

HUBUNGAN ANTARA *SHYNESS* DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA DEWASA AWAL YANG TIDAK BEKERJA



SKRIPSI

OLEH

ARNI YOLA VANESA TARIGAN

04041281722036

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SHYNESS* DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA
DEWASA AWAL YANG TIDAK BEKERJA**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
ARNI YOLA VANESA TARIGAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Juni 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., MA
NIP 198311022012092201

Penguji I



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA.
NIP 198612152015042004

Penguji II



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 8 Juni 2021



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Arni Yola Vanesa Tarigan, dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara jelas tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Indralaya, 08 Juni 2021



Arni Yola Vanesa Tarigan
NIM 04041281722036

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Bapa di Surga, yang dengan pengantaraan Yesus Kristus dan penyertaan Roh Kudus, saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Tuhan, terima kasih karena selalu menggenggam tangan saya dan memeluk saya dalam kasihMu, sehingga saya tidak pernah takut untuk terus berjalan. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang tercinta yang telah hadir di hidup saya.

1. Orang tua saya tercinta, yang telah membesarkan dan memberikan kasih sayang yang tidak berkesudahan. Terima kasih karena selalu mendukung setiap keinginan dan impian saya dari dulu hingga saat ini. Terima kasih karena selalu menyebut saya dalam doa-doa kalian.
2. Cucu-cucu Sultan, Kak Friska, Kak Nina, Merni, Mia, Edo, Ica, Egi, dan Aurel yang sudah menemani saya dari kecil hingga saat ini. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan dan doa. Semoga dengan ini, saya membuat kalian bangga.
3. Diri sendiri yang telah berjuang selama menempuh pendidikan ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika berada dititik terendah dan terus berproses menjadi pribadi yang membanggakan. I'm truly proud of you, yola!
Thank you for being you!

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah yang Maha Kuasa atas berkat, rahmat, dan kasihNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara *Shyness* dengan *Self-Esteem* pada Dewasa Awal yang Tidak Bekerja**”.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari banyak pihak yang memberikan bantuan, doa, serta bimbingan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya .
5. Ibu Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi I dan Ibu Dewi Anggraini, S. Psi., MA selaku dosen pembimbing skripsi II.
6. Ibu Ayu Purnamasari S.Psi., MA selaku dosen penguji I skripsi dan Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., MA selaku dosen penguji II skripsi.
7. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik.
8. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

9. Subjek penelitian yang telah memberikan bantuan selama proses pengumpulan data.
10. Yulia Anggita Girsang, yang selalu mengasihi dan memberikan kekuatan untuk saya lewat kalimat-kalimatnya yang menenangkan.
11. Tim Han JiPyeong, yaitu Ummul, Ismi, dan Diana yang selalu berjalan beriringan selama proses pengerjaan skripsi, selalu mendengar keluh kesah dan memberikan dorongan sehingga saya tidak menyerah dan terus berproses.
12. Teman-teman terkasih, Lambe Squad dan 2017 “Berisik” yang sudah menciptakan kenangan yang akan saya ingat setiap harinya.
13. Semua pihak yang terlibat namun tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Sekali lagi, peneliti mengucapkan terima kasih. Semoga kiranya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

Hormat Saya,

Arni Yola Vanesa Tarigan
NIM. 04041281722036

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DATAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 11 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 11 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 11 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 11 |
| 2. Manfaat Praktis..... | 11 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 12 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 18 |
| A. <i>Self-Esteem</i> | 18 |
| 1. Pengertian <i>Self-Esteem</i> | 18 |
| 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i> | 19 |
| 3. Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i> | 24 |
| B. <i>Shyness</i> | 27 |
| 1. Pengertian <i>Shyness</i> | 27 |
| 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shyness</i> | 28 |
| 3. Aspek-Aspek <i>Shyness</i> | 30 |

