

BAB II

SHYNESS DAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pada bab II disampaikan definisi kepribadian, karakteristik kepribadian remaja, definisi *shyness*, teori *shyness*, gejala *shyness*, faktor penyebab *shyness*, dampak *shyness*, *shyness* pada remaja, hubungan *shyness* dengan komunikasi interpersonal, pelatihan komunikasi interpersonal sebagai strategi bk pribadi sosial, tahapan komunikasi interpersonal, definisi dan tujuan program bk pribadi sosial peran bimbingan pribadi sosial untuk mengurangi kecenderungan *shyness* siswa di SMP N 4 Bandung

A. Definisi kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan pola (bentuk) perilaku, sifat-sifat, kebiasaan, kecakapan, bentuk tubuh, serta unsur-unsur psiko-fisik lainnya yang selalu menampakkan diri dalam kehidupan seseorang, terdapat ciri-ciri yang khas hanya dimiliki oleh seseorang, baik dalam arti kepribadian yang baik atau pun yang kurang baik, misalnya untuk membawakan kepribadian yang angkara murka, serakah, dan sebagainya, sering ditopengkan dengan gambar raksasa. Perilaku yang baik, budi luhur, suka menolong, berkorban ditopengkan dengan seorang kesatria dan sebagainya (Fauzi, 1997, hlm. 121)

Menurut Allport dalam (Ahmad Fauzi, 1997, hlm. 119) kepribadian adalah *“Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical system that determine his unique adjustment to his environment”*, yaitu kepribadian ialah organisasi dari sistem jiwa raga yang dinamis dalam diri individu yang menyatukan penyesuaian dirinya yang baik terhadap lingkungan.

B. Karakteristik Kepribadian Remaja

Remaja sebagai generasi harapan bangsa dan sebagai penerus cita-cita bangsa harus diperhatikan aspek perkembangannya sejak dini. Remaja dituntut

untuk mengaktualisasi dirinya secara sempurna kedalam kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Aktualisasi dapat tercapai apabila remaja diasuh baik sehingga mempunyai kepribadian yang sehat, tanggung jawab, ulet, pantang menyerah serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan.

Salah satu aspek perkembangan yang penting bagi remaja yaitu aspek perkembangan kepribadian. Aspek kepribadian sangat penting bagi remaja karena pada diri remaja mulai berkembangnya *self identity* (kesadaran akan identitas atau jati dirinya). Remaja mulai dihadapkan kepada berbagai pertanyaan “siapa saya?” (keberadaan dirinya); “akan menjadi apa saya?” (untuk masa depannya); “apa peran saya?” (kehidupan sosial); dan “mengapa saya harus beragama?” (kehidupan beragama). Apabila remaja mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan, maka akan mungkin mampu mengintegrasikan seluruh unsur-unsur kepribadiannya. Dengan kata lain akan menemukan identitas dirinya, dan remaja memiliki kepribadian yang sehat. Sedangkan apabila gagal, maka remaja akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*confusion*), sehingga cenderung memiliki kepribadian yang tidak sehat (Yusuf Syamsu, 2006, hlm. 11).

C. Definisi Shyness

Rasa malu (*shyness*) adalah satu kondisi kegelisahan, kecemasan, tidak menyenangkan dan terhambat, disebabkan oleh kehadiran orang lain. Rasa malu (*shyness*) juga dapat merupakan ketidaknyamanan dalam kehadiran orang lain, yang timbul dari kesadaran diri yang kuat, dalam pandangan Mc Dougall, disebabkan oleh timbulnya perasaan diri yang positif dan negatif secara serentak. (Drever dalam Anggarani, 2007).

Rasa malu didefinisikan dalam berbagai cara, termasuk yang berikut: a) perasaan gelisah dibatasi untuk situasi sosial (Van Ameringen, Mancini, & Oakman, 1998); b) kecemasan sosial dan hambatan interpersonal yang dihasilkan dari prospek atau adanya evaluasi interpersonal (Leary, 1986); c) takut orang asing dan ketakutan evaluasi sosial (Asendorpf, 1993); dan d) reaksi negatif ketika

melihat orang asing atau kenalan biasa ditandai dengan ketegangan, kekhawatiran, perasaan kecanggungan dan ketidaknyamanan, dan kurangnya kontak mata secara langsung (Cheek & Buss, 1981).

Rasa malu didefinisikan juga sebagai kecenderungan untuk merasa tegang, khawatir atau canggung selama interaksi sosial (Cheek & Watson, 1989). Pada analisis tentang bagaimana kata itu benar-benar digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan tidak harus bingung dengan istilah diagnostik yang didefinisikan dengan 'fobia sosial' atau 'kecemasan sosial' (*American Psychiatric Association*, 2000; WHO, 2003). Konsep rasa malu mungkin ditangkap kelompok yang lebih heterogen orang dari kelompok didiagnosis dengan fobia sosial atau kecemasan sosial.

