

Perasaan Malu (*Shyness*) pada Mahasiswa Baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura

Nur Aziz Afandi, Dwi Nurhayati Adhani, Isabella Hasiana
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya
Universitas Trunojoyo madura

mas_jiz@yahoo.co.id

Abstrak

Perasaan malu (*shyness*) dapat dialami semua orang. Akan tetapi perasaan malu (*shyness*) dapat menjadi suatu problem jika muncul secara menetap dengan disertai kesepian, kecemasan, dan frustrasi (Scott dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013). Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa perasaan malu (*shyness*) dapat menimbulkan beberapa dampak yaitu kurangnya *self awareness*, munculnya simptom depresi, bahkan minimnya interaksi sosial yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana perasaan malu (*shyness*) dari mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini untuk melihat bagaimana bentuk perasaan malu (*shyness*) dengan aspek pikiran, perasaan, perilaku, dan situasi bagaimana yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) pada mahasiswa baru. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa baru karena sebagai mahasiswa baru mengalami transisi dari meninggalkan bangku SMU menjadi seorang mahasiswa yang mengalami situasi dan lingkungan sosial yang baru yang membutuhkan usaha yang lebih dari seorang individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa pemalu (*shyness*) berjumlah 61 orang, sedangkan persentase situasi tertinggi yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) situasi sosial yang baru berjumlah 8 mahasiswa (13,11%), ketakutan untuk dievaluasi negatif sebanyak 13 mahasiswa (21,31%), dan menjadi pusat perhatian sebanyak 40 mahasiswa (65,58%). Jumlah subjek peneliti yang ingin merubah perasaan malu (*shyness*) yang dimiliki karena merasa terganggu dan memiliki dampak negatif, seperti sulit berinteraksi sosial berjumlah 59 orang, sedangkan yang tidak merasa perasaan malu (*shyness*) sebagai gangguan sebanyak 2 orang.

Kata kunci : perasaan malu (*shyness*), mahasiswa

Abstract

Shyness may be experienced by everyone. But shyness can be a problem if it arises permanently accompanied by loneliness, anxiety, and frustration (Scott in in Dwi Nurhayati Adhani, 2013) . Studies show that shyness may lead to some impacts that the lack of self- awareness, the emergence of symptoms of depression, even the lack of social interaction. This study aims to determine the extent of shyness of new students of Psychology in Trunojoyo University. This research is to see how the shape of shyness with aspects of thoughts, feelings, behaviors, and how the

situation that gave rise to shyness in new students . This study focuses on new student because as new student make the transition from high school be a student who experienced the situation and the new social environment that requires more than an individual. The results showed that the number of students shy (shyness) amounted to 61 people, while the highest percentage of the situation that gave rise to feelings of shame (shyness) is a new social situation amounts to 8 students (13.11 %), fear of negative evaluation were 13 students (21.31 %), and became the center of attention of as many as 40 students (65.58 %) . The number of researchers who want to change the subject shyness owned since being distracted and having a negative impact, such as social interaction difficult totaling 59 people, while not feeling a sense of shame (shyness) as impaired by 2 people.

Key words : *shyness, students*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap seorang remaja akhir adalah memasuki bangku kuliah. Pada saat memasuki bangku kuliah seorang remaja akhir menjalani suatu transisi, yaitu perubahan saat duduk di bangku SMU memasuki kehidupan perkuliahan. Suatu studi yang dilakukan Asendorph (2000) menyatakan bahwa kegagalan seorang remaja saat menjalani kehidupan perkuliahan disebabkan karena mereka merasa kesepian (Nina Mounts, et al, 2006).

Menjalani interaksi sosial selama transisi menjadi seorang mahasiswa adalah sangat sulit untuk seorang yang pemalu (*shyness*). Tidak adanya dukungan sosial, seorang yang pemalu (*shyness*) sangat sulit mencapai *well being* dan penyesuaian diri selama masa transisi (Nina Mounts, et al, 2006).

Seorang remaja akhir yang termasuk pemalu saat merespon situasi baru akan merasa cemas, gugup, tidak banyak berpartisipasi pada percakapan. Seorang yang pemalu (*shyness*) hanya mempunyai sedikit interaksi sosial per hari, dan menghadiri sedikit sekali kegiatan bersosialisasi (Nina Mounts, et al, 2006). Perasaan malu (*shyness*) dengan kemampuan berinteraksi sosial (*sociability*) adalah dua konstruks yang berbeda yang sering dibahas pada beberapa penelitian tentang *shyness*. Menurut Cheek dan Buss (1981) perasaan malu (*shyness*) adalah perasaan yang tidak nyaman pada situasi sosial yang melibatkan orang yang baru dan kenalan, dimana kemampuan interaksi sosial yang rendah berarti lebih

menyukai sendiri daripada berinteraksi dengan orang lain ((Nina Mounts, et al, 2006).