| | |
|--|-----------|
| C. Hubungan antara <i>Shyness</i> dengan <i>Self-Esteem</i> pada Dewasa Awal yang Tidak Bekerja..... | 31 |
| D. Kerangka Berpikir..... | 35 |
| E. Hipotesis Penelitian..... | 35 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 36 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 36 |
| B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 36 |
| 1. <i>Self-Esteem</i> | 36 |
| 2. <i>Shyness</i> | 37 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 37 |
| 1. Populasi..... | 37 |
| 2. Sampel..... | 38 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 40 |
| 1. Wawancara..... | 40 |
| 2. Kusioner (Angket)..... | 41 |
| 3. Skala Psikologis..... | 41 |
| E. Validitas dan Reliabilitas..... | 43 |
| 1. Validitas..... | 43 |
| 2. Reliabilitas..... | 44 |
| F. Metode Analisis Data..... | 44 |
| 1. Uji Asumsi..... | 45 |
| 2. Uji Hipotesis..... | 46 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 47 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian..... | 47 |
| B. Laporan Pelaksanaan Penelitian..... | 50 |
| 1. Persiapan Administrasi..... | 50 |
| 2. Persiapan Alat Ukur..... | 50 |
| 3. Pelaksanaan Penelitian..... | 55 |
| C. Hasil Penelitian..... | 63 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 63 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 68 |
| 3. Uji Analisis Data Penelitian..... | 70 |
| D. Analisis Tambahan..... | 72 |
| 1. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 72 |
| 2. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir.. | 73 |
| 3. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Status Pernikahan..... | 74 |
| 4. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Pengalaman Bekerja.. | 74 |
| 5. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Lama Bekerja Sebelumnya..... | 75 |
| 6. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Lama Tidak Bekerja.. | 76 |
| 7. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Kegiatan saat ini..... | 77 |
| 8. Uji Beda <i>Self-Esteem</i> dan <i>Shyness</i> Berdasarkan Domisili..... | 78 |
| E. Pembahasan..... | 80 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 87 |
| A. Kesimpulan..... | 87 |
| B. Saran..... | 87 |
| 1. Bagi Subjek Penelitian..... | 87 |
| 2. Bagi Masyarakat..... | 89 |
| 3. Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 89 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 91 |
| LAMPIRAN..... | 95 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Pedoman Penilaian Setiap Aitem Skala Penelitian..... | 42 |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Self-Esteem</i> | 42 |
| Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Shynes</i> | 43 |
| Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Self-Esteem</i> | 53 |
| Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Esteem</i> | 53 |
| Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Shyness</i> | 54 |
| Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Shyness</i> | 55 |
| Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba..... | 57 |
| Tabel 4.6 Penyebaran Skala..... | 62 |
| Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian..... | 63 |
| Tabel 4.8 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian..... | 63 |
| Tabel 4.9 Deskripsi Status Pernikahan Subjek Penelitian..... | 64 |
| Tabel 4.10 Deskripsi Pengalaman Bekerja Subjek Penelitian..... | 64 |
| Tabel 4.11 Deskripsi Lama Bekerja Sebelumnya Subjek Penelitian..... | 64 |
| Tabel 4.12 Deskripsi Lama Tidak Bekerja Subjek Penelitian..... | 65 |
| Tabel 4.13 Deskripsi Kegiatan Subjek Penelitian..... | 66 |
| Tabel 4.14 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian..... | 67 |
| Tabel 4.15 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian..... | 68 |
| Tabel 4.16 Formulasi Kategorisasi..... | 68 |
| Tabel 4.17 Deskripsi Kategori <i>Self-Esteem</i> Subjek Penelitian..... | 69 |
| Tabel 4.18 Deskripsi Kategori <i>Shyness</i> Subjek Penelitian..... | 69 |
| Tabel 4.19 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian..... | 70 |
| Tabel 4.20 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian..... | 71 |
| Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis Pearson's Product Moment..... | 71 |
| Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 72 |
| Tabel 4.23 Hasil Perbedaan Mean <i>Shyness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 73 |
| Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir..... | 73 |
| Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pernikahan..... | 74 |
| Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pengalaman Bekerja..... | 75 |
| Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Bekerja Sebelumnya..... | 76 |

| | |
|--|----|
| Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Tidak Bekerja..... | 77 |
| Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Berdasarkan Kegiatan..... | 78 |
| Tabel 4.30 Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili..... | 79 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------------------|------------|
| LAMPIRAN A..... | 99 |
| LAMPIRAN B..... | 108 |
| LAMPIRAN C..... | 115 |
| LAMPIRAN D..... | 141 |
| LAMPIRAN E..... | 146 |
| LAMPIRAN F..... | 152 |
| LAMPIRAN G..... | 155 |

HUBUNGAN ANTARA *SHYNESS* DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA DEWASA AWAL YANG TIDAK BEKERJA

Arni Yola Vanesa Tarigan¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *shyness* dengan *self-esteem*. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *shyness* dengan *self-esteem* pada dewasa awal yang tidak bekerja. Dalam penelitian ini terdapat 150 partisipan dewasa awal yang tidak bekerja.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *shyness* yang mengacu pada gejala *shyness* oleh Henderson & Zimbardo (1998) dan skala *self-esteem* yang mengacu pada aspek *self-esteem* oleh Coopersmith (1967). Analisis data menggunakan korelasi *pearson's product moment*.

Hasil korelasi *pearson's product moment* menunjukkan nilai $r = -0,529$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *shyness* dengan *self-esteem*. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Shyness, Self-Esteem*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

THE RELATIONSHIP BETWEEN SHYNESS WITH SELF-ESTEEM IN UNEMPLOYMENT YOUNG ADULTHOOD

Arni Yola Vanesa Tarigan¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between shyness with self-esteem in unemployment young adulthood. Hypothesis in this study is that there is a relationship between shyness with self-esteem in unemployment young adulthood. This study used 150 participants of unemployment young adulthood.