Elemen kunci dari definisi rasa malu merupakan respon sosial yang ditandai dengan kecemasan interpersonal. Istilah rasa malu kadang-kadang digunakan bergantian dengan penarikan sosial, keduanya tidak identik. Penarikan sosial merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan individu yang menarik diri dari situasi sosial (Coplan & Rubin, 2004). Beberapa anak menarik diri karena takut dan kecemasan, yang lain lebih memilih untuk bermain sendiri. (Coplan & Rubin, 2010). Individu pemalu cenderung kurang self-efficacy dalam situasi sosial (Hill, 1989) dan terlibat negatif self-talk dalam percakapan dengan orang lain (Bruch, 2001). Crozier (2010) kesadaran diri yang berlebihan menjadi pusat rasa malu di masa kecil.

Malu adalah kecemasan sosial subjektif dipasangkan dengan penghambatan perilaku, yang hasil dari prospek atau kehadiran orang lain dan evaluasi interpersonal (Leary 1986). Malu adalah keadaan psikologis yang menyebabkan perasaan tidak nyaman, memilih untuk penghindaran dari kontak sosial, malu juga didefinisikan sebagai kecenderungan untuk merasa tegang, khawatir atau canggung selama interaksi sosial, khususnya dengan orang-orang asing (Cheek, Melchior, & Carpentieri, 1986).

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 terjadi misalnya malu untuk berbuat kejahatan, malu seperti ini merupakan nilai alami dan merupakan salah satu nilai mahmudah (nilai yang baik) sifat ini obyek yang perlu ditumbuhkan dan dikembangkan secara optimal, melalui proses pendidikan (Muhaimin, 1994). Membentuk dan mencetak manusia IMTAQ maka potensi malu, Shame atau al-Haya' memerlukan pengembangan dan pengarahan secara tepat (Muhaimin, 2000).

Kedua malu, Shame atau al-Haya' diartikan sebagai suatu perasaan yang harus di hilangkan dan dijauhi dalam diri individu seperti perasaan rendah diri, perilaku malu yang berlebihan sehingga dapat menghambat aktivitas, komunikasi, interaksi dan potensi dalam individu (menghilangkan rasa malu yang seperti ini bersifat positif). Faktor penyebab rendah diri adalah (1) rendah diri fisik yang diakibatkan 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 atau lingkungan luar di masa lampau yang tidak sewajarnya.

D. Teori Shyness

Zimbardo (1977) menyatakan perilaku malu secara konseptual adalah sindroma yang terdiri dari sindroma pikiran, afektif, komponen perilaku yang ditandai oleh adanya kecemasan sosial dan *behavior inhibition* sebagai hasil dari evaluasi diri. Menurut Setiawani (2000) perilaku malu adalah perilaku yang menyebabkan kegelisahan yang dialami seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Lebih lanjut, Shipley (1985) menyebutkan orang pemalu yakin pada dirinya sendiri bahwa dia tidak dapat berbicara lancar di depan orang banyak.

Buss (1985) menjelaskan secara universal individu yang pemalu takut melakukan sesuatu karena kebingungan yang dihadapi oleh individu, secara khusus individu yang pemalu dicirikan dengan kepribadian introvert, kepercayaan diri rendah, ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Perilaku lain bisa muncul pada individu yang pemalu sebagian besar mempunyai karakteristik seperti takut terhadap interaksi sosial, denyut jantung secara tiba-tiba meningkat dan sebagian besar individu menyadari perilaku malu.

Menurut Gilbert (2001), individu yang berperilaku malu merasakan kegelisahan pada situasi sosial, sehingga kurang mampu untuk berperilaku dengan enak dan nyaman, untuk mendapatkan rasa aman maka individu menghindari situasi sosial tersebut. Perilaku malu bisa terjadi apabila ketika kondisi bertemu dengan orang baru (tak dikenal), takut berbicara di depan umum, menghadiri kegiatan sosial, berkencan, panggilan di tempat kerja. Perilaku malu menjadi lebih intens, saat mengalami kecemasan, kepanikan, serta ketakutan terhadap lingkungan sosial.

E. Gejala Rasa Malu (*Shyness*)

Rasa malu (*shyness*) dikategorikan dalam empat gejala yaitu *physiological*, *behavioral*, *cognitive*, dan *affektif*. Gejala-gejala rasa malu (*shyness*) secara *physiological* adalah jantung berdebar-debar, berkeringat, merasa pusing, sakit perut, takut kehilangan kontrol. Gejala *behavioral* orang pemalu adalah menghindar (*inhibition*) dan bersikap pasif, *gaze aversion*, menghindari situasi yang menakutkan, nada bicara rendah dan kurang lancar dalam berbicara, cemas terhadap lingkungan baru sehingga sering bereaksi seperti memegang hidung, mengusap wajah. Gejala-gejala rasa malu (*shyness*) secara *kognitif* adalah takut dinilai secara negatif dan berpikir negatif dalam situasi sosial, khawatir dan berusaha untuk bersikap sesempurna mungkin, berkeyakinan negatif tentang kemampuan diri, memiliki konsep diri yang negatif. Gejala-gejala rasa malu (*shyness*) secara *affektif* 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 (Angarasari, 2007).

