

When the Virtual World Becomes an Escape: The Link Between Loneliness and Problematic Internet Use Among Late Adolescents

Riska Hamidah¹

Universitas Mercu Buana

e-mail: *¹riskahamidah12@gmail.com

Abstract. Emerging from the digital landscape of Indonesia, late adolescents have emerged as the most frequent users of the internet. Nevertheless, several issues linked to internet usage can precipitate a maladaptive behavior called *Problematic Internet Use* (PIU). Individuals plagued by loneliness appear to be predisposed to engaging in excessive internet access. This study aims to investigate the role of loneliness in *Problematic Internet Use* among late adolescents. The total sample size for this research comprises 309 participants, selected via the accidental sampling method. The assessment tools employed include the *UCLA Loneliness Scale Version 3* and the *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2). Data analysis entails the application of a linear regression test using SPSS version 26. The findings reveal that loneliness exerts a substantial 19.9% influence on *Problematic Internet Use* among late adolescents in Jakarta. Internet usage activities are demographic factors that differentiate PIU among late adolescents. This study highlights the importance of involving adolescents in positive academic and social activities and the need for intervention for wise internet usage.

Keywords: *Late Adolescents, Loneliness, Problematic Internet Use*

Abstrak. Merujuk dari lanskap digital Indonesia, remaja akhir adalah kelompok individu yang muncul sebagai pengguna internet terbanyak. Akan tetapi, beberapa masalah terkait penggunaan internet dapat memicu perilaku yang tidak sehat yang disebut *Problematic Internet Use*. Remaja yang mengalami kesepian lebih rentan untuk terlibat dalam akses internet yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran kesepian dalam *Problematic Internet Use*. Total sampel untuk penelitian ini terdiri dari 309 responden, dipilih melalui metode *Accidental Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kesepian *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2). Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 19,9% terhadap *Problematic Internet Use* pada remaja akhir di Jakarta. Remaja yang lebih banyak menggunakan internet untuk bersosial media menunjukkan PIU yang lebih tinggi. Penelitian ini menyoroti pentingnya melibatkan partisipasi positif remaja dalam kegiatan akademik dan sosial, serta perlunya intervensi untuk penggunaan internet yang bijak.

Kata kunci: *Kesepian, Remaja Akhir, Problematic Internet Use*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
11-10-2024	28-10-2024	15-11-2024

Pendahuluan

Di era digital yang terus bertransformasi, kemajuan teknologi secara fundamental mengubah lanskap kehidupan manusia. Interaksi dan pembentukan relasi sosial kini semakin terfasilitasi melalui medium internet. Sejalan dengan pandangan Wellman dan Rainie (2020) yang melihat jaringan digital sebagai infrastruktur sosial yang baru, muncul pertanyaan krusial mengenai bagaimana keterampilan individu dalam memanfaatkan internet memengaruhi partisipasi sosial dan ekonomi mereka (Van Deursen & Van Dijk, 2013). Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) secara konsisten menunjukkan tren peningkatan pengguna internet di Indonesia (APJII, 2024). Jika pada akhir tahun 2017 tercatat 143,26 juta pengguna, dengan 50% di antaranya berusia 19-34 tahun, menunjukkan peningkatan signifikan pada tahun 2023 menjadi 215 juta, dan tahun 2024 semakin meningkat menjadi 221 juta pengguna. Kelompok usia yang sebagian besar termasuk dalam fase remaja akhir (18-21 tahun) menurut Arnett (2020), dikenal memiliki kebutuhan tinggi untuk berinteraksi sosial. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana platform daring dan media sosial, yang menawarkan elemen hiburan seperti yang diamati LaRose (2011) pada masanya, kini memengaruhi dinamika pembentukan dan pemeliharaan hubungan sosial di kalangan remaja akhir. Lebih lanjut, dengan semakin mendalamnya penetrasi teknologi digital dalam kehidupan remaja, pertanyaan mengenai potensi dampak negatif seperti isolasi sosial di tengah konektivitas digital (Primack et al., 2017) menjadi semakin relevan untuk dieksplorasi.