The sampling technique used is purposive sampling technique. The measuring instruments used is shyness scale which refers to symptoms of shyness by Henderson & Zimbardo (1998) and self-esteem scale that refers to aspects of self-esteem by Coopersmith (1967). Data analysis used pearson product moment.

The result of pearson's product moment shows the pearson correlation value (r) = -0,529 with $p = 0,000$ ($p < 0,05$). This indicates that there is a relationship between shyness with self-esteem. Thus, the hypothesis in this study could be accepted.

Keyword: *Shyness, Self-Esteem*

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu mengalami perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak yang sepenuhnya masih bergantung pada orang tua, menuju masa remaja yang merupakan masa peralihan, dan kemudian menuju masa dewasa. Hurlock (1996) membagi masa dewasa menjadi tiga tahapan, yaitu masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa dewasa akhir. Dariyo (2003) menyatakan bahwa individu yang tergolong dewasa awal adalah individu yang berusia 20 sampai 40 tahun, serta memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin besar.

Menurut Duffy & Atwater (2004), tahap dewasa awal merupakan salah satu fase yang krusial dalam tahapan perkembangan, karena pada pada tahap ini, individu sudah dianggap melewati masa remaja dan mampu hidup secara mandiri. Dewasa awal juga diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta dapat mengembangkan keinginan, sikap, dan nilai sesuai dengan tugas yang baru (Hurlock, 1996). Masa ini merupakan titik tolak yang cukup signifikan bagi individu untuk memulai hidupnya sebagai individu yang mandiri dalam menentukan masa depan dan mengatur kehidupannya (Wardhani, 2006). Dari beberapa pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dimana individu diharapkan sudah mandiri dan dapat membuat keputusan untuk dirinya sendiri.

Dalam menjalani kehidupannya, dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang penting untuk diselesaikan agar merasa bahagia dalam menjalani tugas

perkembangan selanjutnya (Putri, 2018). Salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan (Hurlock, 1996). Hal ini didukung oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1996), bahwa seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dengan bekerja.

Pekerjaan memberikan nilai dan kepuasan yang dapat memenuhi kebutuhan psikis dan sosial individu (Isnaini dan Lestari, 2015). Memiliki pekerjaan adalah hal yang sangat penting dalam hidup karena dijadikan sebagai dasar perbandingan dengan orang lain (van der Meer & Wielers, 2016). Feldman (1989) mengungkapkan bahwa bekerja memiliki pengaruh yang besar terhadap identitas diri, persepsi diri, dan *self-esteem* individu. Namun, banyaknya persaingan dalam dunia kerja semakin menyulitkan individu untuk mendapat pekerjaan (Putra, 2017).

Di Indonesia, individu yang tidak bekerja biasanya dikenal dengan istilah pengangguran. Pengangguran meliputi penduduk yang tidak bekerja dan sedang mencari pekerjaan, atau sedang mempersiapkan usaha baru, atau merasa tidak mungkin mendapat pekerjaan, atau sudah diterima bekerja tetapi belum mulai bekerja (BPS, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020), jumlah pengangguran pada Februari 2020 mencapai 6,88 juta orang. Jumlah ini meningkat sebanyak 60 ribu orang dibandingkan pada Februari 2019 (Thomas, 2020). Berdasarkan tingkat pendidikan, pengangguran di Indonesia didominasi oleh lulusan dengan tingkat pendidikan menengah, yaitu sebesar 46,20% dan tingkat pendidikan tinggi, sebesar 15,70% (BPS, 2020).

Kehilangan sumber keuangan dan manfaat lain dari pekerjaan dapat berdampak pada kesejahteraan mental, menurunkan *self-esteem* serta menyebabkan masalah emosional dan perilaku seperti depresi, kecemasan, kemarahan, dan perilaku antisosial (Strandh, Hammarstrom, Nilsson, Nordenmark, & Russel, 2013). Smith (1985) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa kondisi tidak bekerja memberikan dampak yang lebih besar pada kesehatan mental individu daripada kesehatan fisiknya. Individu yang tidak bekerja cenderung menjadi lebih cemas, depresi, tidak bahagia, tidak puas, neurotis, serta memiliki kepercayaan diri dan *self-esteem* yang lebih rendah daripada individu yang bekerja (Smith, 1985).

Cynthia (dalam Anggita, 2020) menyatakan bahwa tidak memiliki pekerjaan pada masa dewasa awal bisa membuat individu stres dan memiliki *self-esteem* yang rendah. Menurut van der Meer & Wielers (2016), tidak bekerja bisa membuat individu kehilangan *self-esteem*nya, karena kehilangan pekerjaan menyiratkan bahwa individu tersebut telah gagal atau akan menilai bahwa dirinya telah gagal. Dari penjelasan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi tidak bekerja dapat mempengaruhi *self-esteem* individu, sehingga individu yang tidak bekerja cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah.