F. Faktor penyebab

Scafer & Millman (Waluyo, 1992) mengatakan ada beberapa faktor penyebab perilaku malu yaitu: (1) Perasaan Gelisah, (2) Perlindungan yang Berlebihan, (3) Ketiadaan Minat, (4) Kritikan orang lain, (5) Pola asuh yang kurang konsisten, (6) mendapatkan Ancaman, (7) Labelling. Sedangkan menurut Mangunhardjana (2005) faktor penyebab perilaku malu adalah: (1) Dibawa Sejak Lahir, (2) Lingkungan, (3) rendah diri, (4) Kecelakaan yaitu ketika mendapatkan cacat fisik yang terlihat mencolok.

Menurut Mc Croskey (1984) Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya rasa malu (*shyness*) adalah:

1. Novelty

Ketika berada di satu tempat atau hal yang baru, hewan atau manusia akan sangat berhati-hati. Hampir seluruh hidup individu dihabiskan di lingkungan yang biasa, tapi ketika individu pergi ke kota yang baru, wilayah, atau negara, atau sekolah baru, semua yang asing itu membuat individu menghindar, atau berhati-hati dalam lingkungan sosial tersebut. Hal yang terjadi pada seorang bayi, yang akan bereaksi dengan penuh ketakutan dan cemas terhadap orang asing. Selain lingkungan yang baru, keadaan fisik juga sangat mempengaruhi, contohnya ketika seorang anak beranjak remaja, anak akan merasa aneh dengan perubahan bentuk badannya, berat tubuhnya, dan perubahan-perubahan di sekitar daerah kelamin yang sering menjadi masalah remaja. Remaja melewati

dua hal yang baru yaitu peran sebagai remaja dan keadaan tubuh yang berubah, menyebabkan remaja sering mengalami perasan malu.

2. *Formality*

Dalam situasi yang formal, biasanya individu dituntut untuk dapat mengikuti peraturan dan kondisi yang ada. Terasa aneh apabila seorang individu berbeda atau lain dari orang lain, karena secara langsung individu terkena serangan secara terbuka atau dipermalukan. Tempat-tempat formal itu misalnya pada saat upacara adat, syukuran, urusan bisnis, pernikahan, dll. Van Der Molen (Zimbardo, 1997) mengatakan lingkungan, merupakan salah satu komponen rasa malu (*shyness*), adanya perasaan minder berada diantara orang banyak dalam situasi formal dapat membuat individu sulit untuk mengungkapkan perasaan yang sebenarnya secara bebas pada orang lain, karena apabila perasaan dikomunikasikan takut memberikan kesan yang salah di mata orang lain. Orang pemalu kurang bisa berkomunikasi dengan orang lain.

3. *Social Attention*

Perhatian sosial yang terlalu berlebihan ataupun bahkan individu tidak mendapatkan perhatian sedikitpun akan membuat individu merasa malu. Diperhatikan terlalu berlebihan, individu akan merasa risih dan canggung dengan apa yang individu lakukan. Individu yang tidak mendapatkan perhatian sedikitpun, individu merasa malu karena keberadaannya disitu seolah tidak ada artinya.

4. *Breaches of Privacy*

Perasaan malu timbul saat privasi individu dilanggar. Ada bagian-bagian dalam hidup individu, diri individu yang rahasia dan teramat pribadi diketahui oleh orang lain. Misalnya seseorang menulis hal yang pribadi dalam buku diari, atau ada benda miliknya yang hanya bisa digunakan oleh dia sendiri, bukan orang lain, dan akan merasa risih bila orang lain memakainya. Misalnya sisir, sikat gigi, pakaian dalam, dll. Van Der Molen (Zimbardo, 1997) mengatakan emosi merupakan salah satu komponen (*shyness*). Setiap individu memiliki rasa

malu dan masalah yang berbeda-beda, ada banyak hal yang tidak dapat dikatakan dalam situasi dan tidak dapat diungkapkan (dikomunikasikan) dengan bebas pada orang lain, karena takut menimbulkan persepsi yang macam-macam pada orang lain terhadap dirinya dan akan terjadi kesalahpahaman dalam hubungan sosial.

G. Dampak shyness

Swallow (2000) menuliskan hal-hal yang dirasakan orang pemalu adalah: (1) menghindari kontak mata, (2) tidak mau melakukan apa-apa (diam), (3) tidak terlalu banyak bicara, menjawab secukupnya misal “ya” atau “tidak”, (4) memilih untuk tidak mau meminta tolong atau bertanya pada orang yang tidak dikenal, (5) mengalami demam panggung (pipi memerah, keringat dingin, tangan berkeringat, bibir kering), (6) mengalami psikosomatis, (7) merasa tidak ada yang menyukainya, (8) jantung berdebar kencang.

