

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERASAAN MALU PADA REMAJA

THE RELATION BETWEEN THE SOCIAL SUPPORT WITH THE SHYNESS OF ADOLESCENCE

Apollo

*The Faculty of Psychology
Widya Mandala University of Madiun*

ABSTRACT

This research aimed to examine the relation between the social support and the shyness of adolescence. Besides, it also aimed to know the degrees of shyness of adolescence in relation to sex.

The samples of the research were 100 students of the Faculty of Psychology and of Guidance and Counseling Widya Mandala University of Madiun, and of Teology Education STKIP Widya Yuwana of Madiun. The data were collected using two kinds of questionnaires. One of them was about the shyness of adolescence; while the other was about social support.

The data of the research were analyzed using Product Moment Pearson Analysis and Analysis of Variance. The data analysis showed that: (1) there was positive and very significant correlation between the social support and the shyness of adolescence ($r_{xy} = 0.681$; $p = 0.000$) (highly significant); 2) the men were of higher shyness than the women ($F = 10.520$; $p = 0.002$) (highly significant).

Key words : *Social Support, Shyness of Adolescence*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah penduduk terbesar keempat di dunia. Menurut data pusat statistik (BPS) tahun 1994 jumlah penduduk Indonesia mencapai 206 juta jiwa pada tahun 2000, diperkirakan meningkat menjadi 257 juta jiwa pada tahun 2020. Sekitar 58,2% pada tahun 2000 dan 56% pada tahun 2020 penduduk Indonesia tinggal di pulau Jawa, sedangkan proporsi penduduk yang tinggal di perkotaan juga cenderung meningkat menjadi sekitar 38% tahun 2000 dan 50% pada tahun

2020. Dengan jumlah penduduk yang besar tersebut bangsa Indonesia menyimpan berbagai permasalahan sosial yang cukup kompleks, satu di antaranya adalah masalah remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Soedibiyoto, Kusmiana & Mutialim (1991) menyimpulkan bahwa kualitas generasi muda Indonesia menuntut perhatian yang serius dari banyak pihak. Masalah yang ditemukan dalam penelitian, seperti masih rendahnya kemampuan bersosialisasi, rendahnya kepercayaan diri, tingginya perasaan malu dan kecemasan di kalangan remaja. Selanjutnya, penelitian oleh

Afiatin, Purnamaningsih & Utami (1994) menemukan bahwa permasalahan yang paling banyak dirasakan oleh remaja adalah permasalahan yang berkaitan dengan prestasi, khususnya prestasi akademis. Namun setelah dimintai penjelasan lebih mendalam ternyata masalah akademis lebih merupakan akibat yang dirasakan dari masalah lain yang menyangkut masalah psikis, seperti kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan masalah sosial seperti kesulitan bergaul dan perasaan malu dengan orang lain.

Perasaan malu sebenarnya merupakan salah satu bentuk emosi manusia. Setiap orang, tak mengenal usia maupun jenis kelamin dari berbagai latar belakang budaya pasti mengalaminya. Perasaan malu yang berlebihan kerap kali menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi yang lebih mendalam dengan orang lain. Individu yang pemalu merasa tidak nyaman dengan kehadiran orang lain. Ia merasakan bahwa orang lain memperhatikan kekurangan dirinya, akibatnya ia menjadi cemas, canggung, dan merasa serba salah (Cheek & Buss, 1981).

Salah satu faktor dari luar yang berpengaruh pada perkembangan kepribadian remaja adalah dukungan sosial. Dukungan sosial ini menurut Cohen & Syme (1985) sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Hasil penelitian Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline & Russell (1994) menunjukkan bahwa remaja yang menerima dukungan sosial yang cukup lebih mampu menyelesaikan tugas yang berat dan sulit dibandingkan dengan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial.