Menurut Coopersmith (1967), *self-esteem* adalah evaluasi yang dilakukan dan dipertahankan individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam suatu sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berhasil, berarti, dan berharga. Selanjutnya, Coopersmith (1967) menjelaskan *self-esteem* merupakan gagasan mengenai diri

secara global yang mengacu pada keseluruhan evaluasi diri sebagai individu atau bagaimana orang merasakan mengenai diri.

Coopersmith (1967) menjelaskan 4 aspek *self-esteem*, yaitu *power* (kekuatan) yang ditunjukkan dengan adanya kemampuan individu untuk dapat mengendalikan tingkah lakunya sendiri dan mempengaruhi orang lain. *Significance* (keberartian) ditunjukkan dengan adanya penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang lain. *Virtue* (kebajikan/kebaikan) ditunjukkan dengan kepatuhan terhadap standar moral, etika dan prinsip agama. *Competence* (kemampuan) ditunjukkan dengan performansi yang tinggi dan kesuksesan untuk mencapai prestasi.

Peneliti sudah melakukan wawancara pada tanggal 21 September kepada dewasa awal yang tidak bekerja yaitu MR dan NK mengenai *self-esteem* menggunakan teori Coopersmith (1967). Subjek pertama adalah MR, berjenis kelamin perempuan dan berusia 23 tahun. MR belum pernah bekerja sama sekali semenjak lulus 1 tahun yang lalu. MR mengatakan bahwa selama tidak bekerja, MR merasa rendah diri dan menjadi kurang percaya diri untuk bertemu dengan orang lain. MR juga merasa kesulitan untuk memotivasi dirinya saat berada dalam kondisi-kondisi yang buruk, apalagi saat lamaran MR ditolak. Lalu, MR juga mengatakan bahwa ketika MR berkumpul dengan teman-temannya yang sudah bekerja, MR lebih banyak mengikuti pendapat teman-temannya itu, karena MR menganggap bahwa teman-teman yang sudah bekerja lebih mempunyai pengalaman, sehingga MR merasa lebih baik untuk menyetujui ataupun mengikuti pendapat mereka.

MR juga malas menanggapi pertanyaan-pertanyaan orang lain, seperti kenapa belum bekerja atau sudah berapa lama tidak bekerja. Saat mendapat pertanyaan-pertanyaan seperti itu MR langsung merasa risih dan *badmood*. Selanjutnya, MR merasa dipandang buruk karena tidak memiliki pekerjaan sampai saat ini oleh orang-orang yang ada di sekitarnya, seperti teman-teman, keluarga, dan tetangga. Selama 1 tahun ini, MR merasa semakin sulit untuk mendapatkan pekerjaan karena faktor usia dan pengalaman yang belum ada sehingga menghambat MR untuk mendapat pekerjaan. MR juga menjadi malas untuk mencari pekerjaan karena selalu gagal. MR juga sering berprasangka buruk terlebih dahulu dan tidak percaya diri bisa diterima kerja mengingat MR yang belum memiliki pengalaman.

Subjek kedua adalah NK, berjenis kelamin perempuan dan berusia 27 tahun. NK sudah lulus selama 4 tahun dan belum pernah bekerja sama sekali. Selama ini NK sudah berusaha untuk melamar kerja di berbagai perusahaan, tetapi belum pernah mendapat satu panggilan pun untuk tes atau wawancara. Hal itu membuat NK sulit memotivasi dirinya untuk tetap semangat dalam mencari pekerjaan. Hal itu juga membuat NK menjadi semakin malas untuk mencoba lowongan pekerjaan yang ada, karena takut ditolak oleh perusahaan tersebut. Selanjutnya, NK juga malas menanggapi orang-orang yang terus bertanya kenapa belum bekerja, kenapa tidak cari kerja, dan lainnya karena NK merasa nanti akhirnya orang tersebut akan mengkritik dirinya.

NK juga merasa dipandang buruk karena belum memiliki pekerjaan di usianya saat ini sedangkan teman-temannya banyak yang sudah bekerja

sehingga NK merasa orang lain merendahkan dirinya. NK juga merasa bahwa keluarga dan teman-temannya kurang membantu dirinya dalam mencari pekerjaan, NK merasa bahwa keluarga dan teman-temannya hanya bisa mencibir dan menyuruh untuk mencari kerja. Lalu NK juga merasa semakin bertambahnya usia semakin sulit untuk mendapat pekerjaan. NK juga pernah hampir menyerah dan tidak mau melamar kerja lagi karena merasa kemampuan yang NK miliki sudah berkurang karena tidak pernah dilatih dan tidak mencoba untuk menambah *skill* baru.