Menurut Busfield (1996) bahwa perasaan malu (*shyness*) adalah kondisi yang dapat dikategorisasikan sebagai “halangan nyata” antara kesehatan fisik, *mental illness*, deviasi sosial (Scott,2006). Perasaan malu (*shy*) dapat dikatakan normal, karena kita merasakan perasaan malu (*shy*) pada beberapa situasi tertentu. Perasaan malu (*shyness*) yang menjadi suatu problem jika muncul secara menetap dengan disertai kesepian, kecemasan, dan frustrasi (Scott dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Menurut McDaniel (2001) topik yang berfokus tentang perasaan malu (*shyness*) pada tahun 1950an muncul saat ada penelitian tentang kesulitan dari seorang buruh untuk menyampaikan cintanya. Pada tahun 1980-1990 banyak beredar beberapa buku tentang *self help* yang menjelaskan bahwa perasaan malu (*shyness*) sebagai kegagalan kurang keterbukaan diri (*self disclosure*), kurangnya rasa empatik dalam mendengarkan, dan rasa asertif (Scott dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Menurut Henderzon dan Zimbardo karakteristik perasaan malu (*shyness*) terdiri dari empat aspek yaitu: kognitif, afektif, fisiologis, perilaku. Aspek fisiologis: jantung berdetak kencang; mulut kering; gemetar, dan berkeringat; Merasa pusing, berkunang-kunang, atau mual. Aspek kognitif: khawatir; anggapan negatif pada diri sendiri orang lain dan situasi, dan orang lain; ketakutan untuk dievaluasi negatif oleh orang lain; dan takut dianggap bodoh oleh orang lain; menyalahkan diri sendiri, dan biasanya setelah berinteraksi sosial; khawatir berlebihan dan perfeksionis; keyakinan negatif akan diri (lemah) dan orang lain lebih berpengaruh, terkadang keyakinannya tidak masuk akal, adanya pandangan negatif, misalnya “Saya tidak menarik dan tidak layak dicintai”. Aspek secara afektif : merasa selalu diperhatikan atau diamati, malu; kesepian; kecemasan; sedih. Sedangkan aspek perilaku (*behaviour*): pendiam atau menjadi pasif; menghindari situasi sosial; suara yang pelan; menghindari kontak mata; cara berbicara terbata-bata (Ridfah, Ahmad & Murdiana dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Penemuan terbaru di Amerika adanya angka yang meningkat individu yang mengalami perasaan malu (*shyness*) pada dekade terakhir ini yaitu 50% (48,7%), bahkan perhitungan tersebut dapat lebih meningkat, karena pada perhitungan tersebut tidak melibatkan responden yang mengunjungi klinik gangguan kecemasan. Pada perhitungan selanjutnya di India Selatan menunjukkan 26,2% anak menunjukkan memiliki perasaan malu (*shyness*) tingkat tinggi, 36,6% menunjukkan perasaan malu (*shyness*) level sedang, dan sisanya pada level rendah (D'Souza,L.,Urs.G.B., & Ramaswamy C dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Penelitian dilakukan di Norwegia tentang kecenderungan *shyness* merupakan faktor beresiko dari keluhan *somatic*. Penelitian tersebut melibatkan 501 siswa dengan 241 siswi, dan 240 siswa yang berkisar usia 14-16 tahun. Hasil dari penelitian itu adalah *shyness* berhubungan erat dengan stress sehingga menimbulkan keluhan somatik seperti sakit punggung, sakit leher, pusing kepala (Roger E Heinreksen dan Terje A.Murberg, 2009).

Penelitian selanjutnya adalah eksplorasi *self awareness* pada remaja yang *shyness*. Penelitian tersebut melibatkan 15 orang yang berusia antara 14-18 tahun. Pada penelitian tersebut menghasilkan bahwa seorang yang pemalu (*shyness*) mempunyai *self awareness* yang rendah dengan menampakkan postur dan gesture untuk menghindari dari situasi sosial.

Penelitian lainnya tentang perasaan malu (*shyness*) pada mahasiswa yang menghadapi transisi dari bangku SMU menuju kuliah bahwa seorang yang pemalu (*shyness*) berhubungan dengan kemampuan berinteraksi (*social ability*) dan dukungan orang tua (*parental support*). Penelitian tersebut melibatkan 350 mahasiswa Midwestern University di Amerika yang terdiri dari 64% wanita dan 36% laki-laki. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa seorang yang pemalu mempunyai kemampuan interaksi sosial (*sociability*) yang rendah dan memerlukan dukungan orang tua yang tinggi (*parental support*) (Nina Mounts, et al, 2006).

Penelitian tentang *shyness* yang berhubungan dengan simptom depresi dan dukungan sosial. Penelitian tersebut melibatkan 259 murid dengan usia 14-16 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara

perasaan malu (*shyness*) dengan jenis kelamin perempuan, dan simtom depresi, selanjutnya menunjukkan hubungan negatif antara simtom depresi dengan kepribadian ekstrovert, dan dukungan sosial (Terje Murberg, 2009).

Penelitian di Indonesia tentang *shyness* yaitu penelitian kecenderungan seorang yang pemalu pada tahap remaja awal pada rentang usia 13-15 tahun memperlihatkan bahwa 143 remaja yang menjadi responden ditemukan terdapat 104 remaja yang memiliki kecenderungan *shyness* sedang, 18 responden memiliki kecenderungan *shyness* yang rendah (Rahmania & Bagus, 2006).