Bentuk-bentuk dukungan sosial tersebut menurut House & Kahn (1985)

meliputi dukungan emosional, informatif, instrumental, dan penilaian positif. Dukungan sosial ini menurut Goldberger & Breznitz (1982) dapat bersumber dari orang yang berarti bagi remaja, seperti orangtua, saudara sekandung, sahabat, teman-teman, dan guru-guru di sekolah. Hal senada juga diungkapkan oleh Thoits (1986) & Broophy, dkk. (dalam Wentzel, 1994) bahwa dukungan sosial dapat bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, saudara, tetangga, serta teman-teman dan guru-guru di sekolah. Hasil penelitian LaRocco, dkk. (dalam Watson & deBortali-Tregerthan, 1984) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan akan mengurangi gangguan-gangguan perilaku yang dialami oleh individu dalam berinteraksi sosial, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan malu. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983) bahwa dukungan sosial yang diberikan, baik oleh keluarga, teman-teman dan guru-guru, dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri dan perasaan malu pada remaja. Hasil penelitian Savin (dalam Wentzel, 1994) menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial yang tepat bagi remaja ketika menghadapi masalah akan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan malu pada remaja.

Masalah lain yang terkait dengan perkembangan kepribadian remaja adalah faktor jenis kelamin. Menurut teori *nature*, perbedaan psikologis antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor biologis, sedangkan teori *nurture* beranggapan bahwa perbedaan tersebut terbentuk melalui

proses belajar dari lingkungannya. Perbedaan antara laki-laki dan perempuan juga dapat menyebabkan perbedaan perasaan malu pada mereka ketika melakukan interaksi sosial. Hasil penelitian Cheek & Buss (1981) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perasaan malu antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi situasi sosial. Perempuan memiliki perasaan malu yang lebih tinggi dibanding laki-laki dalam interaksi sosial.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja?
- B. Apakah ada perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan)?

2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

- a. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja.
- B. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan).

3. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini, yaitu:

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, dan psikologi perkembangan terkait dengan masalah dukungan sosial dan perasaan malu pada remaja.

- b. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para guru atau dosen, orang tua, mahasiswa sendiri dan penelitian lebih lanjut yang berminat untuk mengkaji masalah ini secara lebih luas dan mendalam, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Perasaan Malu

Perasaan malu merupakan salah satu bentuk emosi manusia yang bersifat universal. Artinya, dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai latar belakang budaya. Perasaan malu ini dapat menghambat kebutuhan manusia untuk berinteraksi sosial dengan orang lain, baik dengan orang yang belum dikenal, berteman, membela haknya atau hal-hal lain yang menjadi konsekuensi dari semua interaksi sosial. Perasaan malu atau *shyness* oleh Drever (1992) diartikan sebagai ketidaknyamanan ketika berhadapan dengan orang lain. Ketidaknyamanan tersebut muncul dari kesadaran diri yang mendalam, khususnya disebabkan oleh perasaan diri yang negatif.

Cheek & Buss (1981) menyatakan bahwa perasaan malu merupakan reaksi yang tidak nyaman, tegang, enggan dan penahanan diri yang timbul dengan kehadiran orang lain dalam perilaku sosial yang normal. Selanjutnya, Zimbardo & Ruch (1978) mengungkapkan bahwa perasaan malu adalah kesadaran akan ketidakmampuan diri untuk ambil bagian ketika seseorang tahu bagaimana seharusnya dalam berinteraksi sosial. Hal ini terjadi karena ketakutan akan munculnya penilaian negatif dari orang lain. Hal lain yang nampak dari seorang pemalu adalah diam ketika orang lain saling