Untuk memperkuat hasil wawancara tersebut, peneliti juga melakukan *survey* pada tanggal 20 September – 5 Oktober 2020 kepada 18 responden yang merupakan dewasa awal yang tidak bekerja. Tujuan dari *survey* tersebut adalah untuk mengetahui *self-esteem* dewasa awal yang tidak bekerja. Peneliti membuat *survey* berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Coopersmith (1967) yang terdiri dari dari aspek *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan/kebaikan), dan *competence* (kemampuan).

Berdasarkan hasil *survey* tersebut, diperoleh sebanyak 11 responden (61,1%) merasa sulit memotivasi dirinya agar tetap semangat dalam mencari pekerjaan dan sebanyak 11 responden (61,1%) lebih memilih untuk mengikuti pendapat teman-temannya yang sudah bekerja daripada mengutarakan pendapatnya sendiri. Lalu, sebanyak 11 responden (61,1%) merasa dipandang buruk karena belum memiliki pekerjaan sampai saat ini. Kemudian, sebanyak 12 responden (66,7%) malas menanggapi orang lain yang bertanya tentang pekerjaan. Selanjutnya, sebanyak 14 responden (77,8%) merasa semakin sulit

untuk mendapat pekerjaan dan sebanyak 13 responden (72,2%) merasa kemampuan/*softskill* yang mereka miliki masih kurang sehingga sulit mendapatkan pekerjaan. Dari hasil wawancara dan *survey* yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa dewasa awal yang tidak bekerja memiliki *self-esteem* yang rendah karena tidak memiliki pekerjaan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Schmidt & Fox (1995), ditemukan bahwa dewasa muda dengan *shyness* yang ekstrim memiliki *self-esteem* yang lebih rendah daripada dewasa muda dengan tingkat *shyness* yang rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dobersek & Arellano (2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *shyness* dengan *self-esteem*.

Henderson & Zimbardo (1998) mendefinisikan *shyness* sebagai pengalaman ketidaknyamanan atau hambatan dalam situasi interpersonal yang mengganggu pencapaian tujuan interpersonal seseorang. Ini merupakan bentuk fokus diri yang berlebihan, keasyikan dengan pikiran, perasaan, dan reaksi fisik seseorang (Henderson & Zimbardo, 1998). *Shyness* bukan merupakan penyakit mental, tetapi hanya fase normal dari kepribadian (Kusumasari dan Hidayati, 2014). Oleh karena itu, *shyness* bukan merupakan penyakit sosial seperti *social phobia* atau gangguan kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan *shyness* tidak ada di dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder V* (DSM V).

Henderson & Zimbardo (1998), mengungkapkan 4 gejala dari *shyness* yaitu gejala perilaku yang ditandai dengan sikap pasif, menghindari kontak mata, menghindari situasi sosial yang menakutkan, berbicara dengan pelan dan terbata-

terbata, ekspresi yang minim atau berlebihan, dan bersikap *nervous*. Lalu ada gejala fisiologis jantung berdetak kencang, mulut dan bibir menjadi kering, tangan gemeteran dan berkeringat, merasa pusing, berkunang-kunang, dan mual.

Gejala kognitif yang ditandai dengan beranggapan negatif pada diri sendiri, situasi, dan orang lain, takut akan evaluasi negatif dan takut dianggap bodoh oleh orang lain, menyalahkan diri sendiri setelah melakukan interaksi, khawatir berlebihan dan perfeksionis, menganggap diri lemah dan orang lain kuat, dan memiliki pandangan yang negatif terhadap konsep diri. Selanjutnya gejala afektif yang ditandai dengan sering merasa bingung, malu, rendah diri, sering murung dan sedih, kesepian, cemas, dan depresi.

Peneliti sudah melakukan wawancara pada tanggal 21 September kepada dewasa awal yang tidak bekerja yaitu MR dan NK mengenai *shyness* menggunakan teori yang dikemukakan oleh Henderson & Zimbardo (1998). MR mengatakan bahwa MR tidak suka dan merasa risih jika ada orang yang menanyakan pertanyaan personal sehingga MR berusaha menghindari orang yang sekiranya akan bertanya tentang hal itu. Selanjutnya, MR mengatakan bahwa MR sering merasa deg-degan ketika harus tampil di depan banyak orang, misalnya saat MR diminta untuk memimpin doa dalam sebuah perkumpulan.

MR juga mengungkapkan bahwa MR sangat hati-hati dalam menyampaikan pendapatnya karena MR takut jika orang lain tidak menyukai pendapatnya. Selain itu, MR juga takut dengan penilaian orang lain terhadap dirinya, MR takut jika orang lain memiliki pandangan negatif terhadap diri dan penampilannya. Kemudian, MR mengatakan bahwa MR tidak mudah untuk

berbaur dengan orang yang baru dikenal, sehingga saat MR ketemu dengan orang baru MR merasa cemas dan bingung bagaimana harus memulai percakapan. Selain itu MR merasa minder ketika bertemu dengan teman-teman yang lebih darinya, apalagi teman yang lebih sukses dan mempunyai pekerjaan yang bagus.