Pada anak usia dini, rasa malu yang ekstrim menempatkan anak pada peningkatan risiko perkembangan selanjutnya dari gangguan kecemasan klinis (Biederman dkk., 2001; Hirshfeld-Becker dkk., 2007). Penelitian tentang rasa malu di masa kecil sering mengandalkan laporan oleh orang tua, pengasuh, atau guru yang menilai rasa malu individu berdasarkan perilaku eksternal, daripada proses berpikir internal dan motivasi (Rubin, 2010).

Anak yang pemalu tampak berisiko kesulitan penyesuaian ketika memulai sekolah. (Coplan. dkk, 2001) mengemukakan tuntutan peningkatan lingkungan pada awal sekolah mungkin sangat menegangkan bagi anak-anak pemalu dan memperburuk perasaan takut sosial anak akan kesadaran diri (Evans 2001). Misalnya, anak-anak pemalu lebih jarang berbicara dari rekan-rekan di sekolah dan ketenangan ini dapat dirasakan oleh guru sebagai kurangnya minat atau pemahaman dari topik (Crozier & Perkins, 2002).

Kagan, Snidman, & Arcus (1992) menyatakan sekitar 15-20% dari anak-anak lahir dengan fisiologi yang mengarah ke penghambatan perilaku pada usia

dua tahun ketika dalam situasi baru atau asing. Anak-anak terhambat dalam peningkatan aktivitas simpatik. Gunner (1994) berpendapat ada baik simpatik dan perbedaan parasimpatis di dihambat dibandingkan dengan anak-anak tanpa hambatan. Kagan (1994) menemukan kadar kortisol lebih tinggi pada anak-anak terhambat, meskipun Gunner (1994) menunjukkan bahwa anak-anak pemalu mungkin lebih sering memiliki kadar kortisol lebih rendah, sehingga hubungan ini tidak jelas. Kagan (1994) juga menemukan anak-anak memiliki alergi, insomnia, dan mudah tersinggung.

Di masa dewasa, rasa malu telah didefinisikan sebagai "kecenderungan untuk merespon dengan kecemasan yang meningkat, kesadaran diri, dan sikap diam dalam berbagai konteks sosial" (Jones, Briggs, & Smith, 1986). Meskipun langkah-langkah dari rasa malu dan kecemasan sosial hampir tidak bisa dibedakan (Anderson & Harvey, 1988), Leary (1986) menyatakan rasa malu adalah lebih dari kecemasan sosial yang adil. Rasa malu adalah kombinasi dari kecemasan sosial dan inhibisi perilaku. Takut akan penolakan sosial dapat menyebabkan individu pemalu merasa takut dan cemas dan dapat membuat mereka lebih mungkin untuk mewujudkan perilaku pemalu termasuk penghambatan, sikap diam, dan penarikan (Leary, 2001a). keinginan yang kuat untuk penerimaan sosial dapat menyebabkan individu pemalu merasa keprihatinan cemas dan pengalaman lebih dari yang dinilai sebagai mitra relasional (Leary, 2001b). individu pemalu mengalami tingkat kecemasan tinggi dan kesadaran diri yang berkepanjangan, terutama ketika berinteraksi dengan potensi seksual (Leary & Dobbins, 1983).

Malu menyebabkan penghambatan antara orang-orang dan menghambat proses pencapaian hubungan interpersonal yang sehat dan tujuan profesional (Henderson, Zimbardo, & Carducci, 2001). Tingkat ini bervariasi dari kecanggungan sosial ringan sampai benar-benar menghambat fobia sosial (Henderson & Zimbardo, 1998).

Individu pemalu cenderung untuk fokus pada diri dan asyik dengan pikiran sendiri (Crozier, 2002). Orang yang pemalu dilaporkan secara sadar menolak

kesenangan, karena mereka percaya bahwa mereka menghilangkan diri dari matriks sosial (Schlenker & Weigold, 1990). Individu pemalu ditandai dengan 'ketidaknyamanan atau penghambatan dalam situasi antarpribadi yang mengganggu pada tujuan pribadi atau profesional' (Henderson & Zimbardo, 2001).

