
Pengaruh Antara Self Consciousness dan Social Withdrawal Motivation Terhadap Shyness pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

Elma Miftahussaadah, Fahrul Rozi^a

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

^afahrul.uhamka@gmail.com

Abstrak

Instagram merupakan salah satu perantara yang digunakan seorang shyness untuk membangun kedekatan dan membentuk hubungan sosial. Sebagian individu yang berada dalam masa dewasa awal seringkali mengalami kesulitan atau hambatan dalam menyesuaikan diri dengan suasana baru dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya. Shyness cenderung mengalami kesulitan dalam menangani beberapa masalah salah satunya adanya peningkatan pada kesadaran diri (self consciousness) yang muncul akibat adanya pemikiran negatif karena rasa takut akan dievaluasi oleh orang lain. Rasa takut yang dialami seorang shyness inilah yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penarikan sosial (social withdrawal motivation). Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui hubungan antara self consciousness terhadap shyness, (2) mengetahui hubungan antara social withdrawal motivation terhadap shyness, dan (3) mengetahui pengaruh antara self consciousness dengan social withdrawal motivation terhadap shyness. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan tiga skala, yaitu (1) Skala Self Consciousness dengan menggunakan tiga dimensi, diantaranya: private sc, social anxiety, public sc, (2) Skala Social Withdrawal Motivation dengan menggunakan empat aspek, diantaranya: peer isolation, unsociability, shyness, low mood, dan (3) Skala Shyness. Responden dalam penelitian ini berjumlah 250 orang responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara self consciousness terhadap shyness dengan nilai pearson correlation adalah 0.396 dan nilai probability value (Sig.) adalah 0.000, (2) Ada hubungan yang signifikan antara social withdrawal motivation terhadap shyness dengan nilai pearson correlation adalah 0.250 dan nilai probability value (Sig.) adalah 0.000, dan (3) Ada pengaruh yang signifikan antara self consciousness dengan social withdrawal motivation terhadap shyness dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dengan nilai koefisien R Square (R²) sebesar 0.223 yang menunjukkan bahwa adanya kontribusi antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness sebesar 22,3% dan selebihnya 77,7% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Self Consciousness, Social Withdrawal motivation, Shyness

Latar Belakang

Indonesia merupakan sebagai salah satu Negara yang memiliki jumlah penduduk terbesar, dengan berbagai macam kultur, suku, ras, dan agama yang beraneka ragam sehingga masyarakat Indonesia memiliki potensi yang cukup tinggi dalam mengalami perubahan sosial saat ini. Perubahan sosial yang terjadi saat ini berupa perubahan adanya perubahan dalam cara berkomunikasi yang berbeda dikalangan

masyarakat. Perubahan yang terjadi yaitu cara berkomunikasi melalui media sosial.

Menurut Nasrullah (2016) mengatakan bahwa media sosial merupakan medium internet yang memungkinkan penggunanya untuk dapat mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Dalam penggunaan media sosial ini dilakukan secara tidak langsung yang berarti

dilakukan tanpa harus melakukan tatap muka satu sama lain. Media sosial ini sangat mempermudah penggunaannya karena komunikasi yang dilakukan melalui media sosial ini tidak mengenal jarak, waktu dan ruang sehingga komunikasi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa perlu melakukan tatap muka satu sama lain. Kemudahan inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan dalam penggunaan media sosial.

Peningkatan yang terjadi pada penggunaan media sosial dikalangan masyarakat, cenderung menimbulkan berbagai macam aplikasi media sosial. Hal ini sebagai salah satu tawaran kepada penggunaannya untuk dapat lebih mudah dalam melakukan komunikasi dengan orang lain. Menurut Wijaya (dalam Felita et. al., 2016) menjelaskan bahwa terdapat jenis-jenis aplikasi media sosial yang sering digunakan oleh penggunaannya adalah facebook, lalu diikuti dengan adanya twitter, google+, linked, instagram, skype, dan pinterest.

Berdasarkan hasil penelitian yang oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ditemukan bahwa pada tahun 2016 penggunaan internet banyak digunakan penggunaannya untuk mengakses media sosial dengan jenis aplikasi media sosial seperti facebook sebesar 71,6 dan diikuti oleh instagram sebesar 19,9 juta serta youtube dengan jumlah sebesar 14,5 juta (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Maka, berdasarkan data tersebut salah satu penggunaan jenis aplikasi media sosial adalah aplikasi instagram. Maka, dalam hal ini penelitian dilakukan pada pengguna instgaram.