berbicara, pasif ketika orang lain aktif, memisahkan diri ketika orang lain saling berinteraksi. Lebih lanjut Carter (1985) menyatakan bahwa perasaan malu sebagai perasaan yang dapat muncul dalam hubungan interpersonal yang melibatkan keengganan, rasa takut untuk membuka diri terhadap orang lain atau melibatkan diri dalam situasi tertentu. Individu yang pemalu menderita ketidaknyamanan dan kurang percaya diri ketika dihadapkan pada situasi sosial tertentu. Hal ini bisa berlangsung dalam beberapa menit atau bahkan berkelanjutan hingga waktu yang lama.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cheek & Buss (1981) melaporkan bahwa situasi dan orang tertentu dapat memicu munculnya perasaan malu. Orang-orang yang dapat memicu munculnya perasaan malu, seperti orang yang tidak dikenal, lawan jenis, orang yang mempunyai otoritas kekuasaan. Sesama jenis dan teman terkadang juga bisa memicu timbulnya rasa malu. Selanjutnya, situasi sosial yang dapat memicu munculnya rasa malu, seperti situasi menjadi fokus perhatian orang banyak, baik di kelompok yang besar maupun kecil, berada pada status sosial yang rendah, situasi yang menuntut asertivitas, situasi yang bersifat evaluatif, situasi sosial secara umum, berhadapan langsung dengan lawan jenis atau sesama jenis.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa perasaan malu adalah reaksi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang ketika berinteraksi sosial. Reaksi ketidaknyamanan tersebut nampak dalam perilaku tegang, takut membuka diri terhadap orang lain atau melibatkan diri dalam

pembicaraan, menahan diri dan kecenderungan untuk menghindari.

Calhoun & Acocella (1990) mengungkapkan ciri-ciri pemalu antara lain adanya ketegangan, kesadaran terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk mengalihkan pandangan, suara yang nampak terputus-putus, dan diam di hadapan orang lain. Selanjutnya, Cheek & Buss (1981) menyatakan bahwa untuk mengukur perasaan malu dapat dilakukan melalui reaksi yang menyertai perasaan malu, seperti perasaan tidak nyaman, kecenderungan menarik diri dan kesadaran diri yang negatif pada individu.

1. Kesadaran diri yang negatif. Individu yang pemalu terlihat sangat memperhatikan penilaian negatif, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain ketika berinteraksi sosial dengan orang lain.
2. Perasaan tidak nyaman. Individu yang pemalu merasa tegang, tidak nyaman dalam berinteraksi sosial dengan orang lain.
3. Kecenderungan menarik diri. Individu yang pemalu cenderung untuk menahan diri, mengalihkan pandangan, berusaha menghindari dan pasif dalam berinteraksi sosial dengan orang lain.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan dan perkembangan yang pesat, baik fisik, psikis, maupun sosial. Perubahan dan perkembangan ini selanjutnya akan mempengaruhi tinggi-rendahnya rasa malu pada remaja yang merupakan hambatan dalam berinteraksi. Hurlock (1999) menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa malu pada remaja, yaitu: 1) perubahan fisik, 2) perkembangan psikis, 3) dan perkembangan sosial.

Menurut teori *nature* perbedaan psikologis antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor biologis, sedangkan teori *nurture* beranggapan bahwa perbedaan tersebut terbentuk melalui proses belajar dari lingkungannya. Perbedaan antara laki-laki dan perempuan juga dapat menyebabkan perbedaan perasaan malu pada mereka ketika melakukan interaksi sosial. Hasil penelitian Cheek & Buss (1981) melaporkan bahwa terdapat perbedaan perasaan malu antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi situasi sosial. Perempuan memiliki perasaan malu yang lebih tinggi dibanding laki-laki dalam interaksi sosial. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Wentzel (1994) bahwa ada perbedaan perasaan malu antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan relasi sosial. Perempuan pada umumnya lebih banyak melakukan evaluasi diri dalam melakukan relasi sosial dibandingkan laki-laki.

2. Dukungan Sosial

Manusia adalah makhluk individual sekaligus makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia selalu melakukan interaksi dengan manusia lain dalam lingkungan sosialnya. Menurut Strauss & Shyless (1980) kebutuhan dasar manusia adalah melakukan kontak sosial dengan orang lain di sekitarnya untuk memperoleh dukungan dalam mengantisipasi dan menghadapi suatu masalah. Ganster, dkk. (1986) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong, dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya.

Sarason, dkk. (1983) menyatakan bahwa orang-orang yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan

mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, serta kecemasan yang lebih rendah. Orang-orang ini juga memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupannya, karena yakin akan kemampuannya, dibanding orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Orang yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung merasa tidak puas dengan hidupnya.