Komunikasi yang terjalin di kalangan remaja akhir seringkali berlangsung melalui platform media sosial (Rideout, 2021). Penelitian terdahulu oleh Ayun (2015) menyoroti pentingnya media sosial bagi kelompok usia ini sebagai sarana untuk berinteraksi dengan teman sebaya, mengekspresikan identitas diri, membangun citra positif di mata pengikutnya, dan bahkan sebagai wadah untuk berbagi keluhan kesah

pribadi demi mempertahankan eksistensi sosial. Di era internet, kebutuhan remaja akhir untuk membangun dan memproyeksikan identitas diri yang diinginkan menjadi semakin mudah, namun berpotensi mengarah pada penggunaan internet yang berlebihan (Griffiths & Kuss, 2015).

Lebih lanjut, penggunaan internet yang problematik dan berkepanjangan telah dikaitkan dengan berbagai konsekuensi psikologis negatif maupun masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan dan depresi (Cai et.al., 2023). Mengingat remaja akhir (sekitar usia 18-25 tahun) merupakan masa transisi perkembangan yang penting, penggunaan internet berlebihan pada fase ini dapat menghambat pembentukan identitas, relasi sosial, dan kemandirian yang sehat (Pontes et al., 2021). Penggunaan internet berlebihan dapat membawa konsekuensi sosial dan akademik/pekerjaan yang negatif, mengganggu interaksi tatap muka dan menurunkan prestasi (Li et al., 2016).

Terlalu lama menggunakan internet dapat menyebabkan remaja sulit menyesuaikan diri pada lingkungan sosial karena minimnya interaksi secara langsung sehingga mereka tidak bisa melihat ekspresi lawan bicaranya (Kowdley, 2020). Jika hal ini terus dibiarkan, maka akan menimbulkan perilaku maladaptif karena efek negatif menggunakan internet yang disebut *Problematic Internet Use* (PIU) (Caplan, 2010). *Problematic Internet Use* adalah gejala maladaptif dari penggunaan internet yang bisa memberikan dampak buruk di berbagai bidang termasuk sosial, akademik, dan kehidupan profesional. Gejala yang dialami adalah (1) *Preference for online social interaction* (POSI), (2) *mood regulation*, (3) *deficient self-regulation*, (4) *negative outcomes*. Munculnya *Problematic Internet Use* bisa berperan sebagai ancaman terhadap kesehatan mental (LaRose, 2011). Selain itu, Davis (2001) juga mengungkapkan adanya pola "generalisasi ekstrim", yaitu cara berpikir seorang individu tentang dirinya sendiri dan bagaimana persepsi dunia luar melihat mereka. Contohnya adalah pikiran tentang "Saya hanya merasa lebih baik di internet" atau "Saya tidak berharga ketika saya tidak menggunakan internet". Termasuk persepsi mereka terhadap dunia luar yang menganggap "Tidak ada yang menyukai saya ketika saya tidak online" atau "Orang-orang memperlakukan saya dengan buruk kecuali saat saya online". Individu kemudian akan lebih

banyak menggunakan internet untuk membangun hubungan interpersonal tanpa rasa takut atau ditolak atau tidak disukai (Stieger & Burger, 2010). Individu yang kesepian cenderung rentan dan mengakses internet secara berlebihan (Song et al., 2014).

Russell (1996) mengemukakan *loneliness* atau kesepian adalah perasaan subjektif individu karena hilangnya keakraban dalam ikatan hubungan. Kondisi ini berupa keadaan sementara yang dipengaruhi oleh perubahan ekstrem dalam kehidupan sosial. Kesepian juga dianggap sebagai respon psikologis negatif akan kondisi hubungan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dan hubungan yang dimiliki saat ini (nyata). Hal ini disebabkan oleh kurangnya kualitas kontak sosial karena individu memiliki lebih sedikit kontak sosial dari yang ia inginkan atau tidak adanya tingkat keintiman yang baik dalam hubungan (Yanguas et al., 2018).