Crozier (2010) mengusulkan dua penjelasan untuk pengembangan kesadaran diri dari rasa malu. Pertama, individu pemalu dapat mengembangkan harga diri yang rendah sebagai hasil dari pengalaman sosial negatif mereka dengan individu lainnya. Individu pemalu dievaluasi rekan-rekan, perilaku menarikan diri dianggap sebagai penyimpangan dari norma, yang dapat menyebabkan individu pemalu tidak populer atau ditolak rekan-rekan. Individu pemalu ditolak akan merasa kurang percaya diri tentang keterampilan sosial dan memiliki sedikit kesempatan untuk berlatih dan mendapatkan keterampilan sosial baru. Kedua, reaksi emosional individu pemalu lebih negatif dan lebih intens daripada rekan-rekan yang tidak pemalu (Kagan, 2001). Crozier (2010) berpendapat individu pemalu kurang terlibat dalam interaksi sosial karena rasa takut yang intens, kritik dan penolakan. Interaksi sosial yang kurang dapat menyebabkan individu pemalu meragukan kemampuan sosialnya dan menjadi sadar diri tidak memiliki rasa penguasaan dalam pertemuan sosial. Kesadaran diri tinggi di kalangan individu pemalu mungkin juga negatif mempengaruhi perilaku yang diarahkan pada tujuan (Carver & Scheier, 1986).

Anak laki-laki dan perempuan kemungkinan mengalami rasa malu, rasa malu dipandang oleh orang tua cenderung sering terjadi secara sosial pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Memang, orang tua sering menemukan dan merespon secara berbeda terhadap rasa malu pada anak laki-laki dan perempuan. Rasa malu pada anak perempuan lebih dihargai dan dipuji oleh orang tua, dibandingkan anak laki-laki (Coplan dkk., 2001). Pada masa prasekolah usia anak laki-laki menampilkan masalah perilaku di sekolah dan harus dikeluarkan oleh rekan-rekan daripada anak perempuan berusia sama (Coplan, Prakash, O "Neil, &

Armer, 2004). Perbedaan gender tampak rasa malu tetap relatif stabil sepanjang waktu untuk anak laki-laki dan perempuan (Rubin & Coplan, 2004).

Penelitian yang melibatkan rasa malu pada individu telah menyelidiki implikasi sosial dan penyesuaian individu pemalu (Coplan dkk., 2001). Sejumlah studi juga telah meneliti hubungan antara rasa malu dan psikopatologi seperti kecemasan dan depresi. Hubungan antara rasa malu dan depresi telah mendapat perhatian penelitian. Individu pemalu memiliki pikiran negatif dan ketakutan evaluasi negatif oleh orang lain lebih daripada individu yang tidak malu-malu. Gaya atribusi individu pemalu telah ditemukan tumpang tindih dengan orang-orang yang mengalami depresi (Johnson, Petzl, & Johnson, 1991). Bukti menunjukkan orang-orang yang pemalu memiliki kognisi disfungsional, tidak mengherankan mahasiswa pemalu telah ditemukan secara signifikan lebih mungkin mengalami depresi dan untuk menampilkan gaya atribusi negatif daripada siswa yang tidak malu-malu (Alfano, Joiner, & Perry, 1994).

Individu pemalu terlibat dalam perilaku yang secara tidak sengaja memperburuk faktor-faktor negatif. Peneliti menemukan individu pemalu sering mengalami konflik pendekatan-penghindaran (Coplan dkk., 2004).

Chung & Evans (2000) menemukan individu pemalu mengalami gangguan lainnya seperti pencernaan, mual, muntah, diare, sembelit, dan kram, dibandingkan individu yang tidak-malu. Meleshko & Alden (1993) menemukan individu pemalu cenderung menggunakan tanggapan melindungi diri selama percakapan lebih dibandingkan individu yang tidak pemalu, yang dapat dirasakan oleh individu lain sebagai defensif. Malu ditemukan berkaitan dengan ketidaknyamanan dalam interaksi sosial yang dapat berkontribusi untuk komunikasi yang buruk dengan orang lain. (Garcia dkk., 1991). Selain itu, (Asendorpf & Meir, 1993) menemukan meskipun individu pemalu berbicara lebih banyak dengan orang yang sangat akrab seperti halnya rekan-rekan non-malu, berbicara kurang dari individu non-malu ketika situasinya cukup asing. Individu pemalu menghabiskan sedikit waktu dalam percakapan dibandingkan dengan individu lebih mudah bergaul dan cenderung

menggunakan ucapan-ucapan pendek (Asendorpf & Meir, 1993; Van Kleeck & Street, 1982). Evans (1996) menemukan karena takut evaluasi sosial, individu pemalu memiliki kesempatan lebih sedikit untuk berkomunikasi dengan orang lain, yang berpotensi menghambat perkembangan kemampuan komunikatif. Individu pemalu dianggap sebagai kegagalan sosial untuk sesuatu yang baik di dalam diri maupun di luar diri. Secara khusus, hasil positif dari faktor eksternal dianggap sebagai keberuntungan atau kesempatan sementara dengan hasil negatif yang mengakibatkan menyalahkan diri sendiri (Teglasi & Hoffman, 1982; Alden, 1987). Besarnya keyakinan tergantung pada bagaimana individu merasakan rasa malu. Secara khusus, mediasi kognitif dalam situasi sosial terlibat dan mempelajari perbedaan yang percaya bahwa rasa malu bisa saja stabil dan percaya untuk bisa mengubah kepribadiannya (Beer, 2002).