Caplan (dalam Cohen, dkk. 1988) menegaskan, bahwa kehadiran sumber-sumber dukungan sosial merupakan determinan utama bagi penyesuaian diri individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan (*stressfull life event*). Sementara ketidakhadiran dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan, juga dapat mengganggu proses penyesuaian diri (Ying, 1996). Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (1982) adalah orang tua, saudara sekandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat, rekan sekerja atau juga dari tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Thoits (1986) & Broophy, dkk. (dalam Wentzel, 1994) bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, dan tetangga, teman-teman dan guru-guru di sekolah. Bentuk-bentuk dukungan sosial tersebut menurut House & Kahn (1985) yaitu dukungan emosional berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan; dukungan informatif berupa nasihat, sugesti, arahan langsung, dan informasi; dukungan instrumental berupa bantuan uang, kesempatan, dan modifikasi lingkungan; bantuan penilaian positif

berupa umpan balik dan membandingkan dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diperoleh dari orang-orang yang mempunyai hubungan berarti bagi individu dengan melibatkan aspek-aspek emosional, informasi, instrumental, dan penilaian positif.

3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Perasaan Malu

Cutrona, dkk (1994) menyimpulkan bahwa remaja yang menerima dukungan sosial yang cukup lebih mampu menyelesaikan tugas yang berat dan sulit dibandingkan dengan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Adanya dukungan sosial, baik dari keluarga, maupun teman dan guru-guru di sekolah akan menyebabkan remaja menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Perhatian ini selanjutnya akan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan memberi petunjuk bagaimana menggunakan kemampuan diri untuk mengantisipasi dan menghadapi perasaan malu sebagai satu masalah yang sulit dalam tugas perkembangan remaja (Hurlock, 1999).

Dukungan sosial yang diberikan akan meyakinkan remaja atas kemampuan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain. Pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan akan mendorong remaja untuk berani menghadapi situasi yang mengharuskannya berinteraksi dengan orang lain, baik antar pribadi, kelompok maupun dengan orang yang belum dikenalnya. Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang penting bagi remaja, selain teman dan guru-gurunya di sekolah, karena keluarga merupakan ling-

kungan sosial pertama yang dikenalnya. Hal ini senada dengan pendapat Maccoby & Martin (dalam Cutrona, dkk, 1994) bahwa remaja yang menjalin hubungan keluarga yang terbuka akan menyebabkan individu menjadi lebih percaya diri, mandiri, dan tidak merasa malu dibandingkan remaja yang kurang mempunyai hubungan emosi yang dekat dengan keluarganya. Hurlock (1999) menyatakan bahwa remaja yang hubungan keluarganya kurang baik akan mengembangkan hubungan yang buruk dengan orang lain di luar rumahnya. Hal ini disebabkan hubungan keluarga yang buruk akan menjadi model bagi remaja untuk bersikap buruk pula dalam berinteraksi sosial dengan orang lain di luar rumah.

Hasil penelitian Cheek & Buss (1981) melaporkan reaksi-reaksi yang muncul dari seorang pemalu, meliputi reaksi fisiologis, seperti nadi yang berdenyut cepat, wajah yang memerah, berkeri-ngerat dingin, gugup, jantung yang berdetak keras, mulut terasa kering dan gemetar; pemikiran dan perasaan seperti pikiran sadar diri yang berlebihan, banyak terlibat dalam pengelolaan kesan, sangat memperhatikan evaluasi sosial, muncul evaluasi diri yang negatif dan perasaan malu secara umum; muncul perilaku *overt*, seperti diam saja ketika orang lain saling berbincang, keengganan untuk memandang lawan bicara, berusaha menghindari dari orang lain, nada bicara yang pelan dan gagap.

Hasil penelitian LaRocco, dkk (dalam Watson & deBortali-Tregerthan, 1984) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan akan mengurangi gangguan-gangguan perilaku yang dialami oleh individu dalam berinteraksi sosial, seperti kecemasan, depresi dan perasaan malu. Hasil serupa juga

ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983) bahwa dukungan sosial yang diberikan, baik oleh keluarga, teman atau guru dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri dan perasaan malu pada remaja. Hasil penelitian Savin (dalam Wentzel, 1994) menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial yang tepat bagi remaja ketika menghadapi masalah akan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan malu yang umumnya dialami oleh remaja dalam proses perkembangannya.

