

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I disampaikan latar belakang, identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

A. Latar Belakang Penelitian

Kepribadian berperan penting dalam kelangsungan hidup tiap individu. Kepribadian mempengaruhi banyak hal yaitu menghasilkan cara pandang dan cara berfikir yang berbeda pada setiap individu. Kepribadian membuat individu menjadi berbeda dengan individu lainnya. Allport (Yusuf & Nurihsan, 2011) mengemukakan kepribadian merupakan organisasi yang dinamis dalam diri individu tentang psikofisik yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungannya. Kepribadian yang sehat harus berubah menuju kedewasaan sebagai bagian dari penyesuaian diri. Orang yang tidak mau berubah adalah orang yang tidak sehat. Kepribadian yang tidak sehat disebut gangguan kepribadian. Terdapat beberapa gangguan kepribadian salah satunya yaitu gangguan kepribadian *histrionic*, *schizoid* dan *avoidant*. *Histrionic* adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan tingkahlaku yang bersemangat, dramatis atau suka menonjolkan diri dan ekstrovert pada individu yang emosional dan mudah terstimulasi oleh lingkungan. *Schizoid* adalah gangguan kepribadian yang menampilkan perilaku atau pola menarik diri dan biasanya telah berlangsung dalam jangka waktu yang lama, tidak nyaman dalam berinteraksi dengan individu lain, cenderung introvert. *Avoidant* adalah gangguan kepribadian yang sangat sensitif terhadap penolakan, sehingga menimbulkan tingkah laku menarik diri, memiliki ketakutan yang besar akan kemungkinan adanya kritik, penolakan atau ketidaksetujuan, sehingga merasa enggan untuk menjalin hubungan, kecuali individu yang mengalami yakin akan diterima. Individu terkadang menghindari pekerjaan yang banyak memerlukan kontak interpersonal. Individu dengan

gangguan kepribadian menghindar biasanya tidak memiliki teman dekat. Secara umum dapat dikatakan bahwa sifat yang dominan adalah malu-malu.

Jung (Yusuf & Nurihsan, 2011) menggolongkan kepribadian menjadi dua tipe yaitu individu yang ekstrovert dan introvert. Orang yang bertipe ekstrovert bersikap positif terhadap masyarakatnya, hatinya terbuka, mudah bergaul, dan hubungan dengan orang lain efektif. Orang yang bertipe introvert penyesuaian dengan lingkungan luar kurang baik, jiwanya tertutup, merasa lebih nyaman sendiri, sukar berhubungan dengan orang lain, dan kurang dapat menarik hati orang lain. Kepribadian introvert menurut Buss (1985) merupakan ciri individu yang pemalu. Perilaku malu (*shyness*) dianggap sebagai perilaku yang mengarah ke peningkatan masalah dalam individu. Pemalu adalah campuran dari rasa takut yang terjadi secara universal termasuk pada seluruh budaya (Weiner & Craighead, 2010).

Individu yang sangat pemalu cenderung mengalami kesulitan sosio-kognitif, seperti memahami hubungan antara emosi, niat, dan keyakinan dalam situasi sosial (Banerjee dan Henderson 2001). Individu pemalu juga cenderung untuk fokus pada diri sendiri dan asyik dengan pikirannya sendiri (Crozier, 2002). Orang yang pemalu dilaporkan secara sadar menolak kesenangan, karena mereka menghilangkan diri dari matriks sosial (Schlenker & Weigold, 1990). Perilaku Individu yang pemalu biasanya suka menghindar dan pasif, ketakutan, bicaranya pelan, sulit untuk mengekspresikan diri, bicara tidak lancar, dan cemas. Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi pemalu yaitu kondisi yang asing, situasi formal, mendapatkan perhatian sosial yang berlebihan atau bahkan tidak mendapat perhatian, dan privacy-nya dilanggar. (Mc Croskey, 1984).