Subjeknya yang kedua yaitu NK, NK tidak suka saat ada orang yang bertanya mengenai dirinya sehingga NK lebih banyak diam saat orang lain sudah membahas mengenai dirinya. NK juga mengatakan bahwa dirinya sering merasa gemetar dan gugup saat tampil di depan banyak orang sehingga NK malas jika harus tampil di tempat ramai. Selain itu, NK juga takut jika bertemu dengan orang yang tidak dikenal, orang tersebut akan memiliki evaluasi negatif terhadap dirinya. NK juga sering merasakan ada yang salah dengan dirinya ketika orang lain memperhatikan dirinya di tempat umum. Hal itu membuat NK menjadi tidak percaya diri saat berada di tempat umum. Selanjutnya, NK juga mengungkapkan dirinya sulit berinteraksi dengan orang-orang yang baru dikenal, NK merasa bingung bagaimana harus memulai percakapan dengan orang baru sehingga NK lebih memilih diam saja.

Untuk memperkuat wawancara tersebut, peneliti juga melakukan *survey* pada tanggal 20 September – 5 Oktober 2020 kepada 18 responden yang merupakan dewasa awal yang tidak bekerja. Tujuan dari *survey* tersebut adalah untuk mengetahui *shyness* pada dewasa awal yang tidak bekerja. Peneliti membuat *survey* dengan menggunakan gejala dari Henderson & Zimbardo (1998) yang terdiri dari gejala perilaku, fisiologis, kognitif, dan afektif. Berdasarkan hasil

survey tersebut, sebanyak 14 responden (77,8%) menghindari orang-orang yang kiranya akan bertanya tentang privasinya. Lalu, sebanyak 10 responden (55,6%) merasa deg-degan ketika tampil di depan banyak orang. Kemudian, sebanyak 11 responden (61,1%) khawatir jika orang lain tidak menyukai pendapatnya. Terakhir, sebanyak 12 responden (66,7%) merasa minder ketika bertemu dengan teman yang lebih sukses darinya. Dari hasil wawancara dan *survey* yang sudah dilakukan, diketahui bahwa dewasa awal yang tidak bekerja memiliki tingkat *shyness* yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, peneliti menduga bahwa dewasa awal yang tidak bekerja memiliki tingkat *shyness* yang tinggi dan *self-esteem* yang rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Shyness* dengan *Self-Esteem* pada Dewasa Awal yang Tidak Bekerja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *shyness* dengan *self-esteem* pada dewasa awal yang tidak bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan *self-esteem* pada dewasa awal yang tidak bekerja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

3. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan mengenai hubungan antara *shyness* dengan *self-esteem* pada dewasa awal yang tidak bekerja dan diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

4. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi terkait *self-esteem* pada dewasa awal yang tidak bekerja dan dapat membantu dewasa awal yang tidak bekerja meningkatkan *self-esteem* mereka ke tingkat yang ideal.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat agar dapat mendukung dewasa awal yang tidak bekerja, terutama ketika mereka berada pada masa-masa sulit dalam proses mencari pekerjaan.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti yaitu “Hubungan antara *Shyness* dengan *Self-*

esteem pada Dewasa Awal yang Tidak Bekerja”, peneliti belum menemukan penelitian terkait judul tersebut. Namun, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan variabel *shyness* dan *self-esteem*, baik penelitian dalam negeri maupun luar negeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Herdyani Kusumasari dan Diana Savitri Hidayati dengan judul “Rasa Malu dan Presentasi Diri Remaja di Media Sosial”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2014. Data penelitian diambil dari 96 remaja dengan rentang usia 13-16 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara rasa malu dengan presentasi diri remaja melalui media sosial. Artinya, semakin besar rasa malu yang dimiliki remaja maka semakin tinggi presentasi diri yang dilakukan di media sosial, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *self-esteem* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian di atas menggunakan presentasi diri sebagai variabel terikat. Selain itu, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Diana Savitri Hidayati dengan judul “*Shyness* dan *Loneliness*”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2016. Data penelitian diambil dari 96 remaja dengan rentang usia 13-16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara

shyness dan *loneliness*, yang berarti bahwa semakin besar *shyness* yang dirasakan maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan subjek penelitian, dan sebaliknya.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *self-esteem* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian di atas menggunakan *loneliness* sebagai variabel terikat. Selain itu, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih remaja sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Jennifer Chikita, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah dengan judul “*Shyness* Ditinjau dari *Five Guidance Needs* pada Remaja SMA di Makassar”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019. Data penelitian diambil dari 415 remaja SMA di Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shyness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *guidance needs* secara global maupun dengan masing-masing-masing komponen *guidance needs*, yaitu *educational needs*, *vocational needs*, *physic needs*, *psychological needs*, dan *social needs*. Dari kelima komponen *guidance needs*, *social needs* memiliki nilai korelasi yang paling tinggi terhadap *shyness*.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *self-esteem* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian di atas menggunakan *guidance needs*, *educational needs*, *vocational needs*, *physic needs*, *psychological needs*, dan *social needs* sebagai variabel terikat. Selain itu, peneliti memilih

dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih remaja SMA sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuni Nurhidayati dan Duta Nurdibyanandaru dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self-esteem* pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2014. Data penelitian diambil dari 48 penyalahguna narkoba yang sedang direhabilitasi di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido Bogor dengan karakteristik usia 18-25 tahun dan belum menikah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self-esteem* pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki penyalahguna narkoba, dan juga sebaliknya.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *shyness* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian di atas menggunakan dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas. Selain itu, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih penyalahguna narkoba yang sedang direhabilitasi sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Barbara D.R. Wangge dan Nurul Hartini dengan judul “Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2013. Data penelitian diambil dari 30 remaja SMAK St. Maria Surabaya dengan karakteristik

usia 17-19 tahun dan memiliki orang tua yang telah bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan harga diri. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi pula harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua, begitu pun sebaliknya.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *shyness* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian di atas menggunakan penerimaan diri sebagai variabel bebas. Selain itu, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih remaja SMA yang orang tuanya telah bercerai sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nader Hajloo & Arezoo Farajian dengan judul “*Relationship Between Emotional Intelligence And Shyness*”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2013. Data penelitian diambil dari 300 siswa dimana 150 laki-laki dan 150 perempuan di sekolah menengah Zanjan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua komponen *emotional intelligence* memiliki korelasi yang negatif dan signifikan dengan *shyness*. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa komponen *self awareness*, *self management*, dan *relation management* secara signifikan memprediksi *shyness* siswa.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *shyness* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian di atas menggunakan *emotional intelligence*. Selain itu, peneliti menggunakan *self-esteem* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian di atas menggunakan

shyness sebagai variabel terikat. Terakhir, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih siswa sekolah menengah sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Lourdes Rey, Natalio Extremera, & Mario Pena dengan judul "*Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents*". Penelitian ini dilakukan pada tahun 2011. Data penelitian diambil dari 316 remaja SMA di Malaga dengan karakteristik usia 14-18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang dirasakan, terutama pada dimensi *mood clarity and repair*, menunjukkan hubungan yang positif dengan kepuasan hidup. Selain itu, harga diri juga berkorelasi secara positif dan signifikan dengan tingkat kepuasan remaja dengan kehidupan.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, variabel terikat dan subjek penelitian. Peneliti menggunakan *shyness* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian di atas menggunakan *perceived emotional intelligence* dan *self-esteem* sebagai variabel bebas. Selain itu, peneliti menggunakan *self-esteem* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian di atas menggunakan *life satisfaction* sebagai variabel terikat. Terakhir, peneliti memilih dewasa awal yang tidak bekerja sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian di atas memilih remaja SMA sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan beberapa referensi penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa adapun yang menjadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian

sebelumnya adalah variabel penelitian dan subjek penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian dengan judul Hubungan antara *Shyness* dengan *Self-Esteem* pada Dewasa Awal yang Tidak Bekerja dapat dipertanggung jawabkan keasliannya karena berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, K. (2020, Februari). 4 masalah psikologis yang dihadapi pada usia 25-35 tahun. Retrived from <https://www.medcom.id/rona/keluarga/GbmY7X1b-4-masalah-psikologis-yang-dihadapi-pada-usia-25-35-tahun> 6 September 2020.
- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. Dalam Holloway, F. (Eds), *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies* (hal. 1-23). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- American Psychological Assosiation. (2012, April). Exploring the link between unemployment and mental health outcomes. Retrived from <https://www.apa.org/pi/ses/resources/indicator/2012/04/unemployment> 2 November 2020.
- Argyle, M. (2008). *Social encounters: contributions to social interaction*. Aldine Transaction.
- Álvaro, J. L., Garrido, A., Pereira, C. R., Torres, A. R., & Barros, S. C. (2019). Unemployment, self-esteem, and depression: differences between men and women. *The Spanish Journal of Psychology*, 22. Doi:10.1017/sjp.2018.68.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Booklet Survei Angkatan Kerja Nasional Februari 2020. Jakarta: BPS.
- BAŞ, G. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary student in a turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(2), 419-440.
- Carduci, B. J. (2013). Shyness. Dalam Keith, K. D. (Eds), *The encyclopedia of cross-cultural psychology, first edition* (hal 1-3). John Wiley & Sons, Inc.
- Chikita, J., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2019). Shyness ditinjau dari Five Guidance Needs pada Remaja SMA di Makassar. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritiman)*, 2(1).
- Craig, G. (1986). *Human development (4th ed)*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. United State of America: W. H. Freeman and Company.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. Dalam T. Chamorro-Premuzic, S. von