H. *Shyness* pada remaja

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. Selanjutnya, remaja yang pemalu dalam berkomunikasi bisa menjadi masalah. Beberapa peneliti telah berspekulasi remaja pemalu mungkin memiliki kesulitan dalam kemampuan bahasa. (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.

I. Hubungan *shyness* dengan komunikasi interpersonal

Individu yang pemalu dicirikan perilakunya suka menghindar pasif, ketakutan, bicaranya pelan, sulit untuk mengekspresikan diri, bicara kurang lancar, dan cemas. beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi pemalu yaitu kondisi asing, situasi formal, mendapat perhatian sosial yang terlalu berlebihan atau bahkan tidak mendapat perhatian, dan privacy-nya dilanggar. (Mc Croskey, 1984).

Individu yang pemalu cenderung untuk menghindar ke tempat yang menurutnya lebih nyaman ketika menghadapi masalah pada situasi baru. Selain menghindari tempat yang baru, menghindari kontak dengan orang asing. Sesering apapun seseorang menghindar, tidak akan bisa tidak berkomunikasi dengan orang lain, karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, serta kurangnya komunikasi antara individu bisa menghambat perkembangan kepribadian seseorang (Rakhmat, 2005).

Pada klinik *shyness* yang dikepalai Zimbardo, rasa malu dapat diatasi dengan pelatihan komunikasi. Komunikasi merupakan salah satu media dalam berperilaku. Semua perilaku mempunyai sebuah pesan, meskipun hanya sekedar tersenyum, tanpa harus menggunakan kata-kata. Isyarat tubuh merupakan bentuk pesan tersendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sebuah isyarat tidak akan

berdampak menjadi jauh dalam berinteraksi, tanpa adanya komunikasi verbal dengan orang lain. (Supratiknya, 1995).

Komunikasi sangat penting dalam membina hubungan dengan orang lain, karena dapat memberikan informasi baru dan wacana yang berbeda dalam diri individu. Berkomunikasi dengan orang lain atau komunikasi interpersonal akan menunjang keberlangsungan sebuah hubungan yang dinamis serta beragam.

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara bertatap muka, yang memungkinkan seseorang yang terlibat menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. (Rakhmat,2005). Namun, komunikasi merupakan hambatan yang terbesar pada orang yang pemalu, sehingga perlunya untuk dilatih. Pembelajaran dan pelatihan tentang komunikasi interpersonal akan sangat membantu dalam proses komunikasi interpersonal orang yang pemalu.

J. Pelatihan komunikasi interpersonal sebagai strategi BK pribadi sosial

Para ahli teori komunikasi mendefinisikan komunikasi antarpribadi atau interpersonal secara berbeda-beda. Komunikasi interpersonal dikategorikan menjadi tiga bagian, yaitu berdasarkan komponen, hubungan diadik, dan berdasarkan perkembangan (Liliweri, 1997).

Komunikasi interpersonal berdasarkan komponen yaitu penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera.

Komunikasi interpersonal berdasarkan hubungan diadik dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang berlangsung di antara dua orang yang mempunyai hubungan yang mantap dan jelas. Misalnya komunikasi interpersonal antara ayah dan anak, antara pramuniaga dengan pelayannya, antara guru dengan muridnya, antara dua sahabat, dan sebagainya. Adanya hubungan yang jelas dan mantap disini mengandung arti bahwa dalam berkomunikasi ada tujuan-tujuan tertentu

yang akan diraih. Misalnya ketika ada anak yang tersesat, kemudian bertanya pada seseorang yang sedang berjalan tentang arah tempat yang dia tuju. Tujuan anak yang tersesat untuk mendapatkan informasi arah jalan, agar tidak terlampaui jauh tersesat.

Komunikasi interpersonal berdasarkan pengembangan, yaitu sebuah komunikasi yang dilihat sebagai akhir dari perkembangan dari komunikasi yang bersifat tak pribadi (impersonal) pada satu ekstrim menjadi komunikasi pribadi yang intim pada ekstrim yang lain.

Komunikasi antarpribadi atau interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara bertatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. (Rakhmat,2005).

Bentuk khusus dari komunikasi interpersonal adalah komunikasi diadik, yang hanya melibatkan dua orang. Ciri-ciri komunikasi diadik adalah pihak-pihak yang sedang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat. Kedekatan hubungan dapat dilihat dari jenis pesan atau respons nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata, dan jarak fisik yang sangat dekat.