Penelitian tentang perasaan malu (*shyness*) dengan responden remaja awal yang berusia 13-16 tahun yang berada di kelas VIII SMP Negeri Babat, Lamongan. Jumlah responden yang terlibat adalah 47 orang dan yang cenderung termasuk seorang yang pemalu berjumlah 22 orang dengan perasaan seorang individu mengalami ketakutan saat berada diantara orang lain karena individu tersebut memusatkan diri pada apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya, dan cenderung mengalami rasa takut terhadap apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya, dan mempresentasikan dirinya pada orang lain (Mariana dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dampak dari perasaan malu (*shyness*) yang konstan adalah kurangnya *self awareness*, munculnya simtom depresi, bahkan minimnya interaksi sosial yang dilakukan. Pada penelitian yang lain dampak dari malu (*shy*) adalah berakibat munculnya depresi, kesendirian (kesepian), neurotik, psikosomatis dan masalah gastrointestinal (Mounts.N, Valentiner. D, Anderson.K, & Boswell, M dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Perasaan malu (*shyness*) dibagi menjadi dua, yaitu *fearfull shyness*, yaitu perasaan malu (*shyness*) yang disebabkan adanya ketakutan sosial, dan ketakutan akan orang yang baru, sedangkan *self-conscious shyness* adalah perasaan malu (*shyness*) karena disebabkan perhatian publik, misalnya menjawab pertanyaan dosen atau guru, memberikan presentasi di depan kelas. *Self-conscious shyness* disebabkan adanya ketakutan untuk mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sosial.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang perasaan malu (*shyness*) yang terjadi pada mahasiswa baru yang sedang mengalami transisi dari bangku SMU memasuki bangku perkuliahan yang ada di Kabupaten Bangkalan-Madura dengan merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Situasi apa yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) pada mahasiswa baru?
2. Bagaimana bentuk pikiran, perasaan, perilaku yang muncul terkait perasaan malu (*shyness*) yang terjadi pada mahasiswa baru?
3. Apakah perasaan malu (*shyness*) yang dialami mengganggu diri sendiri atau orang lain?
4. Apakah perasaan malu (*shyness*) dialami ingin dirubah?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk melihat situasi apa saja yang memunculkan perilaku malu (*shyness*) dan bagaimana pikiran, perasaan, perilaku dari seorang yang pemalu (*shyness*).

Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan penulis dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis, diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu terhadap psikologi terutama psikologi pendidikan dan psikologi klinis, karena penelitian terkait perasaan malu (*shyness*) yang dilakukan di Indonesia masih minim.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subyek penelitian diharapkan penelitian ini memberikan informasi tentang perasaan malu (*shyness*), dan dapat menghubungi ahli untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut jika perasaan malu (*shyness*) yang dirasakan mengganggu kehidupan sehari-hari.

- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan untuk penelitian selanjutnya, yaitu menerapkan suatu terapi untuk menangani perasaan malu (*shyness*) pada mahasiswa baru.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Perasaan Malu (*shyness*)

Perasaan malu (*shyness*) merupakan suatu konsep dari ketakutan untuk menghadapi situasi yang baru atau kesadaran diri saat berada pada lingkungan sosial yang mengandung penilaian dari *peers* (Rubin dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013). Definisi lain dari perasaan malu (*shyness*) adalah suatu kecenderungan untuk merasakan ketakutan, ketegangan saat menghadapi lingkungan sosial, dengan adanya perasaan untuk dievaluasi oleh lingkungan sosial. Seseorang yang *shyness* merasa tegang, takut untuk mengungkapkan ucapan atau ungkapan, keengganan untuk mengekspresikan pendapat, dan merespon saat berinteraksi dengan lingkungan sosial (Crozier dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Donahue (1989) perasaan malu (*shyness*) merupakan suatu hal yang umum terjadi pada masa remaja, dimana mereka berusaha melintasi berbagai batasan, mendapat pengetahuan tentang diri dan membangun identitas mereka. Fase remaja, merupakan periode perubahan dan pengembangan diri yang seringkali dikaitkan dengan pengalaman-pengalaman akan kecemasan dan kekalutan, sehingga jika *shyness* tergolong berlebihan maka akan menghambat perkembangan remaja terutamanya perkembangan emosi dan sosial (Ridfah, Ahmad dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Tipe-tipe Perasaan Malu

Menurut Buss terdapat dua tipe pemalu (*shyness*), yaitu (Schmidt dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013):

1. *Fearfull shyness* yang disebabkan oleh situasi yang baru, situasi yang menurut individu mengganggu, adanya evaluasi dari orang lain, dan berbicara dengan orang yang banyak di depan. Situasi baru dikategorikan menjadi tiga,

yaitu: (a) situasi yang baru; (2) bertemu dengan seseorang yang baru; (3) bertemu dengan lebih dari satu orang baru, misalnya berinteraksi dengan orang baru, datang ke acara informal, bergabung dengan suatu kelas yang baru. Berbicara dengan orang banyak dikategorikan menjadi dua, yaitu: (1) membuat presentasi di depan banyak orang atau depan umum, (2) berbicara di depan umum, dan menjelaskan tentang poin permasalahan di depan banyak orang atau umum. Semua kategori tersebut melibatkan evaluasi dari orang lain.

2. *Self Conscious shyness* disebabkan oleh menjadi pusat perhatian orang lain, menjadi orang yang berbeda diantara orang lain, berinteraksi dengan figure otoritas atau seseorang yang mempunyai status, menghadiri situasi formal, dan menjadi fokus perhatian apa yang dipikirkan dan diperhatikan orang lain.

Karakteristik dari *Shyness*

Menurut Henderzon dan Zimbardo (2008) karakteristik perasaan malu (*shyness*) terdiri dari beberapa aspek, yaitu (Ridfah, Ahmad & Murdiana dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013):

Tabel 2.1
Karakteristik Perasaan Malu (*shyness*)

Fisiologis	Kognitif	Afeksi	Perilaku
Jantung berdetak kencang	Anggapan negatif pada diri sendiri orang lain dan situasi	Merasa selalu diperhatikan/diamati oleh orang lain, malu	Pendiam/pasif
Mulut kering	Ketakutan untuk dievaluasi negatif oleh orang lain; dan takut dianggap bodoh oleh orang lain	Kesepian	Menghindari atau kesulitan kontak mata
Gemetar	Menyalahkan diri sendiri, dan biasanya setelah berinteraksi sosial;	Merasa kecemasan.	Menghindari interaksi sosial yang menakutkan seperti mendahului percakapan
Merasa pusing, berkunang-	keyakinan negatif akan diri (lemah) dan orang lain lebih berpengaruh,	Merasa rendah diri	Suara yang pelan

kunang, dan mual	terkadang keyakinannya tidak masuk akal, adanya pandangan negatif, misalnya “Saya tidak menarik dan tidak layak dicintai”		
Berkeringat	Khawatir berlebihan, perfeksionis	Sedih	Cara berbicara terbata-bata