- Stumm & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (hal 718-746). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Duffy, K. G. & Atwater, E. (2004). *Psychology for living: adjustment, growth, and behavior today 8th ed.* New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Dobersek, U. & Arellano, D. L. (2018). Examining shyness and self-esteem in athletes and non-athletes. *American Journal Of Psychological Research*, 11(1), 5-15.
- Dowling, M. & Yap, C. F. (2006). Homeostasis and well being. *Research Collection School Of Economics*, 1-46.
- Feldman, R. (1989). *Adjustment : applying psychology in the complex word.* New York : McGraw-Hill.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness: a revolution in economics.* Cambridge, MA: The MIT Press.
- Frey, D. & Carlock, J. C. (1989). *Enhancing self-esteem.* Muncie: Accelerated Learning.
- Gufron, M. N. dan Risnawita, S. R. (2016). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Isnaini, N. S. N. dan Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39-50.
- International Labour Organization (ILO). (1982). Thirteenth International Conference of Labour Statisticians, 1982: Report of the Conference.
- Hajloo, N., & Farajian, A. (2013). Relationship between emotional intelligence and shyness. *Procedia-social and behavioral sciences*, 84, 1180-1183. Doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.723.
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (1998). Shyness. *Encyclopedia of Mental Health.* San Diego: Academic Press. Retrived from <http://shyness.com/wp-content/uploads/1998/encyclopedia.html> 4 September 2020.
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. Dalam *Social anxiety* (hal 95-115). Academic Press.
- Hidayati, D. S. (2016). Shyness dan Loneliness. Dalam *Seminar Asean 2nd Psychology and Humanity* (hal. 102-107).
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima* (terjemahan: Istiwidayati & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Koydemir, S. & Demir, A. (2008) Shyness and cognitions: an examination of Turkish University Students. *The Journal of Psychology*, 142(6), 633–644.

- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa malu dan presentasi diri remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(2), 91-105.
- Lyness, D. (2016). Shyness. Retrived from <https://kidshealth.org/en/teens/shyness.html> 7 November 2020
- Mankiw, N. Gregory. (2007). *Makro ekonomi*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Myers, D. G. (2014). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self-esteem pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 52-29.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human development*. New York: Mc Graw Hill.
- Putra, I. R. (2017, Februari). 4 penyebab sulitnya dapat pekerjaan di Indonesia. Retrived from <https://www.merdeka.com/uang/4-penyebab-sulitnya-dapat-pekerjaan-di-indonesia.html?page=2> 8 September 2020
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. Doi: 10.23916/08430011.
- Reasoner, R. (1982). *Building self-esteem: A comprehensive program for schools*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. Doi: 10.5093/in2011v20n2a10.
- Rubin, K, H & Coplan, R, J. (2010). *The development of shyness and social withdrawal*. New York: The Guilford Press.
- Schaefer, C. E. & Millman, H. L. (1981). *How to help children with common problems*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Schmidt, L. A., & Fox, N. A. (1995). Individual differences in young adults' shyness and sociability: personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 455-462. Doi: 10.1016/0191-8869(95)00083-I.
- Strandh, M., Hammarstrom, A., Nilsson, K., Nordenmark, M., & Russel, H. (2013). Unemployment, gender and mental health : the role of the gender regime. *Sociology of Health & Illness*. 35, 649-65. Doi: 10.1111/j.1467-9566.2012.01517.x.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tackett, S. L., Nelson, L. J., & Busby, D. M. (2013). Shyness and relationship satisfaction: evaluating the associations between shyness, self-esteem, and

- relationship satisfaction in couples. *The American Journal of Family Therapy*, 41(1), 34–45. doi:10.1080/01926187.2011.641864.
- Thomas, V. F. (2020, Mei). BPS catat pengangguran per februari 2020 capai 6,88 juta orang. Retrived from <https://tirto.id/bps-catat-pengangguran-per-februari-2020-capai-688-juta-orang-fkAU> 5 September 2020
- van der Meer, P. H. & Wielers, R. (2016). Happiness, unemployment and self-esteem. University of Groningen, SOM research school, 38 p. (SOM Research Reports; vol. 16016-HRM&OB). Doi: 10.13140/RG.2.2.24007.50080.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (3rd edition)*. New York : The Guilford Press.
- Wangge, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-6.
- Wardhani, V. (2006). Gambaran Kualitas Hidup Dewasa Muda Berstatus Lajang melalui Adaptasi Instrumen WHOQOL-BREF dan SRPB. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Widhiarso, W. (2010). *Uji linearitas hubungan*. (Manuskrip tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.