Weiss dalam Santrock (2003) mengatakan bahwa kesepian bukan berarti individu dalam keadaan sendirian, karena kesepian adalah respon kegagalan untuk membentuk hubungan. Menurut sudut pandang Weiss, kesepian tidak bisa diselesaikan oleh kehadiran seseorang yang menemaninya. Namun, individu akan membutuhkan adanya suatu bentuk hubungan yang sangat khusus dan terdapat keterlibatan emosional di dalamnya. Kesepian berpotensi ke arah yang lebih negatif yaitu mempertaruhkan diri sendiri dan menyebabkan kematian (Holt-Lundstat et al., 2015).

Dalam studi meta – sintesis kualitatif pada *Problematic Internet Use* selama 10 tahun terakhir, melaporkan bahwa perasaan kesepian dan isolasi sosial dapat memfasilitasi penggunaan internet berat dengan efek negatif yang bisa dirasakan di semua aspek kehidupan (Douglas, 2008). Pada remaja akhir sangatlah penting untuk tetap berinteraksi dengan teman, menunjukkan identitas keberadaan diri, membuat citra positif sehingga dinilai baik oleh pengikutnya, dan menjadi wadah untuk berkeluh kesah terhadap masalah pribadi yang sedang dialaminya agar tetap eksis (Ayun, 2015). Pentingnya identitas bagi remaja dan luasnya internet yang tidak terkontrol ini adalah masalah psikososial yang mengarahkan perilaku *Problematic Internet Use*. Semua bisa di dapatkan dari internet dengan kenyamanan dalam

kebebasan berekspresi. Karena *Problematic Internet Use* bisa membuat seseorang lebih lama berada di internet, akhirnya tidak peduli akan aktivitas sosialnya (Spada, 2014).

Rini et al. (2020) menemukan bahwa ada hubungan positif dari kedua variabel dengan koefisien korelasi 0.52 dan kesepian memiliki kontribusi 52% terhadap *Problematic Internet Use*. Adapun penelitian dari Luthfiyyah dan Qodariah (2021) menemukan bahwa kesepian memiliki dampak positif signifikan terhadap *Problematic Internet Use* sebesar 61.7%. Penelitian Andangsari dan Dhowi (2016) mengemukakan bahwa kesepian emosional menyebabkan *Problematic Internet Use*. Maulida & Kusumaningrum (2023) juga menemukan hubungan pada taraf sedang pada kedua variabel dalam konteks mahasiswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang konsisten hubungan kesepian dan *problematic internet use*, pada umumnya berkorelasi rendah hingga sedang sebagaimana temuan dari Moretta & Buodo (2020), pada berbagai konteks. Maka untuk menambah variasi penelitian yang ada tentang kedua variabel, peneliti ingin mengkaji kontribusi kesepian terhadap PIU pada individu remaja akhir (18-21 tahun) di Jakarta, beserta faktor demografi yang memengaruhinya. Berdasarkan penjelasan fenomena pada latar belakang penelitian, maka masalah utama yang ingin dirumuskan oleh peneliti adalah "Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap *Problematic Internet Use* pada remaja akhir di Jakarta?"

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk melihat pengaruh pada variabel-variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, uji regresi dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh kesepian dengan *Problematic Internet Use* pada remaja akhir di Jakarta. Sampel pada penelitian ini adalah remaja akhir berjenis kelamin perempuan dan laki-laki pada usia 18 - 21 tahun di Jakarta dan aktif menggunakan internet yang diambil menggunakan teknik *Accidental Sampling* dan responden menggunakan kuesioner google form yang disebar melalui sosial media. Total dari responden penelitian sebanyak 309 responden.