Dampak dari perasaan malu (*shyness*):

a. Interaksi Sosial

Seorang yang pemalu akan kesulitan berperilaku secara normal seperti perilaku yang mungkin dianggap sebagian orang biasa. Seorang yang pemalu akan kesulitan saat berperilaku seperti menjawab telepon, mengajak seorang teman pergi jalan-jalan atau beristirahat, menghadiri pesta, menjawab pertanyaan, mengajukan pertanyaan guru (Shanon dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

b. Kesehatan Mental

Pada penelitian yang lain dampak dari perasaan malu (*shyness*) adalah berakibat munculnya depresi, kesendirian (kesepian), neurotik, psikosomatis dan masalah gastrointestinal (Mounts, Valentiner., Anderson., & Boswell, 2006). Perasaan malu (*shyness*) juga dapat menyebabkan gangguan makan, alergi, dan keluhan somatik lainnya (Rai dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

c. Kemampuan Akademik

Individu yang pemalu akan berakibat pada perkembangan akademik, karena kegugupan yang luar biasa, kecemasan, kesadaran diri sebagai obyek untuk dievaluasi, atau menarik diri membuat seorang individu akan jauh dari kemampuan untuk menjaga fokus dan konsentrasi dalam kelas, berpartisipasi dalam kelas, atau mendapatkan bantuan dari guru. Perasaan malu (*shyness*) akan mempunyai efek pada perkembangan sosial karena anak yang *shyness* kurang mempunyai keinginan untuk belajar keterampilan sosial yang biasanya dipelajari oleh *peers*, dan anak yang tidak *shyness* dan tidak mengalami kegugupan akan mudah membentuk hubungan pertemanan. Terakhir seorang yang pemalu akan

merasa tegang saat menulis dengan tangan, dan tidak nyaman jika mengerjakan pekerjaan sekolah dengan benda yang tidak ia biasa lakukan (Carducci dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

d. Self Esteem yang Rendah

Menurut Chazan, Laing, dan Davies (1994) bahwa seorang yang merasa adanya ketidaksesuaian antara keinginan untuk bereaksi dan perilaku yang dilakukan, akan membuat *self esteem* mereka menjadi rendah. Untuk menghindari perasaan negatif, seseorang akan menurunkan harapan mereka terhadap diri sendiri dan menerima performansi rendah mereka dari interaksi sosial, bahkan menghindari interaksi sosial yang membuat *self esteem* mereka terancam (Butt, dan Moosa dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013).

Macam-macam Situasi dari Perasaan Malu (*Shyness*)

Menurut Farver dan Xu (2008) dengan adanya perbedaan dua tipe *shyness* yaitu *fearfull shynes* yang disebabkan karena ketakutan akan situasi baru dan orang yang belum dikenal, sedangkan *self councious shyness* adalah bentuk perasaan malu (*shyness*) karena adanya evaluasi negatif dari orang lain, sehingga menyebabkan munculnya beberapa bentuk situasi dari *shyness* (Dwi Nurhayati Adhani, 2013). Bentuk situasi dari perasaan malu (*shyness*) dapat dijabarkan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 2.2
Bentuk Situasi dari Perasaan Malu (*shyness*)
(Dwi Nurhayati Adhani, 2013)

Kategori	Perilaku yang menimbulkan perasaan malu (<i>shyness</i>)
Situasi baru (<i>social novelty</i>)	1. Berbicara dengan orang yang belum dikenal
	2. Bermain dengan orang yang belum dikenal
	3. Bertemu dengan orang pertama kali
Evaluasi negatif secara sosial	4. Menjawab pertanyaan guru
	5. Mendapatkan kritik dari guru
	6. Mempunyai inisiatif bermain dengan teman (adanya ketakutan jika menjadi sorang yang tiak menyenangkan bagi teman)
	7. Menjadi ejekan, bahan pembicaran dari teman
	8. Memasuki lingkungan sosial dan berinteraksi

	dengan seorang yang mempunyai otoritas seperti guru (misal menjadi khawatir menjadi kritikan dan dievaluasi negatif oleh guru)
	9. Dikelilingi oleh banyak orang (misal takut atau khawatir akan salah berbicara)
Perhatian dari public	10. Menjadi pujian guru
	11. Diberikan pertanyaan oleh guru
	12. Maju ke depan untuk presentasi di depan teman sekelas
	13. Tidak mendapatkan dukungan dari teman atas pendapat yang diutarakan
	14. Memasuki lingkungan atau berinteraksi dengan figure otoritas (mial saat mengadakan acara dihadiri oleh guru)
	15. Meendapatkan nilai bagus saat ujian
	16. Dikelilingi oleh banyak orang
	17. Berpakaian berbeda dari orang lain
	18. Mendapatkan penghargaan dari teman-teman sekelas

Definisi Mahasiswa

Pengertian mahasiswa menurut Sarwono (dalam Amelia Teanita, 2013) setiap orang secara resmi yang terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang seringkali dengan berbagai predikat.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif salah satu karakteristiknya pengujian teori dengan analisis kuantitatif (Gabriel Amin Silalahi, 2003).