Berdasarkan pendapat dan hasil penelitian para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya dukungan sosial secara tidak langsung berhubungan dengan munculnya perilaku sosial yang kurang menguntungkan bagi remaja, satu di antaranya ialah perasaan malu.

4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- a. Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah perasaan malu pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi perasaan malu pada remaja.
- b. Ada perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin. (laki-laki dan perempuan). Remaja perempuan memiliki perasaan malu lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

C. METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini yaitu perasaan malu pada

remaja, sedangkan variabel bebas adalah dukungan sosial dan variabel moderator ialah jenis kelamin.

2. Definisi Operasional

- a. Perasaan malu adalah reaksi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang ketika berinteraksi sosial dengan orang lain. Perasaan malu tersebut dijabarkan dalam tiga aspek perasaan malu menurut Cheek & Buss (1981), yaitu: (1) kesadaran diri yang negatif; (2) perasaan tidak nyaman; dan (3) kecenderungan menarik diri. Skala perasaan malu dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti mengikuti model skala Likert.
- b. Dukungan sosial adalah bantuan yang diperoleh dari orang-orang yang mempunyai hubungan berarti bagi individu. Dukungan sosial dalam penelitian ini dijabarkan dalam empat aspek dukungan sosial dari House & Kahn (1985), yaitu: (1) dukungan emosional; (2) dukungan informatif; (3) dukungan instrumental; dan (4) bantuan penilaian. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti mengikuti model skala Likert.
- c. Jenis kelamin adalah perbedaan pada manusia yang dapat diklasifikasikan sebagai jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin diketahui dari jawaban pada bagian identitas subjek dalam angket.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Widya Mandala Madiun, dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Teologi Sekolah Tinggi

Keguruan dan Ilmu Pendidikan Widya Yuwana Madiun dengan karakteristik sebagai berikut: usia 19-23 tahun, semester III, V, dan VII, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah sampel 100 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *random sampling*.

4. Metode dan Alat Pengumpul Data

Data penelitian dikumpulkan melalui dua buah angket berbentuk skala, yaitu: a) skala perasaan malu pada remaja; dan b) skala dukungan sosial.

5. Metode Analisis Data

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan melalui dua buah angket berbentuk skala dilakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum dilakukan uji hipotesis, yaitu uji normalitas, linieritas, dan homogenitas varian antar kelompok. Selanjutnya, data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dan *Analisis varian 1-jalur*. Seluruh analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan Seri Program Statistik (SPS-2000).

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diuji melalui analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hipotesis penelitian berbunyi ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah perasaan malu pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi perasaan malu pada remaja. Berdasarkan hasil analisis ditemukan

$r_{xy} = 0,681$; $p = 0,000$, dengan kaidah jika $p < 0,005$ (sangat signifikan). Dengan demikian hipotesis pertama diterima pada taraf signifikansi 5%.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua adalah mengenai perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Hipotesis diuji melalui Anava 1-jalur. Tabel rangkuman Anava 1-jalur menunjukkan bahwa nilai $F = 10.520$; $p = 0.002$, dengan kaidah jika $p < 0,005$ (sangat signifikan). Dengan demikian hipotesis kedua diterima pada taraf 5%. Artinya ada perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Dari tabel statistik induk membuktikan bahwa rerata perasaan malu laki-laki sebesar 3.470, perempuan sebesar 3.880. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan memiliki perasaan malu lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

c. Analisis Tambahan

Dalam penelitian ini dilakukan pengujian selain terhadap hipotesis sebagaimana dirumuskan dalam bagian B. Tujuan pengujian tersebut adalah untuk lebih melengkapi dan memperkaya hasil penelitian ini. Hipotesis berbunyi ada perbedaan perasaan malu berdasarkan program studi (Program Studi Psikologi, Bimbingan dan Konseling, dan Pendidikan Teologi).