Hal ini dikarenakan terdapat ruang kosong atau tidak ada penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian mengenai pengguna instagram.

Menurut Bambang (dalam Rahim et. al., 2018) instagram merupakan sebagai salah satu aplikasi smartphone untuk mengunggah foto atau video, mempublikasikannya, dan terpampang pada feed pengguna lain. Instagram merupakan aplikasi untuk mengambil serta membagikan foto dan video kepada pengguna lainnya. Akan tetapi, instagram bukan hanya membagikan foto dan video saja, instagram juga memiliki berbagai macam filter untuk membuat hasil dalam mengambil foto dan video menjadi lebih bagus dan menarik untuk dilihat oleh orang lain yang juga merupakan pengguna instagram.

Media sosial instagram merupakan sebagai salah satu perantara yang seringkali digunakan seorang shyness untuk membangun kedekatan dan membentuk hubungan sosial. Sebagian individu yang berada pada masa dewasa awal seringkali mengalami kesulitan atau hambatan dalam menyesuaikan diri dengan suasana baru dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini penggunaan instagram pada setiap individu merupakan salah satu cara untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena pada penggunaan instagram individu memiliki ruang yang cukup luas untuk membangun kedekatan dan membentuk hubungan sosial.

Menurut Schlenker & Leary (dalam Kusumasari & Hidayati, 2014) mengatakan bahwa rasa aman yang dimiliki individu ketika berada didalam

lingkungan sosialnya terdapat dua kemungkinan, yaitu ketika individu tidak mempunyai tujuan tertentu dalam melakukan atau memberikan kesan terbaik kepada orang lain sehingga individu merasa tidak akan memikirkan reaksi orang lain terhadap dirinya, dan ketika individu berusaha untuk melakukan atau memberikan kesan terbaik kepada orang lain dan individu meyakini bahwa mereka dapat melakukannya. Individu yang memiliki rasa aman dengan lingkungan sosialnya ketika berusaha untuk melakukan dan memberikan kesan terbaik kepada orang lain seringkali mengalami kesulitan dalam membangun dan membentuk suatu hubungan dengan orang lain.

Setiap individu yang berada dalam situasi sosial yang baru seringkali menimbulkan terjadinya peningkatan kesulitan ketika berlangsungnya proses interaksi sosial. Kondisi seperti ini seringkali membuat individu merasa mengalami konflik dalam dirinya, konflik yang dirasakan baik konflik secara internal (dalam dirinya) maupun konflik secara eksternal (dalam luar dirinya). Salah satu kondisi yang terjadi pada konflik secara internal dapat dikatakan sebagai rasa malu atau shyness (Kusumasari & Hidayati, 2014).

Menurut John (dalam Flowers, 2009) menjelaskan bahwa shyness merupakan sebagai salah satu temperamen yang ada pada setiap manusia dan seringkali digambarkan kedalam sifat kepribadian diri manusia yang dianggap positif (seperti, kerendahan hati, diam dan sopan) namun, dalam beberapa aspek yang dijelaskan mengenai shyness bahwa shyness

juga dapat dianggap negatif (seperti, perasaan tidak aman dalam hubungan sosial dan perasaan kecemasan sosial) sehingga seorang shyness seringkali mengarah kepada perilaku protektif pada diri sendiri. Individu yang mengalami shyness seringkali merasa kesulitan untuk membangun pendekatan sosial dan membentuk suatu hubungan yang memuaskan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan tidak aman dan cemas yang dirasakan seorang shyness ketika berhubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Hubungan sosial pada masa dewasa awal yang mengalami shyness seringkali menimbulkan berbagai macam masalah. Dalam hal ini masalah yang ditimbulkan pada seorang shyness berbeda-beda dan shyness yang dimiliki akan semakin berkembang. Ketika shyness yang dimiliki terus berlanjut, maka masalah yang dimiliki akan semakin mengganggu kehidupan mereka, sehingga pada masa dewasa awal yang mengalami shyness akhirnya akan melakukan pekerjaan yang tidak mereka sukai, atau dapat memungkinkan mereka untuk mengalami kegagalan dalam mengambil keuntungan dari potensi atau kemampuan yang mereka miliki, sehingga menghasilkan uang yang lebih sedikit dibandingkan pada dewasa awal yang berhasil mengatasi shyness mereka dimasa lalu (Butler, 1999).

Dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam mengatasi shyness dimasa lalu dapat menimbulkan banyak masalah dan hambatan dimasa yang akan datang. Masalah yang dialami setiap individu pun berbeda-beda. Hal ini juga

dapat menyebabkan terjadinya kegagalan dalam proses interaksi sosial. Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu inti masalah yang terjadi pada seorang shyness disebabkan karena adanya kesadaran diri atau self consciousness (Henderson et. al., dalam Flowers, 2009).

Menurut Fenigstein et. al., (1975) menjelaskan bahwa self consciousness merupakan sebagai kecenderungan konsisten seseorang dalam mengarahkan perhatian mereka secara internal maupun eksternal. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri dapat dilihat berdasarkan emosi, perilaku dan sikap mereka ketika menghadapi situasi apapun, dan mereka dapat menyadari bahwa yang mereka lakukan atau tunjukkan dapat mempengaruhi orang lain. Akan tetapi, self consciousness yang dilakukan secara berlebihan seringkali menghambat individu dalam membangun kedekatan dan membentuk hubungan sosial.

Setiap individu yang melakukan perhatian secara berlebihan kepada diri sendiri dapat mempengaruhi terhadap hubungan sosialnya. Perhatian ini seringkali terjadi karena adanya peningkatan pada self consciousness. Menurut Gerrig & Zimbardo (2008) menjelaskan bahwa self consciousness biasanya disebabkan karena adanya persepsi, pikiran perasaan, gambaran, dan keinginan diri sendiri pada saat tertentu dan semua aktivitas yang dilakukannya menjadi fokus perhatian dirinya.

Fokus perhatian yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan adanya

pemikiran negatif. Pemikiran negatif yang dialami biasanya mengalami kesulitan untuk menghilangkannya. Individu yang mengalami shyness cenderung mengalami kesulitan dalam menangani beberapa masalah biasanya disebabkan karena peningkatan dalam self consciousness yang terjadi ketika adanya pemikiran negatif akibat rasa takut akan dievaluasi oleh orang lain (Butler, 1999).

Menurut Pilkonis (dalam Jones et. al., 1986) mendefinisikan bahwa shyness sebagai kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan kegagalan untuk beradaptasi dengan tepat dalam lingkungan sosialnya. Penghindaran yang dilakukan pada seorang shyness disebabkan karena adanya pemikiran negatif terhadap lingkungan sosialnya. Hal inilah yang memungkinkan self consciousness dapat mempengaruhi seorang shyness pada individu.

Selain itu, terbentuknya shyness yang dialami setiap individu mungkin tidak hanya dipengaruhi oleh self consciousness. Akan tetapi, dipengaruhi juga adanya perilaku social withdrawal motivation. Shyness merupakan salah satu faktor yang menimbulkan terjadinya perilaku social withdrawal motivation (Garcia & Ochotorena, 2016).

Menurut Crozier & Laden (1993) menjelaskan bahwa social withdrawal motivation merupakan perilaku penarikan sosial yang dilakukan secara konsisten (berdasarkan situasi dan dari waktu ke waktu) atau perilaku menyendiri ketika bertemu dengan teman sebayanya yang akrab ataupun yang asing. Motivasi dalam melakukan perilaku social withdrawal motivation dapat bervariasi

pada setiap individu. Dalam melakukan perilaku social withdrawal motivation individu juga memiliki berbagai macam alasan yang membuat individu melakukan perilaku tersebut.

Dalam melakukan perilaku social withdrawal motivation dewasa awal yang mengalami shyness memiliki perbedaan motivasi dan alasan dalam melakukan penarikan sosial. Perbedaan tersebut biasanya muncul disebabkan karena adanya faktor internal. Menurut Coplan & Bowker (2014) menjelaskan bahwa social withdrawal motivation menimbulkan terjadinya dua tipe individu yang menyendiri, yaitu (1) mereka yang termotivasi oleh rasa takut, prospek penilaian sosial, dan kepekaan yang meningkat terhadap kemungkinan penolakan; dan (2) mereka yang memiliki preferensi tersendiri untuk menyendiri.

Individu yang merasakan takut dan cemas biasanya disebabkan karena adanya faktor internal. Faktor internal inilah yang mempengaruhi terjadinya perilaku social withdrawal motivation. Menurut Coplan dan Bowker (2014) menjelaskan bahwa poin penting dalam temuan ini adalah setidaknya penelitian tentang konstruksi yang secara luas dalam penarikan sosial perlu dibedakan setidaknya antara lain adalah penarikan yang berasal dari isolasi yang dihasilkan karena didorong atau tidak dapat masuk ke dalam grup, dan penarikan yang berasal dari preferensi seseorang, yang mungkin disebabkan karena adanya rasa malu (shyness).