Shyness adalah sifat menarik diri untuk tampil di depan umum, menahan diri untuk tidak tampil secara ekspresif. Perilaku seperti ini dapat dimiliki seseorang sejak kecil atau pada saat menjelang masa dewasa. Pada masa dewasa, *shyness* dan gugup dapat muncul sebagai akibat pengalaman memalukan yang pernah dilalui oleh orang tersebut atau pada saat orang menghadapi lingkungan baru yang

masih asing baginya (Tasmin, 2002). Bukti lain menunjukkan anak yang pemalu lebih mungkin untuk terkena masalah dalam interaksi sosial dengan teman sebaya dan orang dewasa, sehingga beresiko untuk berbagai masalah penyesuaian pribadi dan akademik (Hughes & Coplan 2010; Rubin dkk. 2009).

Shyness dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan. Suatu studi menunjukkan anak perempuan digambarkan lebih pemalu dibandingkan dengan anak laki-laki dari anak usia dini sampai remaja (Dell'Osso dkk., 2003). Interview yang dilakukan Akseer dkk. (2014) pada guru di Kanada menunjukkan 50% guru menganggap siswa laki-laki lebih pemalu daripada perempuan, 33% menjawab perempuan lebih pemalu, dan 17% tidak yakin siapa yang lebih pemalu. Sejauh ini, meskipun bukti penelitian agak tidak konsisten, penelitian yang dilakukan Wadman, Durkin, & Ramsden (2008) pada remaja menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin dalam *shyness*. Lake dkk (1986) dalam penelitiannya menyatakan *shyness* dan jenis kelamin mempengaruhi keharmonisan dalam berinteraksi dan komunikasi tergantung dari persepsi lingkungan sosial memandang subjek. lingkungan sosial yang mempersepsikan *shyness* baik akan mempengaruhi keharmonisan dalam komunikasi pada subjek begitu juga sebaliknya.

Penelitian terbaru menunjukkan terdapat empat gejala konseptualisasi dimensi rasa malu. Gejala pertama dari perilaku malu meliputi keluhan emosional dan fisiologis, seperti sakit perut, jantung berdebar, berkeringat, atau pipi yang memerah. Reaksi-reaksi mendefinisikan komponen gangguan yang didasari oleh kecemasan (somatik) dari rasa malu. Beberapa survei dari siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi menunjukkan 40 hingga 60 persen dari siswa pemalu mengalami beberapa gejala. Gejala kedua perilaku malu meliputi perasaan rendah diri, berpikiran mencela diri sendiri, dan kekhawatiran akan penilaian negatif oleh orang lain adalah gejala dari kognitif (psikis). 60 sampai 90 persen siswa sekolah menengah pemalu mengidentifikasi berbagai gejala kognitif sebagai bagian dari rasa malu. Gejala ketiga menyangkut kompetensi sosial dari

orang pemalu. Kurangnya merespon hubungan sosial, lebih menyukai ketenangan dan menarik diri merupakan ciri khas orang pemalu. Aspek nonverbal dari komponen perilaku malu termasuk bahasa tubuh yang canggung dan tatapan sinis. Pada studi dijelaskan sebagian besar orang pemalu menunjukkan kurang memiliki keterampilan sosial. Gejala keempat menyangkut afeksi adalah *shame*, harga diri rendah, penuh dengan kesedihan dan penyesalan, merasa kesepian, dan selalu gelisah. (Cheek & Krasnoperova, 1999). Pengertian kata *shame* yaitu malu dan merasa rendah diri karena telah melakukan suatu tindakan yang tidak baik. Sikap malu ini umumnya muncul setelah melakukannya.

Pergeseran makna malu, *Shame* atau al-Haya' mempunyai berbagai makna yaitu ada dua pergeseran makna malu, yang pertama malu dimaknai sebagai perasaan yang harus ditanamkan, ditumbuh kembangkan sebagai satu nilai yang dapat mencegah perbuatan a-moral dapat terwujud misalnya malu untuk berbuat kejahatan. Malu untuk berbuat tidak baik merupakan nilai alami dan merupakan salah satu nilai mahmudah (nilai yang baik) sifat ini adalah yang perlu ditumbuh kembangkan secara optimal, yang terpadu melalui proses pendidikan (Muhaimin, 1994). Untuk membentuk dan mencetak manusia IMTAQ maka potensi malu, *Shame* atau al-Haya' memerlukan pengembangan dan pengarahan secara tepat (Muhaimin, 2000).