Hasil analisis dengan Anava 1-jalur menunjukkan bahwa nilai $F = 41.913$; $p = 0.000$, dengan kaidah jika $p < 0,005$ (sangat signifikan). Dengan demikian hipotesis diterima pada taraf 5%. Artinya ada perbedaan perasaan malu berdasarkan program studi. Dari tabel rangkuman uji Anava 1-jalur membuktikan bahwa rerata mahasiswa Program Studi Psikologi sebesar 2.000, Bimbingan

Konseling sebesar 2.981 dan Pendidikan Teologi sebesar 3.953. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Teologi memiliki perasaan malu lebih tinggi daripada mahasiswa Program Studi Psikologi dan Bimbingan Konseling.

Ditemukannya perbedaan perasaan malu pada mahasiswa berdasarkan program studi di atas menunjukkan bahwa perasaan malu sebagai salah satu bentuk emosi manusia yang bersifat universal dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai latar belakang budaya, umur, jenis kelamin, dan pendidikan tidak terkecuali mahasiswa di Perguruan Tinggi. Perasaan malu ini dapat menghambat kebutuhan manusia untuk berinteraksi sosial dengan orang lain, baik dengan orang yang sudah dikenal maupun yang belum dikenal, berteman, membela haknya atau hal-hal lain yang menjadi konsekuensi dari semua interaksi sosial.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan malu dapat dikurangi. Penelitian Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan, baik oleh keluarga, maupun teman, guru atau dosen dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri, dan perasaan malu pada remaja. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Savin (dalam Wentzel, 1994) bahwa pemberian dukungan sosial yang tepat bagi remaja ketika menghadapi masalah akan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan malu yang umumnya dialami oleh remaja dalam proses perkembangannya.

2. Pembahasan

a. Hipotesis Pertama

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada hubungan positif

yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja. Hubungan yang positif dan sangat signifikan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah perasaan malu pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi perasaan malu pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Salah satu di antaranya penelitian LaRocco, dkk (dalam Watson & deBortali-Tregerthan, 1984) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan akan mengurangi gangguan-gangguan perilaku yang dialami oleh individu dalam berinteraksi sosial, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan malu. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983) bahwa dukungan sosial yang diberikan, baik oleh keluarga, maupun teman atau guru, dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri dan perasaan malu pada remaja. Hasil penelitian Savin (dalam Wentzel, 1994) menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial yang tepat bagi remaja ketika menghadapi masalah akan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan mengurangi perasaan malu yang umumnya dialami oleh remaja dalam proses perkembangannya.

b. Hipotesis Kedua

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Berdasarkan hasil uji analisis varian satu jalur menunjukkan bahwa nilai $F = 10.520$ dengan $p = 0.002$ (sangat signifikan). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan perasaan malu antara

laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Salah satu di antaranya adalah penelitian Cheek & Buss (1981) melaporkan bahwa terdapat perbedaan perasaan malu antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi situasi sosial. Perempuan memiliki perasaan malu yang lebih tinggi dibanding laki-laki dalam interaksi sosial. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Wentzel (1994) bahwa ada perbedaan perasaan malu antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan interaksi sosial. Perempuan pada umumnya lebih banyak melakukan evaluasi diri dalam melakukan interaksi sosial dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa perasaan malu dapat dikurangi. Penelitian oleh LaRocco, dkk. (dalam Watson & deBortali-Tregerthan, 1984) melaporkan bahwa dukungan sosial yang diberikan akan mengurangi gangguan-gangguan perilaku yang dialami oleh individu dalam berinteraksi sosial, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan malu. Hasil penelitian Sarason, dkk. (1983) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan, baik oleh keluarga, maupun teman, guru atau dosen dapat mengurangi gangguan penyesuaian diri, dan perasaan malu pada remaja.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan perasaan malu pada remaja.

Dukungan sosial berkorelasi positif dengan perasaan malu pada remaja.