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 149 mahasiswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan kriteria:

1. Berusia 18-21 tahun
2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Menjadi mahasiswa baru

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah metode survey dengan bentuk kuesioner. Kuesioner adalah pertanyaan peneliti yang disajikan secara tertulis (Gabriel Amin Silalahi, 2003). Kuesioner yang ditanyakan pada subjek penelitian berisi tentang situasi yang memunculkan perasaan malu (*shyness*), pikiran-perasaan-perilaku terkait seorang yang pemalu, apakah mengganggu diri sendiri dan orang lain, dan apakah ingin berubah.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa data secara analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah analisis mendasar yang menggambarkan keadaan secara umum. Analisa deskriptif ini meliputi frekuensi, deskriptif, eksplorasi data, tabulasi silang, dan analisis rasio (Yudho Bawono, 2012). Pada penelitian ini menggunakan grafik histogram.

HASIL PENELITIAN

Persiapan penelitian

Penelitian diawali dengan penyusunan angket dengan pertanyaan terbuka tentang situasi yang menimbulkan situasi yang memunculkan perasaan malu (*shyness*), pikiran-perasaan-perilaku terkait seorang yang pemalu, apakah mengganggu diri sendiri dan orang lain, dan apakah ingin berubah.

Pelaksanaan Penelitian

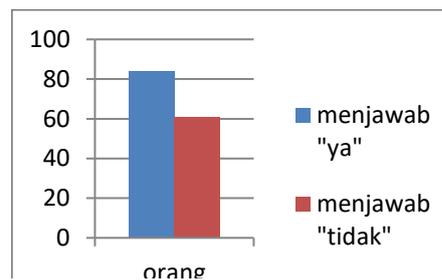
Penelitian ini dilakukan selama dua hari, yaitu tanggal 17-18 Oktober 2013 bertempat di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo kabupaten Bangkalan, Madura.

Analisis Hasil Penelitian

Hasil kuesioner yang disebar kepada 149 mahasiswa maka terdapat 145 mahasiswa yang mengisi dan 4 lainnya kuesioner tidak diisi. Kuesioner/angket setelah terkumpul kembali maka dihitung jawaban yang telah dijawab oleh subjek penelitian. Analisis hasil penelitian adalah sebagai berikut:

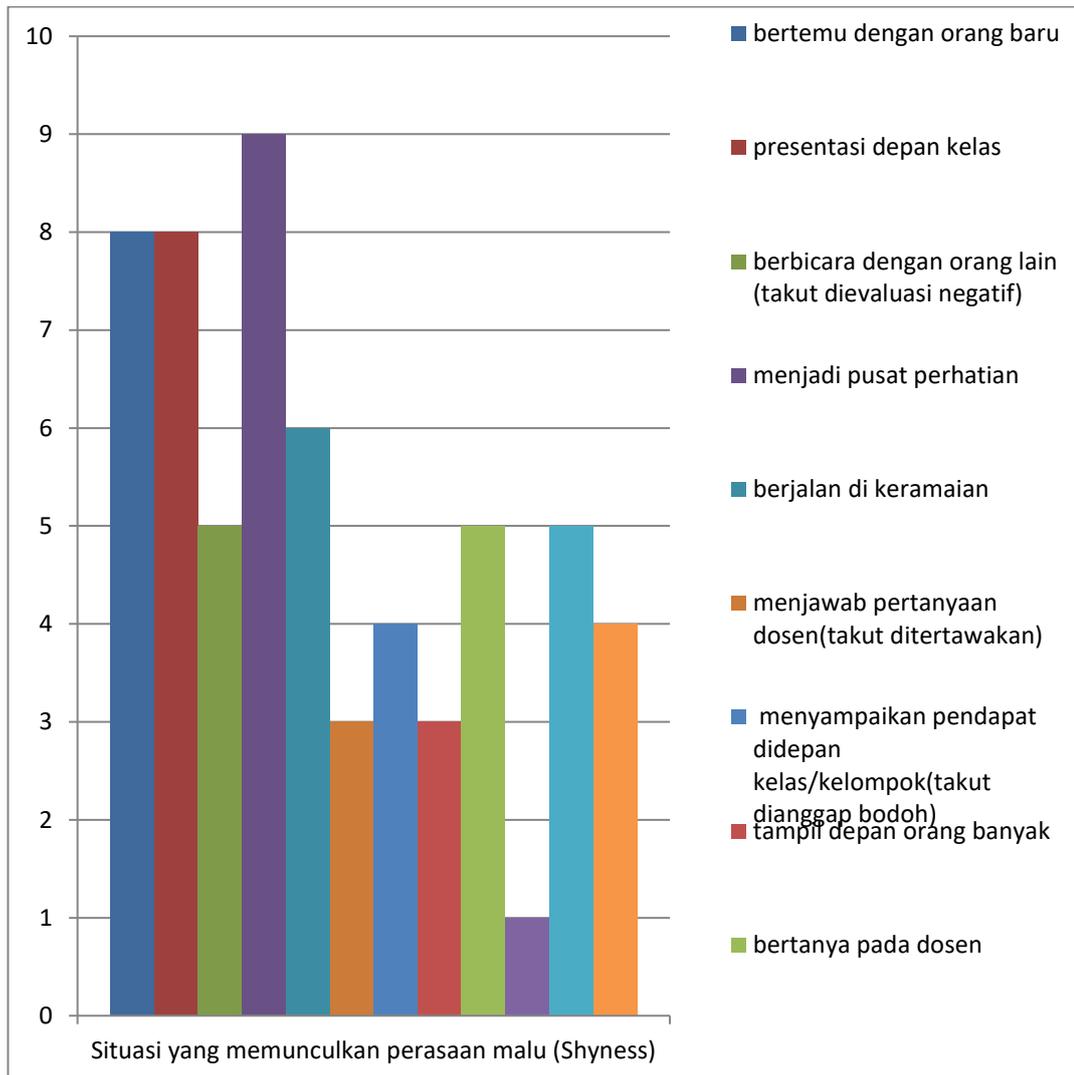
1. Situasi apa yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) yang Anda alami sebagai mahasiswa baru baik kehidupan dalam kampus maupun luar kampus?