Peneliti menggunakan dua alat ukur pada penelitian ini, yaitu pertama alat ukur UCLA Loneliness Scale by Russel (1996) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudyana (2021). Alat ukur ini bersifat unidimensional. Unidimensionalitas berarti hanya terdapat satu atribut laten yang mendasari para peserta tes dalam menjawab aitem (Hambledon, Swaminathan, dan Rogers, 1991). Peneliti melakukan pengukuran validitas menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* dan hasilnya alat ukur ini valid dan fit dengan nilai nilai $p = 0.008$ (0.05), $CFI = 0.922$ (> 0.90), $TLI = 0.904$ (> 0.90), $RMSEA = 0.694$ (< 0.08). Sementara untuk reliabilitasnya dianalisa menggunakan Alpha Cronbach dan hasilnya diatas $0,7$ yaitu sebesar $.921$ yang artinya alat ukur ini reliabel. Skor untuk item favorable adalah nilai 1-4 dengan urutan tidak pernah hingga sering dan untuk item unfavorable adalah nilai 4-1 dengan urutan tidak pernah hingga sering.

Kedua adalah alat ukur *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2) yang dikembangkan oleh Scott E. Caplan (2010) dan peneliti melakukan *expert judgement* oleh dosen Psikologi Klinis. Peneliti melakukan pengukuran validitas menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* dan hasilnya alat ukur ini valid dan fit dengan nilai nilai $p = 0.010$ (0.05), $CFI = 0.921$ (> 0.90), $TLI = 0.904$ (> 0.90), $RMSEA = 0.685$ (< 0.08). Kemudian uji reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach diatas $0,7$ sebesar $.912$ yang artinya alat ukur ini reliabel. Alat ukur terdiri dari 20 item, di mana item-item tersebut disusun berdasarkan 4 dimensi yaitu *Preference for Online Social Interaction* (POSI), *mood regulation*, *deficient self-regulation* (terdiri dari dua subskala, yaitu *cognitive preoccupation* dan *compulsive internet use*), dan *negative outcomes*. Semua item bersifat *favorable* dengan skala 1-5 (dengan urutan 1=sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju).

H a s i l

Berikut tabel yang menjelaskan tentang gambaran demografi responden.

Tabel 1.
Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Demografi

Keterangan	Jumlah Responden	Persentase
------------	------------------	------------

Jenis Kelamin	Laki-Laki	75	24,27%
	Perempuan	234	75,73%
Usia			
	18thn	9	2,91%
	19thn	12	3,88%
	20thn	31	10,03%
	21thn	257	83,17%
Kegiatan			
	Perguruan Tinggi	207	69,99%
	Bekerja	74	23,95%
	SMA/Sederajat	25	8,09%
	Tidak Bersekolah	3	0,97%
Durasi Penggunaan Internet			
	<5 jam	37	11,97%
	5-10 jam	165	53,40%
	>10 Jam	107	34,63%
Aktivitas Internet			
	Mengakses Sosial Media	276	89,32%
	Bekerja atau sekolah dari rumah	22	7,12%
	Melakukan transaksi online	7	2,27%
	Mengakses berita atau informasi umum	4	0,97%

Tabel 1 diatas menjelaskan dari 309 subjek diperoleh gambaran bahwa responden didominasi oleh perempuan (75.73%) daripada laki-laki (24.27%) dengan usia paling banyak adalah 21 tahun (83.17%). Responden juga didominasi oleh mahasiswa dan mahasiswi perguruan tinggi (66.99%). Data diatas juga menjelaskan bahwa durasi penggunaan internet paling banyak ada di angka lebih dari 10 jam (53.80%). Adapun aktivitas yang paling diminati adalah mengakses sosial media seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, Tiktok, Youtube, dll (89.44%).

Tabel 2.
Kategorisasi Kesepian

Kategori	Range	F	%
Rendah	17 – 39	165	53.4%
Tinggi	40 – 68	144	46.6%
Total		309	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variabel kesepian memiliki jumlah skor paling banyak pada kategori rendah, yaitu sebanyak 165 responden dengan persentase sebesar 53.4%.