Shame atau al-Haya' dikonotasikan sebagai suatu perasaan yang harus di hilangkan dan dijauhi dalam diri individu misalnya perasaan rendah diri (Inferiority feeling), perilaku malu yang berlebihan sehingga menghambat aktivitas, komunikasi, interaksi dan potensi individu (menghilangkan rasa malu yang seperti ini bersifat positif). Faktor penyebab rendah diri adalah (1) rendah diri Fisik yang diakibatkan Karena kecelakaan atau cacat misalnya lumpuh, kaki timpang. (2) rendah diri mental yang diakibatkan oleh hal-hal mengenai daya tangkap rendah. (3) rendah diri sosial yang diakibatkan oleh perlakuan orang lain di masa lalu yang tidak sewajarnya.

Lebih lanjut, rasa malu (*shyness*) dikategorikan dalam empat gejala yaitu *physiological*, *behavioral*, *cognitive*, dan *afektif*. Menurut Anggarasari (2007) Gejala *physiological* adalah jantung berdebar-debar, mulut kering, menggigil dan mengalami guncangan, berkeringat, merasa pusing, mau pingsan, sakit perut, takut kehilangan kontrol, dan pada sebagian kecil kasus individu adakalanya mendapat serangan jantung. Gejala *behavioral* orang pemalu adalah menghindar (*inhibition*) dan bersikap pasif, menghindari situasi yang menakutkan, nada bicara rendah, adakalanya badan sedikit bergetar, kurang lancar dalam berbicara, cemas terhadap lingkungan baru sehingga sering bereaksi seperti memegang hidung, wajah, mengelinting rambut. Gejala kognitif adalah berpikir negatif tentang diri dan situasi baru, takut dinilai secara negatif dan terlihat bodoh dimata orang lain, khawatir dan berusaha untuk bersikap sesempurna mungkin, sebaik mungkin, berkeyakinan negatif tentang kemampuan diri tanpa disadari, menyalahkan diri setelah berhubungan sosial, memiliki konsep diri yang negatif. Gejala afeksi adalah shame, harga diri rendah, penuh dengan kesedihan dan penyesalan, merasa kesepian, dan selalu gelisah. Shame dalam bahasa indonesia memiliki arti yang sama dengan *shyness* yaitu rasa malu, namun secara psikologis, shame berbeda dengan *shyness*. Shame adalah bagian dari gejala *shyness* yang artinya sebuah emosi, perasaan rendah tidak berdaya, tidak memiliki kemampuan, memiliki hasrat untuk menjauhi dan menghindari kontak dengan orang lain, merupakan sikap yang maladaptif.

Orang yang pemalu mengakibatkan kurangnya interaksi sosial dengan orang lain, individu pemalu memiliki interaksi sosial yang lebih sedikit, terlebih untuk menghadiri kegiatan sosial. Malu juga menghasilkan gaya interpersonal dengan kurangnya berbicara selama percakapan, dan menanggapi perlahan ketika percakapan, sehingga memungkinkan terjadinya keheningan panjang yang dapat menghambat proses percakapan (Leary dan Buckley, 2000). Malu menyebabkan penghambatan interaksi dengan orang lain dan proses pencapaian hubungan interpersonal (Henderson, Zimbardo, & Carducci, 2001).

Shyness adalah kecenderungan merasa tegang, khawatir atau canggung selama interaksi sosial (Cheek & Watson, 1989). *Shyness* menjauhkan individu dari lingkungan sosial, kehangatan dan keakraban dari orang-orang. Orang yang pemalu merasa bodoh, janggal dan tidak menarik. mempunyai pendapat yang sangat rendah mengenai bagaimana orang lain akan menilai diri dengan demikian, mulai menyakinkan orang lain untuk tidak mempedulikan (Lake dkk, 1986). Siswa SMP sebagai remaja yang mengalami kepercayaan diri rendah atau gejala *shyness* memerlukan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial agar memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif.