Subyek penelitian yang menjawab tidak ada situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*) sebanyak 84 orang, terdapat 61 orang yang menjawab terdapat situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*). Kemudian dari 61 orang yang menjawab terdapat situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*) menyebutkan macam-macam situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*) dan dapat digambarkan oleh diagram sebagai berikut:



Gambar 1

Jawaban dari kuesioner : Situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*)



Gambar 2
Situasi yang menimbulkan perasaan malu (*shyness*)

Jika dikategorikan menjadi tiga situasi besar yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) dapat digambarkan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 1 Frekuensi situasi besar yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) (Farver dan Xu dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013)

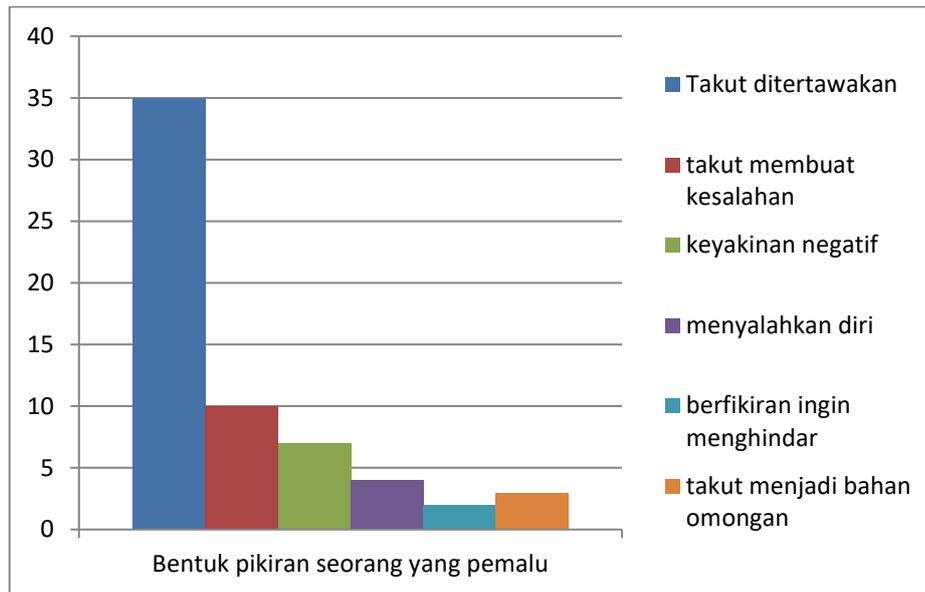
Kategori	Situasi yang memunculkan perasaan malu (<i>shyness</i>)	Persentase
1. Situasi sosial yang	Bertemu dengan orang baru	8 (13,11 %)

baru		
2.Ketakutan untuk dievaluasi negatif	Menjawab pertanyaan dosen (takut ditertawakan)	13 (21,31%)
	bertemu dan berbicara dengan senior/dosen/orang yang lebih tua(takut dievaluasi)	
	menyampaikan pendapat didepan kelas/kelompok(takut dianggap bodoh)	
	berbicara dengan orang lain (takut dievaluasi negatif)	
3.Pusat perhatian	presentasi depan kelas	40 (65,58%)
	menjadi pusat perhatian	
	berjalan di keramaian	
	tampil depan orang banyak	
	bertanya pada dosen	
	berbicara dengan lawan jenis	
	merasa berbeda dengan orang lain seperti: berpakaian, fisik	

Berdasarkan tabel dan diagram dapat dilihat bahwa jika dikategorikan menjadi tiga situasi yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) menurut Farver dan Xu (Dwi Nurhayati Adhani, 2013) maka untuk situasi sosial yang baru berjumlah 8 mahasiswa (13,11%), ketakutan untuk dievaluasi negatif sebanyak 13 mahasiswa (21,31%), dan menjadi pusat perhatian sebanyak 40 mahasiswa (65,58%).

2. Pikiran yang muncul saat berada dalam situasi yang memunculkan rasa malu (*shyness*)

Subjek penelitian yang tidak menjawab sebanyak 84 orang, sedangkan yang menjawab pikiran yang muncul saat dalam situasi yang memunculkan *shyness* sebanyak 61 orang dengan bentuk-bentuk pikiran bermacam-macam dan dapat dijabarkan dibawah ini:

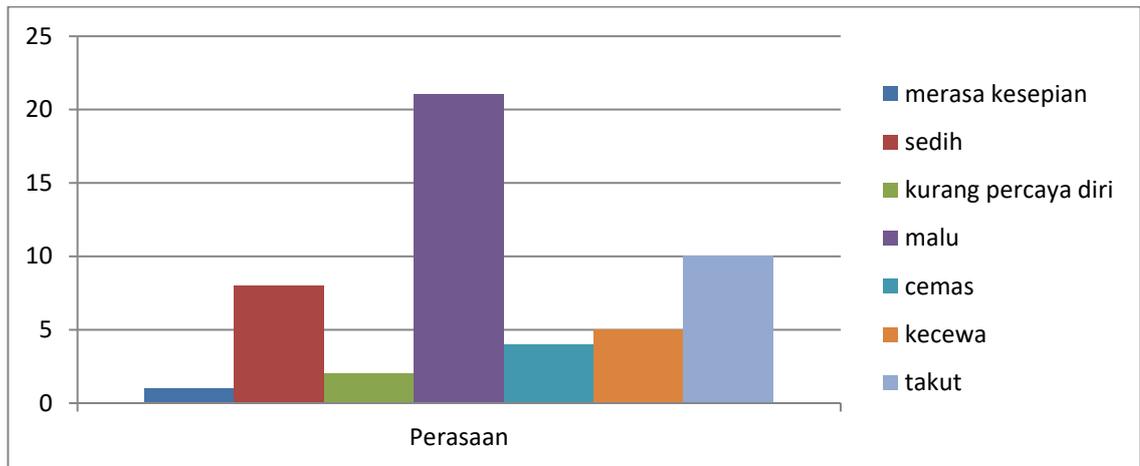


Gambar 3
Bentuk-bentuk pikiran yang muncul pada seorang yang pemalu (*shyness*)