Shyness adalah adanya perasaan cemas, canggung, ketidaknyaman dan perasaan

khawatir ketika berhadapan dengan orang lain atau situasi sosial yang baru. Biasanya shyness muncul akibat adanya pengalaman dimasa lalu yang tidak sewajarnya sehingga dapat menyebabkan shyness mengalami hambatan dalam proses hubungan sosial. Hambatan inilah yang menyebabkan seorang shyness mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial. Pengalaman dimasa lalu pada seorang yang mengalami shyness melibatkan kepekaan yang luar biasa terhadap bahaya pada interpersonal dan berusaha melindungi diri dari rasa takut yang melekat pada suatu bentuk hubungan sosial (John dalam Flowers, 2009).

Hubungan sosial yang dialami seorang shyness seringkali menyebabkan hambatan dan masalah. Biasanya hal ini disebabkan karena shyness seringkali berkaitan erat dengan kecemasan sosial karena gejala utama yang sangat mirip dengan kecemasan sosial seperti, ketidaknyamanan fisik dan psikologis, penghambatan, kesadaran diri atau self consciousness yang berlebihan dan disibukkan oleh pikiran, perasaan dan reaksi fisik selain itu juga shyness seringkali melibatkan adanya perasaan yang menghindari dari pertemuan sosial dan social withdrawal motivation (Butler, 1999).

Maka, dalam hal ini rasa aman yang dimiliki seorang shyness yaitu ketika berinteraksi sosial di media sosial karena mereka lebih mampu untuk memberikan kesan yang terbaik mengenai dirinya secara bebas tanpa harus menghadapi reaksi orang lain secara langsung. Dalam hal ini media sosial instagram dapat memungkinkan

tempat yang nyaman bagi seorang shyness karena mereka dapat dengan mudah untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Shyness pada masa dewasa seringkali menimbulkan berbagai macam masalah pada hubungan sosialnya.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan fenomena diatas, tentu dapat dilihat bahwa terdapat beberapa hal yang mungkin dapat mempengaruhi seseorang dalam mengalami shyness pada dewasa awal pengguna instagram. Akan tetapi, kenyataannya bahwa dari beberapa hasil penjelasan diatas seseorang yang mengalami shyness pada dewasa awal pengguna instagram memungkinkan dipengaruhi karena adanya self consciousness secara berlebihan dan timbulnya perilaku yang mengarah pada suatu tujuan seperti perilaku social withdrawal motivation ketika membentuk suatu hubungan sosial yang baru. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai apakah terdapat pengaruh antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Metode

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-35 tahun dan pengguna instagram. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 250 orang yang terdiri dari 105 responden laki-laki dan 145 responden perempuan. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik nonprobability

sampling. Selain itu, teknik nonprobability sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Tabel 1. Uji Hipotesis 1.

Korelasi *Self Consciousness* terhadap *Shyness*

		Shyness
Self Consciousness	Pearson Correlation	0.396
	Sig.	0.000

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tiga variabel, yaitu skala Self Consciousness, skala Social Withdrawal Motivation dan skala Shyness. Adapun Skala Self Consciousness dengan menggunakan tiga dimensi, yaitu private sc, social anxiety dan public sc yang terdiri dari 23 item pernyataan dengan hasil 16 item valid dan 7 item tidak valid (koefisien alpha $\alpha = 0.813$). Skala Social Withdrawal Motivation dengan menggunakan empat aspek, yaitu peer isolation, unsociability, shyness dan low mood yang terdiri dari 16 item pernyataan dengan hasil 14 item valid dan 2 item tidak valid (koefisien alpha $\alpha = 0.876$). Skala Shyness terdiri dari 13 item pernyataan dengan hasil 12 item valid dan 1 item tidak valid (koefisien alpha $\alpha = 0.819$).

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini berguna untuk dapat menjawab setiap rumusan masalah dan menguji setiap hipotesis pada penelitian. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang akan digunakan peneliti adalah dengan menggunakan teknik analisa korelasi dan multiple regresi yang menggunakan

alat bantu program komputer SPSS for Windows 23.0.

Tabel 2. Uji Hipotesis 2.