Bimbingan dan konseling berperan penting untuk memfasilitasi siswa agar mampu mencapai perkembangannya secara optimal. Perkembangan yang harus dicapai siswa disekolah yaitu perkembangan diri. Khususnya untuk memperoleh pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif dalam rangka menumbuhkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Bentuk bimbingan yang dapat diberikan untuk memperoleh adalah bimbingan pribadi sosial, karena bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang bersifat pribadi sebagai akibat dari ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Pada layanan bimbingan dan konseling, salah satu fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pencegahan, perbaikan dan pengembangan. Fungsi pencegahan (preventif), yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya bantuan konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh konseli. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak. Selanjutnya fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor berupaya untuk

menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memfasilitasi perkembangan konseli.

Remaja hendaknya memiliki pemahaman dan penerimaan diri yang baik, yaitu dengan memiliki kepercayaan diri untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia khususnya remaja. Remaja akan mudah untuk menyesuaikan diri saat bersosialisasi dengan individu lain, tugas perkembangan dalam menciptakan hubungan yang baru dengan individu lain dapat tercapai. Kepercayaan diri merupakan syarat utama seorang individu dalam mencapai kesuksesan. Muhammad Al-Mighwar (2006, hlm. 127) mengatakan semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, maka kepercayaan diri remaja akan semakin meningkat.

Remaja yang pemalu ingin mendekati dan berkomunikasi dengan rekan-rekan, tetapi kecemasan dan ketakutan evaluasi sosial. Akibatnya, remaja yang pemalu merasa konflik antara keinginan (yaitu, untuk mendekati individu lain) dan ketakutan (yaitu, menghindari individu lain) yang dapat menciptakan lebih banyak kecemasan dan kesusahan. Remaja yang pemalu dalam berkomunikasi bisa menjadi masalah. Beberapa peneliti telah berspekulasi remaja pemalu mungkin kesulitan dalam kemampuan berbahasa. (Landon & Sommers, 1979) menemukan remaja pemalu lebih rendah pada langkah-langkah artikulasi, morfologi ekspresif, dan sintaks bisa menerima dibandingkan dengan individu yang tidak malu-malu. Penelitian lain telah menemukan pada remaja pemalu terlibat dalam kurangnya kemampuan dalam berkomunikasi, yang kurang menghasilkan kalimat kompleks, dan menampilkan kemampuan bahasa ekspresif daripada anak yang tidak malu-malu (Sphere, Schmidt, Theall Honey, & Martin Chang, 2004; Van Kleeck & Road, 1982).

Burgess & Younger (2006) menemukan praremaja menarik diri dari lingkungan sosial yang menurut mereka negatif dan kurang memandang positif sebagai self-deskriptif daripada individu yang agresif dan menyimpang. Selain

itu, individu yang menarik diri lebih depresi dan mengalami kecemasan. *Youth Report Self* (Achenbach, 1991). Murberg (2009) menemukan remaja pemalu lebih cenderung mudah menjadi depresi daripada rekan-rekan yang tidak malu-malu.

Shyness dapat berdampak negatif pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Murberg (2009) pada 250 remaja usia 14-16 tahun menunjukkan *shyness* yang dialami remaja signifikan dengan gejala depresi. Remaja merasa tidak mendapat dukungan dari orang terdekat dan tidak mau mengambil resiko untuk memulai suatu hubungan. Fordham & Hinde (1999) juga menyatakan dukungan teman sebaya dan kualitas persahabatan atau *best friend* dan *friend support* pada individu pemalu akan mampu mengurangi *shyness* dikarenakan adanya dukungan dan kepercayaan dari orang terdekatnya, tetapi individu pemalu sangat jarang memiliki teman dekat karena mempunyai sifat yang sulit untuk mengkomunikasikan dengan lingkungan sosialnya. Hasil studi yang dilakukan oleh Karevold dkk. (2012) pada anak yang mengalami *shyness* menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dan peningkatan lebih cepat pada *shyness* di usia 1,5 sampai 12,5 tahun, serta diprediksi mengalami kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, dan keterampilan sosial yang lebih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP N 4 Bandung pada hari Kamis tanggal 15 Oktober 2015 dengan melalui pengamatan sederhana, ditemui lima siswa kelas VII, enam siswa kelas VIII, dan enam siswa kelas IX yang bersikap pasif dan mengalami nada bicara yang rendah ketika berinteraksi di lingkungan sekolah. Ketika di klarifikasi kepada guru BK tentang hal-hal yang di temukan pada siswa dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekolah, guru BK mengiyakan temuan adanya siswa yang menunjukkan gejala pemalu.

