dari *informational support* terhadap perasaan malu. Hal ini menunjukkan bahwa ada peran *informational support* terhadap perasaan malu yang bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat *informational support* maka semakin rendah tingkat perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. *Informational support* sendiri merupakan bentuk dukungan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan oleh individu yang meliputi pemberian nasihat, petunjuk, saran, informasi atau umpan balik terhadap apa yang sedang dialami dan apa yang telah dilakukan oleh individu. Dukungan ini juga dapat memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang sedang dihadapi serta membantu individu dalam mengambil suatu keputusan (Sarafino & Smith, 2011).

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ketika dewasa muda yang menganggur sering menganggap bahwa keluarga, kerabat dan orang-orang terdekat selalu memberikan petunjuk maupun nasihat kepada mereka terkait dengan masalah mencari pekerjaan dan bagaimana cara mengatur emosi agar tetap berpikir positif saat tak kunjung mendapatkan pekerjaan. Dengan begitu dewasa muda yang menganggur cenderung merasa dibimbing dan merasa lebih paham dengan kondisi menganggur yang sedang mereka alami yang menyebabkan mereka memiliki perasaan malu yang rendah. Hal ini sejalan dengan penjelasan yang diberikan oleh Solove, Fisher, dan Kraiger (2015) bahwa mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat memberikan banyak manfaat bagi pengangguran untuk mendapatkan pekerjaan baru, termasuk meminta petunjuk pekerjaan, dukungan moral, bantuan dalam menulis CV atau resume yang dibutuhkan untuk melamar pekerjaan, serta tips dalam wawancara kerja.

Temuan penelitian ini adalah bahwa laki-laki juga memiliki *informational support* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Ini diperkuat oleh pernyataan Doma, Tran, Rioseco dan Fisher (2022) bahwa laki-laki lebih banyak menerima *informational support* dibandingkan perempuan.

Peran Instrumental Support Terhadap Perasaan Malu

Hasil menunjukkan bahwa tidak adanya peran *instrumental support* terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. *Instrumental support* sendiri merupakan bentuk dukungan nyata atau bantuan langsung berupa bantuan materi atau meminjamkan barang, finansial, bantuan tindakan jasa atau hal-hal yang secara nyata dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan (Sarafino & Smith, 2011).

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *instrumental support* tidak berperan terhadap perasaan malu, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arena, Harris, Mobbs, Nicolopoulos, Harvey, dan Deady (2022) yang menjelaskan bahwa *instrumental support* atau dukungan finansial yang diberikan oleh orang lain justru berkontribusi pada munculnya perasaan malu pada diri seseorang bukan meminimalkan atau mengurangi perasaan malu tersebut. Hal ini bisa menjadi alasan mengapa *instrumental support* tidak berperan terhadap perasaan malu.

Peran Companionship Support Terhadap Perasaan Malu

Hasil menunjukkan tidak ada peran *companionship support* terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. *Companionship support* sendiri merupakan dukungan dalam bentuk kesediaan orang lain untuk memberikan waktunya kepada individu yang bersangkutan, menciptakan suasana saling memiliki, sehingga dapat memberikan rasa diterima bagi individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Companionship support ditemukan tidak berkontribusi terhadap perasaan malu pada dewasa muda yang menganggur. Hal tersebut terjadi karena pengangguran cenderung merasa tidak nyaman dan enggan untuk menceritakan secara terbuka

tentang kondisi menganggur yang sedang mereka alami, bahkan kepada teman dekat mereka (Makarim, 2021). Teman juga tidak bisa selalu hadir dalam masa-masa sulit dan tidak selalu tahu cara yang tepat dalam memberikan dukungan yang diperlukan. Keinginan untuk tidak membebani orang lain dengan masalah yang dihadapi, serta memiliki persepsi bahwa orang lain mungkin tidak mengerti dan memahami kondisi yang sedang dialami (Arena *et al.*, 2022). Hal ini menyebabkan perasaan malu terhadap kondisi menganggur yang mereka rasakan tetap ada.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada peran *social support* terhadap rasa malu. Namun untuk jenis *social support*, hanya *emotional support* dan *informational support* yang memiliki peran terhadap perasaan malu.

Saran

Bagi dewasa muda yang menganggur perlu menurunkan tingkat perasaan malu pada gejala afektif yang cukup besar pengaruhnya dengan cara menghargai diri sendiri dan menggantikan pikiran negatif dengan afirmasi positif seperti mengatakan hal-hal yang positif pada diri sendiri, dengan begitu dewasa muda yang menganggur akan lebih bisa menerima kondisi dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa terkait fenomena dan juga variabel *social support* dengan perasaan malu, disarankan untuk mempertimbangkan faktor atau variabel lain yang berperan terhadap perasaan malu seperti variabel presentasi diri dan kecerdasan emosional. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan juga melakukan penelitian kepada subjek dengan cakupan yang lebih luas selain dewasa muda yang menganggur, usia subjek, serta data demografi sehingga mendapatkan gambaran dengan data yang lebih jelas dan beragam.