Korelasi <i>Social Withdrawal Motivation</i> terhadap <i>Shyness</i>		Shyness
Social Withdrawal Motivation	Pearson Correlation	0.390
	Sig.	0.000

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga uji hipotesis. Pertama, ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara self consciousness terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram. Kedua, ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram. Ketiga, ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Berdasarkan hasil dari analisa data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan bahwa pada uji hipotesis pertama, ditemukan bahwa self consciousness memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Berdasarkan hasil pada tabel 1. menunjukkan bahwa nilai pearson correlation antara self consciousness terhadap shyness sebesar 0.396 dengan nilai probability value (sig.) sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self consciousness maka semakin tinggi pula shyness yang dimiliki pada dewasa awal pengguna instagram. Selanjutnya, pada hasil uji hipotesis kedua ditemukan bahwa social

withdrawal motivation memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Berdasarkan hasil pada tabel 2. menunjukkan bahwa nilai pearson correlation antara social withdrawal motivation terhadap shyness sebesar 0.390 dengan nilai probability value (sig.) sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi social withdrawal motivation maka semakin tinggi pula shyness yang dimiliki pada dewasa awal pengguna instagram. Sementara itu, pada hasil uji hipotesis ketiga, terlihat bahwa antara self consciousness dan social withdrawal motivation bersama-sama memiliki kontribusi terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram dan memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan pada hasil tabel 3. menunjukkan bahwa nilai koefisien R sebesar 0.472 dan nilai koefisien R Square sebesar 0.223, yang berarti bahwa kontribusi antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram sebesar 22.3%, sedangkan sisanya adalah 77.7%, yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram didapatkan nilai koefisien F sebesar 35.455 dengan nilai probability value (Sig.) sebesar 0.000, yang berarti bahwa antara self consciousness dan social withdrawal motivation memiliki pengaruh yang signifikan terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Tabel 3. Uji Hipotesis 3.

Regresi Antara *Self Consciousness* dan *Social Withdrawal Motivation* Terhadap *Shyness*

R	R Square	F	Sig.
0.472 ^a	0.223	35.455	0.000

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diperoleh maka uji hipotesis yang dibuat dalam penelitian ini dapat diterima. Pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara self consciousness terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara social withdrawal motivation terhadap shyness. Selanjutnya, yang ketiga, terdapat pengaruh yang signifikan antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Dengan demikian, pertama, diketahui bahwa antara self consciousness terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram terdapat hubungan positif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self consciousness pada dewasa awal pengguna instagram maka semakin tinggi shyness yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah self consciousness pada dewasa awal pengguna instagram, maka semakin rendah pula shyness yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Lewis dalam Crozier & Alden (2001) bahwa interaksi sosial dapat mengambil bentuk temperamen ketika shyness (rasa malu)

berkontribusi pada self consciousness (kesadaran diri) yang tercapai secara berlebihan. Selain itu, menurut Henderson et. al., (dalam Flowers, 2009) menunjukkan bahwa salah satu komponen inti permasalahan pada seseorang yang mengalami shyness adalah adanya self consciousness (kesadaran diri). Hal ini juga sesuai dengan pendapat Crozier & Alden (2001) menemukan bahwa bentuk-bentuk shyness atau shyness yang muncul kemudian dengan adanya perkembangan self consciousness, meskipun dalam hal ini mereka sedikit berbeda pada setiap usianya dimana mereka berpendapat bahwa self consciousness dapat berkembang dan pada kriteria perilaku yang mereka gunakan dapat menggambarkan dan mendeteksi dalam berbagai bentuk shyness dan self consciousness pada dirinya. Maka dalam hal ini, variabel self consciousness dapat dikatakan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami shyness.

Selanjutnya, yang kedua, variabel social withdrawal motivation hasil dalam penelitian ini diketahui antara social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram terdapat hubungan positif yang signifikan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi social withdrawal motivation pada dewasa awal pengguna instagram, maka semakin tinggi shyness yang dimilikinya dan sebaliknya semakin rendah social withdrawal motivation pada dewasa awal pengguna instagram, maka semakin rendah shyness yang dimilikinya. Hasil ini sesuai dengan penelitian Coplan & Bowker (2014) bahwa penelitian yang telah dilakukan

ditemukan poin penting tentang kontribusi yang luas dalam social withdrawal motivation (motivasi penarikan sosial) namun satu hal yang perlu dibedakan dalam social withdrawal motivation seperti, penarikan yang berasal dari preferensi seseorang, yang disebabkan karena adanya shyness (rasa malu).