- b. Terdapat perbedaan perasaan malu pada remaja berdasarkan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Remaja perempuan memiliki perasaan malu lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

2. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Saran kepada Remaja

Perasaan malu adalah hal yang umum dialami oleh semua orang. Artinya semua orang pasti pernah mengalaminya. Perasaan malu adalah emosi negatif yang akan menghambat perkembangan kepribadian individu. Individu yang pemalu pada umumnya merasa tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, apalagi kalau harus berbicara di depan umum. Emosi negatif tersebut bukanlah tidak bisa dihilangkan, asalkan memiliki kemauan yang kuat untuk menghilangkannya dengan meminta bantuan pada orang lain di sekitarnya yang dianggap mampu, seperti dosen, guru, teman-teman atau orang tua di rumah.

- b. Saran kepada Guru atau Dosen

Kampus atau sekolah adalah komunitas ilmiah. Sebagai komunitas ilmiah para guru atau dosen hendaknya membiasakan para siswa atau mahasiswa untuk berlatih mengemukakan pendapat atau argumennya secara ilmiah dan bebas. Sebab dengan banyak berlatih akan mengurangi perasaan malu, terutama bagi siswa atau mahasiswa yang memiliki perasaan malu yang tinggi.

- c. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Secara teknis penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu di

antaranya subjek penelitian hanya diambil dari tiga prodi. Penelitian sejenis akan lebih berarti jika subjek diambil dari beberapa fakultas sehingga relevansi hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada subjek yang

lebih luas. Penelitian selanjutnya dapat pula mempertimbangkan variabel lain yang diduga dapat mempengaruhi perasaan malu pada remaja, seperti sikap orangtua, kepercayaan diri, dan berpikir positif pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Purnamaningsih, E.H., & Utami, M.S (1994). Analisis Kebutuhan Tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya. *Laporan Penelitian. (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship. (3rd ed)*. New York: McGraw-Hill, Inc
- Carter, L. (1985). *Mind Over Emotions: How to Mentally Control Your Feeling*. Michigan: Baker Book House Comp.
- Cheek, J.M., & Buss, A.H. (1981). Shyness and Sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41, 330-339
- Cohen, S., & Syme, S.L. (1985). *Social Support and Health*. London: Academic Press, Inc.
- Cohen, L.H. (1988). Effects Induced Kood on Self Reported Life Perceived and Received Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55, 669-774.
- Cutrona, C.E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S.G., & Russell, D.W. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achivement: An Attachement Theory Perceived. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 2, 369-378.
- Drever, J. (1992). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Baltimore: Penguin Books, Ltd.
- Ganster, D.C., Fusilier, M.R., & Mayes, B.T. (1986). Role of Social Support in The Experience of Stress at Work. *Journal of Applied Psychology*. 71, 102-110.
- Goldberger, L., & Breznit, S. (1982). *Handbook of Stress: Theories and Elimical Aspect*: New York: The Pree-Press.
- Hadi, S., & Pamardiningsih, Y. (2000). *Paket Midi: Seri Program Statistik (SPS-2000)*. Yogyakarta: Pascasarjana UGM.
- Hause., & Khan. (1985). *Measures and Concept of Social Support*. (Cohen & Syme). Social Support and Healt. London: Academic Press.

- Harlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed.5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44, 127-139.
- Soedibiyoto, H., Kusmiana, N.Y., & Mutialim, D. (1991). *Fenomena Kebrutalan Remaja*. *Tiara*, 34, 1-4.
- Straus, G., & Shyles, L.R. (1980). *Personal and Human Problem of Management*. (4th ed). New Delhi: Prentice-Hall of India.
- Thoits, P.A. (1986). Social Support as Coping Assistance. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 54, 416-423.
- Watson, D.L., deBortali-Tregerthan, G. (1984). *Social Psychology Science and Application*. New York: Scott Foresman & Company.
- Wentzel, K.R. (1994). Relations of Social Goal Pursuit to Social Acceptance Classroom Behavior and Perceived Social Support. *Journal of Educational Psychology*. 86, 2, 173-182.
- Ying, Y.W. (1996). Immigration Satisfaction of Chinese American: An Empirical Examination. *Journal of Community Psychology*. 24, 3-16.
- Zimbardo, P.G., Ruch, F.L. (1988). *Psychology and Life*. Illinois: Scott Poresman & Company.