Bentuk-bentuk pikiran yang muncul pada seorang yang pemalu (*shyness*) dapat dikategorikan sebagai berikut yaitu takut ditertawakan berjumlah 35 orang (57,38%), takut membuat kesalahan 10 orang (16,40%), keyakinan negatif seperti “saya tidak seperti orang lain”, “seperti ada yang menjadi orang yang aneh sendiri” berjumlah 7 orang (11,48%), menyalahkan diri berjumlah 4 orang (6,55%), berfikiran menghindar berjumlah 2 orang (3,28%), takut menjadi bahan omongan berjumlah 3 orang (4,91%).

3. Perasaan yang muncul pada seorang yang pemalu (*shyness*)

Perasaan yang muncul pada seorang yang pemalu (*shyness*) saat mengalami situasi yang memunculkan rasa malu (*shy*) terdiri dari: merasa kesepian berjumlah 1 orang (1,63%), sedih berjumlah 8 orang (13,11%), kurang percaya diri sebanyak 12 orang (19,69%), malu sebanyak 21 orang (34,42%), cemas sebanyak 4 orang (6,55%), kecewa sebanyak 5 orang (8,2%) takut sebanyak 10 (16,40%) orang.



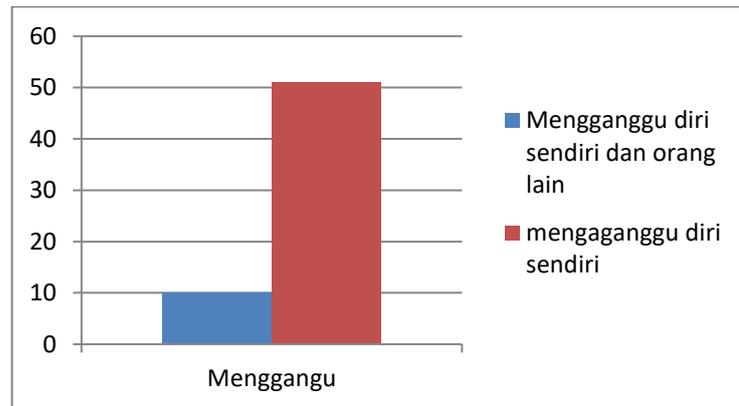
Gambar 4
Perasaan yang muncul pada seorang yang pemalu (*shyness*)

4. Perilaku yang muncul dari seorang yang pemalu (*shyness*)

Perilaku yang muncul dari seorang yang pemalu (*shyness*) terdiri dari: Jantung berdetak kencang, menunduk, diam, berkeringat, keluar dari situasi/menghindar, bermain hp/kancing/jilbab/baju, tangan dan kaki dingin. Perilaku-perilaku tersebut tidak dapat digambarkan melalui diagram karena terdapat kombinasi di antara perilaku-perilaku tersebut.

5. Perasaan malu (*shyness*) mengganggu diri sendiri dan orang lain

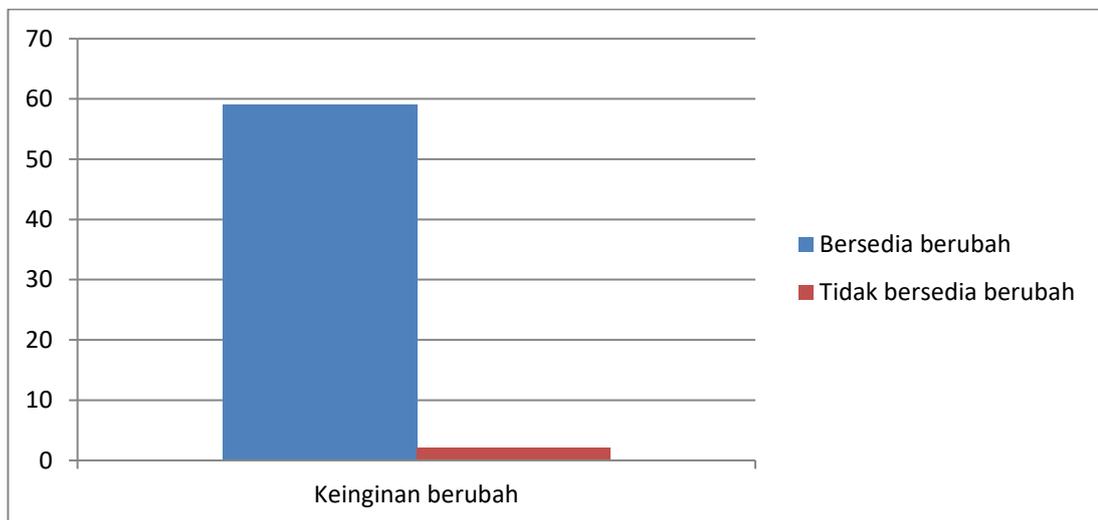
Perasaan malu (*shyness*) yang dirasakan oleh subjek penelitian dirasakan mengganggu oleh subjek penelitian dan dapat mengganggu orang lain. Jumlah subjek penelitian yang merasa mengganggu diri sendiri dan orang lain sebanyak 10 orang, hanya mengganggu diri sendiri sebanyak 51 orang.