Melihat dampak yang di timbulkan karena *shyness* yang dialami remaja awal peneliti bermaksud untuk mengetahui kecenderungan *shyness* pada siswa di SMP N 4 Bandung sehingga dapat dikembangkan program bimbingan dan konseling pribadi sosial untuk menindaklanjuti, termasuk melihat kecenderungannya berdasarkan jenis kelamin berdasarkan hasil inkonsistensi penelitian sebelumnya.

Peneliti akan melakukan penelitian terhadap siswa untuk mengetahui tingkat *shyness* siswa berdasarkan 4 gejala yaitu, *physiological, cognitive, behavior, affektif*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan teori dan temuan penelitian, *shyness* dapat berdampak negatif dan dapat dialami laki-laki dan perempuan. Pada usia remaja awal dampak *shyness* dikaitkan pada kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal dan gejala depresi. Beberapa individu yang dihadapkan pada *shyness* dapat terhambat untuk berinteraksi dan memperoleh penerimaan sosial yang positif. Individu pemalu cenderung menghindari keramaian dan takut untuk bergaul dengan lingkungannya. Individu yang memiliki sifat pemalu biasanya mudah merasa takut dan penuh dengan keragu-raguan dalam melakukan sesuatu serta individu pemalu bisa meningkat tergantung dari lingkungannya. Orang tua mempunyai andil cukup besar, apakah individu akan semakin pemalu atau justru dapat mengatasi sikap pemalu dalam dirinya. Individu dengan karakter pemalu memiliki kelebihan sama seperti anak lainnya. Hanya saja anak pemalu dalam mengekspresikan diri cenderung diam-diam atau sembunyi-sembunyi.

Berdasarkan identifikasi permasalahan, dirumuskan pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi kecenderungan *shyness* siswa SMP N 4 Bandung ditinjau dari gejala *physiological, cognitive, behavior, affektif*?
2. Bagaimana perbedaan kecenderungan *shyness* siswa SMP N 4 Bandung berdasarkan jenis kelamin?
3. Bagaimana program hipotetik bimbingan dan konseling pribadi sosial yang dapat dikembangkan untuk mengurangi kecenderungan *shyness* siswa di SMP N 4 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat *shyness* setiap jenjang pada siswa dalam belajar di SMP Negeri 4 Bandung.

Secara khusus tujuan penelitian yaitu:

1. Mendeskripsikan *Shyness* siswa SMP N 4 Bandung ditinjau dari gejala *physiological, cognitive, behavior, affektif*.
2. Mendeskripsikan perbedaan kecenderungan *shyness* siswa SMP N 4 Bandung berdasarkan jenis kelamin.
3. Merumuskan program hipotetik bimbingan dan konseling pribadi sosial melalui pelatihan komunikasi interpersonal untuk mengurangi kecenderungan *shyness* siswa di SMP N 4 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Bagi guru BK di sekolah, hasil penelitian diharapkan menjadi rekomendasi bantuan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik memahami dan menerima diri secara objektif dan konstruktif

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian menjadi rujukan berkenaan dengan gejala, kecenderungan berdasarkan jenis kelamin, dan program BK untuk membantu siswa pemalu.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi penulisan skripsi ini yaitu bab I pendahuluan yang terdiri dari a) latar belakang penelitian; b) Identifikasi masalah; c) tujuan penelitian; d) manfaat penelitian, dan e) struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka berisi tentang konsep teoritis yang relevan yang dijadikan landasan operasional penelitian. Bab III metode penelitian yang terdiri dari a) pendekatan dan metode penelitian; b) partisipan; c) populasi; d) instrument penelitian; e) prosedur penelitian; dan f) analisis data. Bab IV temuan dan pembahasan yang

terdiri dari a) temuan penelitian dan b) pembahasan temuan penelitian. Bab V simpulan dan rekomendasi.