Selain itu, menurut Parker & Asher (dalam Coplan & Bowker, 2014) mengatakan bahwa dalam ulasan komprehensif yang terkenal dari literature, mengidentifikasi bahwa aspek dari social withdrawal motivation (misalnya, shyness atau rasa malu, menjadi orang asing) yang merupakan sebagai faktor resiko potensial untuk masalah psikososial dimasa dewasa. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Rubin & Asendorpf (dalam Crozier & Alden, 2001) menjelaskan bahwa shyness (rasa malu) merupakan dalam satu bentuk atau aspek dalam social withdrawal motivation (motivasi penarikan sosial) yang dimotivasi oleh individu terhadap keprihatinan evaluasi sosial terutama dalam pengaturan pada orang yang tidak dikenal. Maka dalam hal ini, variabel social withdrawal motivation juga dapat dikatakan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami shyness.

Sementara itu, yang ketiga, dalam penelitian ini diketahui bahwa secara bersama-sama self consciousness dan social withdrawal motivation memberikan pengaruh yang signifikan terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Butler (1999) bahwa penelitian ini menemukan salah satu gejala utama yang mengalami shyness adalah adanya self

consciousness (kesadaran diri) yang berlebihan serta seringkali seseorang yang mengalami shyness juga melibatkan adanya perasaan yang menghindari dari pertemuan sosial seperti social withdrawal motivation (motivasi penarikan sosial).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara self consciousness terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.
- 3) Ada pengaruh yang signifikan antara self consciousness dan social withdrawal motivation terhadap shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dan kelemahan yang ada, tetapi dari hal tersebut dapat menjadi sebuah pelajaran yang bermanfaat untuk dapat dievaluasi lagi agar menjadi lebih baik bagi peneliti sendiri atau peneliti-peneliti selanjutnya. Oleh sebab itu, peneliti memberikan saran-saran yang sekiranya dapat bermanfaat dikemudian hari, berikut adalah sarannya:

1. Hasil pengaruh pada dua independent variable dalam penelitian ini diketahui bahwa

memberikan kontribusi terhadap shyness sebesar 22,3%. Selebihnya yaitu 77,7% yang kemungkinan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya agar mencoba untuk menganalisa variabel seperti pola asuh dan self esteem yang memungkinkan dapat mempengaruhi shyness pada dewasa awal pengguna instagram.

2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, untuk mencari skala baru mengenai social withdrawal motivation, karena pada skala social withdrawal motivation dalam penelitian ini shyness merupakan aspek untuk melakukan perilaku social withdrawal motivation.
3. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, untuk memperbaiki kalimat-kalimat pada skala self consciousness. Hal ini bertujuan untuk memudahkan responden dalam mengisi kuesioner.
4. Disarankan untuk mencoba menciptakan kesan berupa nonverbal yang lebih positif terhadap orang lain dengan mencoba tersenyum, melakukan kontak mata, dan berusaha untuk tetap tenang dan santai saat berbicara dengan orang lain.
5. Disarankan untuk dapat menemukan dan memahami hal-hal yang telah membuatnya mengalami shyness.
6. Disarankan juga untuk bergabung dengan kegiatan-kegiatan sosial yang ada dilingkungan sekitar, mencoba mengikuti

kegiatan seminar public relation atau seminar hubungan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, N., & Zulfiana, U. (2018). Hubungan Kesepian Dan Pengungkapan Diri Di Instagram Pada Dewasa Yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,6(2), 245.
- Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London: Robinson.
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2014). *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. Oxford: Blackwell Publ.
- Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2001). *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. Chichester: Wiley.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 43, No. 4, 522-527.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Manasa*, 5(1), 30-41.
- Flowers, S. (2009). *The Mindful Path Through Shyness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Garcia, S. I., & Ochotorena, J. D. P. (2016). Spanish Adaptation of Social Withdrawal Motivation and Frequency Scales. *Psichotema* 2016, Vol. 28, No. 4, 487-494.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychology and Life* (8th ed.) United States of America.

- Jones, W. H., Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (1986). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa Malu dan Presentasi Diri Remaja di Media Sosial. *Jurnal Psikologi & Terapan*, Vol. 4, No. 2, 91-105.
- Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Rahim, M., Erawan, E., & Alfando, J. (2018). Motif Penggunaan Instagram Story (Studi Kasus Pada Siswa Siswi Jurusan Multimedia Di Smk Negeri 1 Samarinda). *eJournal Ilmu Komunikasi*, 6(3): 263-275.