Gambar 5
Perasaan malu mengganggu diri sendiri dan orang lain

6. Indikator pertanyaan perasaan malu (*shyness*) ingin dirubah oleh subjek peneliti

Jumlah subjek peneliti yang ingin merubah perasaan malu (*shyness*) yang dimiliki karena merasa terganggu dan memiliki dampak negatif, seperti sulit berinteraksi sosial berjumlah 59 orang, sedangkan yang tidak merasa perasaan malu (*shyness*) sebagai gangguan sebanyak 2 orang



Gambar 6
Keinginan berubah dari subjek penelitian karena perasaan malu (*shyness*) mengganggu kehidupan

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian yang mengalami perasaan malu terdiri dari 61 mahasiswa dari 149 mahasiswa. Situasi tertinggi yang banyak memunculkan perasaan malu adalah:

1. Menjadi pusat perhatian
2. Menjadi evaluasi negatif
3. Mengalami situasi yang baru

Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Faver dan Xu yang menerangkan bahwa persentase situasi yang memunculkan perasaan malu terdiri dari situasi yang baru, ketakutan untuk dievaluasi negatif, dan menjadi perhatian publik (Xiyuan Xu dan Jo Ann Farver, 2008).

Pemikiran dari seorang yang pemalu yang cenderung lebih banyak muncul adalah takut ditertawakan, takut membuat kesalahan, keyakinan negatif. Perasaan dari seorang pemalu yang lebih banyak muncul adalah malu, sedih, dan kecewa. Perilaku dari seorang pemalu yang muncul adalah Jantung berdetak kencang, menunduk, diam, berkeringat, keluar dari situasi/menghindar, bermain hp/kancing/jilbab/baju, tangan dan kaki dingin. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Henderson dan Zimbardo (dalam Ahmad Ridfah, 2007) yaitu shyness merupakan perwujudan dari aspek kognitif, perilaku, afektif/fisiologis.

Perasaan malu (*shyness*) yang dialami mahasiswa tersebut dianggap dapat mengganggu diri sendiri dan orang lain, sehingga mahasiswa yang mengalami ingin merubah perasaan malu (*shyness*) yang dimiliki karena memiliki dampak untuk menjalin interaksi sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Shannon (dalam Dwi Nurhayati Adhani, 2013) bahwa seorang yang pemalu akan kesulitan berperilaku secara normal seperti perilaku yang mungkin dianggap sebagian orang biasa. Seorang yang pemalu akan kesulitan saat berperilaku seperti menjawab telepon, mengajak seorang teman pergi jalan-jalan atau beristirahat, menghadiri pesta, menjawab pertanyaan, mengajukan pertanyaan guru.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian dan uraian pembahasan yang telah dijelaskan di atas maka dapat ditarik kesimpulan terdapat tiga situasi besar yang memunculkan perasaan malu (*shyness*) pada mahasiswa baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo seperti situasi yang baru, ketakutan mendapatkan evaluasi negatif, perhatian dari publik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perasaan malu (*shyness*) yang dialami merupakan gangguan untuk diri sendiri dan orang lain yang menimbulkan dampak kesulitan untuk berinteraksi sosial, dan subjek penelitian ingin merubah perasaan malu (*shyness*) yang dialami.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang diberikan adalah:

1. Bagi perguruan tinggi, diharapkan melakukan pendekatan secara personal kepada mahasiswa yang mengalami perasaan malu (*shyness*) sehingga tidak menjadi berlarut-larut dan mengganggu perkembangan optimal mahasiswa sebagai remaja akhir. Pendekatan personal dapat dilakukan dengan mendata mahasiswa yang mengalami perasaan malu (*shyness*) dan menawarkan bantuan dengan bentuk konseling dengan bantuan dari psikolog yang menjadi dosen di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang dapat menghitung tingkat perasaan malu (*shyness*) sehingga tidak menjadi suatu gangguan yang lebih berat dengan ditangani lebih dini dengan menggunakan treatment secara klasikal atau individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, Dwi. Efektivitas *Cognitive Behaviour Group Therapy* terhadap *Shyness* pada Remaja. Universitas Airlangga. Tesis (tidak diterbitkan)
- Bawono, Yudho. 2012. Perilaku Seks Mahasiswa Perguruan tinggi X Bangkalan Madura. Laporan penelitian (Tidak Diterbitkan)

- Henriksen, Roger., & Murberg, Terja. (2009) Shyness as a risk factor for somatic complaints among Norwegian Adolescents. *The International School Psychology*. 30, 148
- Mounts.N, Valentiner. D, Anderson.K, & Boswell, M.(2006).Shyness, Sociability, and Parental support for the College Transition: Relation to Adolescents'sAdjusment. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.35, No.1, February 2006
- Murberg, Terje. 2009. Shyness Predicts Depressive Simptoms Among Adolescence. *School Psychology International*, Vol.30 (5)
- Rahmania, Nur & Ani Putra, Bagus. (2006). Hubungan antara persepsi terhadap pola asuh otoriter orang tua dengan kecenderungan pemalu (*shyness*) pada remaja awal. *Jurnal psikologi Insan* Vol.8 No 3 Desember
- Ridfah, Ahmad & Murdiana, (2007). Shyness pada mahasiswa Makasar. *Jurnal Ilmu Psikologi* Vol 5, No 1 Februari 2007
- Sillahi, Gabriel. 2003. *Metode Peneltian dan Studi Kasus*. Sidoarjo: CV Taman
- Teanita, Amelia. 2013. Efektivitas Pelatihan Time Planning untuk menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unair yang sedang Mengerjakan Skripsi. Universitas Airlangga. Tesis (Tidak Diterbitkan).