(Effendy dalam Liliweri, 1997) mengatakan komunikasi antarpribadi atau interpersonal adalah komunikasi antara seorang komunikator dengan komunikan. Komunikator tahu tentang pasti apakah pesannya diterima atau tidak, dan mengetahui alasan komunikan bila tidak menerimanya. Pesan yang disampaikan secara langsung, dan timbal balik, dapat membuat komunikator dan komunikan mengerti maksud dari isi pesan tersebut. Hal ini dapat menimbulkan memungkinkan adanya perubahan dalam sikap, pendapat, bahkan perilaku manusia. (Barnlund Liliweri, 1997) mengemukakan komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang tidak terstruktur dan spontan. Tidak ada komunikasi yang benar-benar sesuai dengan rencana atau bayangan awal seorang komunikator atau komunikan. (Rogers & Depari Liliweri, 1997) menambahkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang disampaikan secara verbal

yang terjadi secara langsung dan saling bertatap muka. (Tan dalam Liliwari, 1997) mengemukakan komunikasi interpersonal adalah komunikasi tatap muka antara dua orang atau lebih.

Kesimpulan komunikasi antarpribadi atau interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara langsung dan saling bertatap muka, yang saling memberi dan menerima informasi secara verbal atau non verbal, yang dapat berdampak dan memberikan umpan balik yang dapat mempengaruhi sikap, pendapat, atau perilaku manusia.

K. Tahapan Komunikasi Interpersonal

Pelatihan komunikasi interpersonal adalah proses, cara, melatih seseorang untuk dapat belajar tentang komunikasi secara langsung dan saling bertatap muka, sehingga dapat saling memberi dan menerima informasi pesan secara verbal ataupun non verbal, yang berdampak untuk saling memberikan umpan balik yang dapat mempengaruhi sikap, atau perilaku manusia, sehingga mempengaruhi sikap seseorang dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Komunikasi interpersonal dapat dikategorikan menjadi dua karakteristik penting yaitu berlangsung beberapa tahap dan berbeda-beda dalam hal keluasan dan kedalaman. Tahap-tahap dalam komunikasi interpersonal yaitu kontak, keterlibatan, keakraban, perusakan, dan pemutusan. (Rakhmat,2005).

Dalam tahap kontak dengan orang lain, individu akan menggunakan alat indra sebagai media. Indra penglihatan, pendengaran, dan penciuman. Dalam tahap ini, penampilan fisik itu penting sekali. Namun, adanya sikap terbuka, bersahabat, hangat, dan dinamis akan membantu dalam kelangsungan komunikasi interpersonal, sehingga akan masuk pada tahap selanjutnya yaitu keterlibatan.

Pada tahap keterlibatan, individu ada keterikatan satu sama lain untuk saling terbuka dan belajar untuk mengenal lebih jauh orang lain. Pada tahap ini timbul hubungan atau persahabatan

Pada tahap keakraban, orang akan mengikat lebih jauh dan mungkin membina hubungan primer, dimana orang lain menjadi sahabat baik atau kekasih. Komitmen ini mempunyai berbagai bentuk seperti perkawinan dan persahabatan.

Tahap perusakan merupakan tahap penurunan hubungan. Biasanya terjadi karena harapan individu tidak sesuai dengan kenyataan, ataupun jarang bertemu dengan orang tersebut, dan ketika bertemu lebih banyak berdiam diri daripada saling terbuka. Jika tahap ini tidak diperbaiki, maka akan masuk tahap pemutusan. Tahap pemutusan adalah pemutusan ikatan yang mempertalikan kedua pihak. Jika bentuk ikatan itu berupa perkawinan, maka pemutusan hubungan itu dilambangkan dengan perceraian.

(Barnlund dalam Liliweri, 1997) mengemukakan ciri-ciri komunikasi interpersonal adalah terjadi secara spontan, tidak mempunyai struktur yang teratur, terjadi secara kebetulan, tidak mengejar tujuan yang telah direncanakan, dilakukan oleh orang-orang yang identitas keanggotaannya kurang jelas, dan bisa terjadi sambil lalu.

(Reardon dalam Liliweri, 1997) mengemukakan komunikasi interpersonal mempunyai enam ciri, yaitu dilaksanakan atas dorongan berbagai faktor, mengakibatkan dampak yang disengaja dan tidak disengaja, saling berbalas-balasan, hubungan antarpribadinya minimal dua orang, berlangsung dalam suasana bebas, bervariasi, dan berpengaruh, dan menggunakan pelbagai lambang yang bermakna.

(De Vito dalam Liliweri, 1997) mengemukakan komunikasi interpersonal mengandung lima ciri yaitu, keterbukaan atau openness, empati, dukungan, perasaan positif, dan adanya kesamaan.

Kesimpulan dari aspek komunikasi interpersonal yaitu adanya keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, dengan cara saling berbalas-balasan secara langsung dalam suasana bebas, sehingga dapat melalui tahap-tahap dalam komunikasi interpersonal yaitu kontak, keterlibatan, keakraban, perusakan, dan pemutusan dengan baik.