Tabel 3.
Kategorisasi *Problematic Internet Use*

Kategori	Range	F	%
Rendah	23 – 33	12	3.88%
Tinggi	34 – 80	297	96.12%
Total		309	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa variabel *Problematic Internet Use* memiliki jumlah skor paling banyak pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 297 responden dengan persentase sebesar 96.12%

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	<i>Unstandardized Coefficient</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		Sig.
	B	Std.Error	Beta	t	
(Constant)	31.173	2.92		10.676	.000
Kesepian	.640	.073	.446	8.725	.000

Berdasarkan hasil analisis diatas, diketahui nilai thitung pada variabel kesepian adalah 8.725. Kemudian untuk mencari nilai ttabel peneliti menggunakan ketentuan *df* (*degree of freedom*). Menurut Ghozali (2018) rumus $df = (\alpha/2 ; n-k)$. Maka berikut penjabarannya:

- $ttabel = (\alpha/2 ; n-k)$

$$= (0,05/2 ; 309 - 2)$$

$$= (0,025 ; 307)$$

$$t_{\text{tabel}} = 1.967$$

Dari rumus diatas maka bisa disimpulkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dengan detail $8.725 > 1.967$. Kemudian peneliti melihat nilai signifikansi pada variabel Kesepian sebesar .000 yang artinya < 0.05 . Kesimpulan dalam analisis regresi linear menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan begitu kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Problematic Internet Use*.

Pada tabel 4 bisa dilihat persamaan regresi linear sederhana untuk hipotesis yang sedang di uji. Berikut persamaannya.

$$Y = a + b X_1$$

$$Y = 31.173 + .640$$

Adanya persamaan diatas maka dapat disimpulkan bahwa :

- Konstanta (a) memiliki nilai 31.173 dan positif yang berarti bahwa apabila variabel Kesepian ditiadakan atau memiliki nilai sama dengan 0 tentu nilai variabel *Problematic Internet Use* (Y) bernilai 31.173.
- Nilai yang dimiliki oleh koefisien regresi pada variabel Kesepian adalah 0,640. Artinya setiap penambahan nilai Kesepian sebanyak satu maka hal tersebut akan mengakibatkan penambahan nilai *Problematic Internet Use* sebesar 0,640. Adanya nilai positif pada koefisien menyatakan bahwa H_a **diterima**.

Tabel 5
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.446	.199	.196	10.906

Adapun tabel 5 menjelaskan besarnya koefisien determinasi (R Square) sebesar .199. Hal ini menunjukan bahwa pengaruh variabel bebas kesepian terhadap variabel terikat *Problematic Internet Use* adalah 19.9% pada individu remaja akhir di Jakarta, sementara 80,1% sisanya berasal dari faktor lainnya. Adapun nilai yang dimiliki oleh

koefisien regresi pada variabel kesepian adalah 0,640. Artinya setiap penambahan nilai kesepian sebanyak satu maka hal tersebut akan mengakibatkan penambahan nilai *Problematic Internet Use* sebesar 0,640.

Tabel 6
Uji Beda Variabel Demografi

Demografi	PIU		Kesepian		
	Sig	Kesimpulan	Sig	Kesimpulan	
Jenis Kelamin	0.367	Tidak ada Perbedaan	ada 0.797	Tidak ada Perbedaan	
Usia	0.767	Tidak ada Perbedaan	ada 0.703	Tidak ada Perbedaan	
Kegiatan Saat Ini	0.051	Tidak ada Perbedaan	ada 0.006	Tidak ada Perbedaan	
Durasi Berinternet	0.477	Tidak ada Perbedaan	ada 0.294	Tidak ada Perbedaan	
Aktivitas di Internet	0.002*	Ada perbedaan	0.182	Tidak ada Perbedaan	

*p=0.00

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa hanya kategori demografi aktivitas di internet menunjukkan nilai taraf Sig < 0,05, sedangkan usia, jenis kelamin, kegiatan saat ini dan durasi berinternet memiliki taraf signifikansi > 0.05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam *Problematic Internet Use* berdasarkan aktivitas yang dilakukan di internet pada remaja akhir.

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 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>