Daftar Pustaka

- Abbasi, M., Maleki, M., & Romanian, S. (2020). Investigate the effect of social skills training on reducing classroom silence, fear of negative evaluation and shyness of female students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 13(4), 306-315.
- Apollo, A. (2007). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Perasaan Malu pada Remaja. *Widya Warta, Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 31(1), 39-50.
- Amylia, Y. & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada pasien leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2).
- Arena, A. F., Harris, M., Mobbs, S., Nicolopoulos, A., Harvey, S. B., & Deady, M. (2022). Exploring the lived experience of mental health and coping during unemployment. *BMC public health*, 22(1), 2451. Doi : <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-022-14858-3>
- Batool, F., & Zubair, A. (2018). Role of shyness and perceived social support in self-disclosure among university students. *Journal of Psychological Research*, 33(1), 35-54
- Cheek, J.M., & Tyson, K.E. (2009). Shyness. In H.T. Reis & S.K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships* (vol. 3, pp. 1489-1492). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Doma, H., Tran, T., Rioseco, P., & Fisher, J. (2022). Understanding the relationship between social support and mental health of humanitarian migrants resettled in Australia. *BMC public health*, 22(1), 1739. Doi : <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-022-14082-z>
- Epstein, A. (2012). " I can't get no... social satisfaction": exploring, the roles of shyness, sociability and social support in the transition to university (*Doctoral dissertation, Carleton University*).
- Ernawati, Y., Rasni, H., & Hardiani, R. S. (2012). *Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada masa kanak-kanak akhir di Sekolah Dasar Negeri Jember Lor 1 kecamatan Patrang kabupaten Jember*. (Skripsi sarjana, Universitas Jember). <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/10165>
- Frank, E. (2024). Emotional support and companionship. Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 dari: <https://easychair.org/publications/preprint/R82t/download>
- Handayani, V. V. (2020). Kenali dampak pengangguran bagi kesehatan mental. Diakses Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 dari: <https://www.halodoc.com/artikel/kenali-dampak-pengangguran-bagi-kesehatan-mental>
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (1998). Shyness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press. Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 dari: <http://shyness.com/wpcontent/uploads/1998/encyclopedia.html>
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2016). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 39-50. Doi : <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2322>

- Jackson, L. (2021). The perils of shameful unemployment. Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 dari: <https://www.linkedin-com.translate.google/pulse/perils-shameful-unemployment-lois-jackson? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- Kusnandar, V. B. (2023). Mayoritas pengangguran Indonesia berusia muda pada Agustus 2022. Diakses pada tanggal 20 November 2023 dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/01/12/mayoritas-pengangguran-indonesia-berusia-muda-pada-agustus-2022>
- Kirana, F.A. (2020). Ketika menikah, ternyata pria lebih butuh dukungan emosional daripada perempuan. Diakses pada 15 Juni 2024 dari : <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4164916/ketika-menikah-ternyata-pria-lebih-butuh-dukkungan-emosional-daripada-perempuan>
- Leahy, R. (2013). Feeling ashamed of being unemployed : Am I afraid of telling people that I am out of work. Diakses pada Tanggal 8 Januari 2024 dari: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/anxiety-files/201310/feeling-ashamed-of-being-unemployed>
- Lin, X., Hu, Y., Chen, C., & Zhu, Y. (2023). The Influence of Social Support on Higher Vocational Students' Learning Motivation: The Mediating Role of Belief in a Just World and the Moderating Role of Gender. *Psychology Research and Behavior Management*, 1471-1483.
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4).
- Makarim, F. R. (2021). Cara menjaga kesehatan mental saat menjadi pengangguran. Diakses Pada tanggal 14 Juli 2024 dari: <https://www.halodoc.com/artikel/cara-menjaga-kesehatan-mental-saat-menjadi-pengangguran>
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni family ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208-216.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di fip unnes tahun 2019. *Konseling Edukasi journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Sarafino, E. P., & Smith T. W . (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Seventh Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sherman, Collen. (2020). Shyness. Retrived from: <https://kidshealth.org/en/teens/shyness.html>
- Solove, E., Fisher, G. G., & Kraiger, K. (2015). Coping with job loss and reemployment: A two-wave study. *Journal of business and psychology*, 30, 529-541. Doi : <http://dx.doi.org/10.1007/s10869-014-9380-7>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F., & Caretti, V. (2018). Faces of shame: Implications for self-esteem, emotion regulation, aggression, and well-being. In *Emotions*

and their influence on our personal, interpersonal and social experiences (pp. 87-100). Routledge.

- Wu, N., Ding, F., Zhang, R., Cai, Y., & Zhang, H. (2022). The relationship between perceived social support and life satisfaction: the chain mediating effect of resilience and depression among Chinese medical staff. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16646. Doi : <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192416646>
- Zhang, Y., Huang, H., Tang, D., Lu, X., Fan, F., & Pan, J. (2023). Mechanism of online emotional support accompany group for stress: The role of social support. *Frontiers in Psychology*, 13 (1047364), 1-10. Doi : <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1047364>