L. Program bimbingan dan konseling pribadi sosial

1. Definisi bimbingan dan konseling pribadi sosial

Shertzer dan Ston (1971, hlm. 40, Yusuf dan Nurihsan 2009, hlm. 6) mengartikan bimbingan sebagai “Proses of helping an individual to understand himself and his world (peberian bantuan kepada individu agar memahami diri dan lingkungan).” ASCA (American School Counselor Association), Yusuf dan Nurihsan, 2009, hlm. 8) mengemukakan:

“Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, serta penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi masalah-masalahnya. Bimbingan dan konseling secara garis besar adalah suatu proses layanan untuk membantu individu mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam bimbingan dan konseling terdapat empat bidang layanan seperti bimbingan pribadi, sosial, bimbingan belajar dan karir”.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2009, hlm. 6) bimbingan dan konseling secara utuh diartikan:

“Suatu proses yang berkesinambungan bukan suatu kegiatan yang seketika atau kebetulan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mengembangkan diri, mengatasi masalah, atau mengambil keputusan sehingga siswa mampu mengenal dan memahami diri; berani menerima kenyataan secara objektif; mengarahkan diri sesuai dengan kemampuan, kesempatan, dan nilai; melakukan pilihan dan mengambil keputusan atas tanggungjawabnya sendiri”.

2. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sosial

Tujuan umum bimbingan adalah membantu perkembangan individu secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya serta mencapai tujuan-tujuan perkembangan seperti aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Menurut

yusuf dan nurihnan (2009, hlm. 13) tujuan pemberian layanan bimbingan adalah agar individu dapat

- a. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya dimasa mendatang;
- b. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin;
- c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat dan kerjanya;
- d. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi, penyesuaian dalam lingkungan pendidikan, masyarakat, dan lingkungan kerjanya;

Secara khusus tujuan bimbingan pribadi-sosial yang dikemukakan oleh yusuf nurihnan (2009, hlm. 14) adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah tempat kerja, maupun tempat kerja pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain dengan saling menghormati serta memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, serta mampu merespon secara positif sesuai dengan ajaran agamanya.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik dari kelebihan ataupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya.

- g. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial, yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan dan silaturahmi dengan sesama.
- h. Memiliki kemampuan menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.
- i. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

M. Peran Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengurangi Kecenderungan *Shyness* Siswa Di SMP Negeri 4 Bandung

Sebagai suatu proses yang bersifat kontinyu dan berkesinambungan, perkembangan siswa tentu tidak selamanya berjalan tanpa hambatan. Berbagai permasalahan seringkali dialami oleh siswa dan tidak jarang permasalahan tersebut memerlukan penyelesaian yang cepat dan tepat agar tidak menimbulkan masalah baru yang mempengaruhi perkembangan dan kehidupan remaja. Salah satu permasalahan yang kerap kali muncul di kalangan siswa terutama pada masa remaja adalah kecenderungan *shyness*.

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 dengan pelatihan komunikasi interpersonal. Rasa percaya diri sangat penting bagi siswa SMP yang sedang berada pada masa remaja. Asrori (2005, hlm. 15) “Fase remaja merupakan fase yang sangat potensial, dilihat dari segi kognitif, emosi maupun fisik”. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan menunjukkan perilaku, seperti adanya kemandirian dalam belajar, inisiatif, kreatif, kerja keras dan selalu optimis dalam segala hal. Santrock (2007, hlm. 26) menyatakan: “remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Bentuk bimbingan yang dapat diberikan untuk memperoleh adalah bimbingan pribadi sosial, karena bimbingan

pribadi sosial merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang bersifat pribadi sebagai akibat dari ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hubungannya dengan *shyness*, pemahaman dan penerimaan diri yang semakin meningkat dengan diberikannya layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial siswa dapat mengurangi kecenderungan *shyness* dengan pelatihan komunikasi interpersonal. Pada klinik *shyness* yang dikepalai Zimbardo, rasa malu dapat diatasi melalui pelatihan komunikasi. Komunikasi merupakan media berperilaku dalam berinteraksi. Semua perilaku mempunyai sebuah pesan, walaupun hanya sekedar tersenyum, tanpa harus menggunakan kata-kata. Isyarat tubuh merupakan salah satu bentuk pesan tersendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sebuah isyarat tidak akan berdampak lebih dalam interaksi, tanpa adanya komunikasi verbal dengan orang lain. (Supratiknya, 1995).

Komunikasi sangat penting dalam membina hubungan sosial dengan orang lain, karena dapat memberikan informasi baru dan wacana yang berbeda dalam diri. Komunikasi interpersonal akan menunjang kelangsungan hubungan yang dinamis dan beragam. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara bertatap muka, yang memungkinkan seseorang yang terlibat menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. (Rakhmat,2005). Komunikasi merupakan hambatan yang terbesar pada orang yang pemalu, sehingga perlu untuk dilatih dengan bentuk pembelajaran dan pelatihan tentang komunikasi interpersonal akan sangat membantu proses komunikasi orang yang pemalu.

