

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja berasal dari bahasa Latin "*adolescentia*" artinya berkembang menuju dewasa. Remaja merupakan masa yang mana individu beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Transformasi intelektual yang khas dari remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan social orang dewasa, yang mana ini merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Hurlock, 1980). Masa remaja memiliki banyak perubahan. Adapun perubahan pada remaja yaitu meningginya emosi, perubahan tubuh, perubahan minat dan pola perilaku, dan bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Meningginya emosi ini intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi. Emosi yang menonjol pada masa remaja ini adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan rasa ingin tahu (Hurlock, 1980). Remaja juga sangat peka pada ejekan yang dilontarkan kepadanya. Remaja biasanya mengungkapkan amarahnya dengan jalan menggerutu, memilih diam, tidak mau berbicara, atau memarahi orang dengan suara keras. Selain itu selama masa ini remaja mencoba berbagai hal seperti mencari jati diri dan ingin mencoba hal baru, dalam kehidupan sosial di masyarakat seharusnya remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Masa remaja sendiri merupakan masa mencari jati diri, dan berusaha melepaskan diri dari lingkungan orang tua untuk

menemukan jati dirinya makadari itu masa ini adalah suatu periode yang sangat penting dalam pembentukan nilai (Audyna, 2022). Adapun tugas perkembangan yang harus dilalui yakni penerimaan peran dalam masyarakat, mampu mengembangkan kemampuan dan konsep intelektual yang penting untuk keterampilan sosial dan tanggung jawab sosial serta tugas untuk dapat berbaur kedalam masyarakat (Suryana et al., 2022). Penyesuaian sosial juga salah satu tugas perkembangan remaja. Remaja perlu penyesuaian sosial dengan lawan jenis dan orang dewasa diluar lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah. Dalam lingkup sekolah remaja perlu berbaur dengan teman sebayanya baik laki-laki ataupun perempuan dan guru yang ada di sekolah. Agar penyesuaian sosial tercapai remaja harus berusaha memperbaiki kepribadian yang bertanggung jawab yaitu menentukan ide realistis yang bisa dicapai, membuat penilaian realistis tentang kelemahan dan kekurangannya, mempunyai konsep diri yang stabil, dan merasa puas dengan apa yang dicapai dan mau memperbaiki prestasi pada bidang yang dianggap kurang. Penyesuaian pribadi dan sosial remaja dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya hal ini dikarenakan teman merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar bersosialisasi dengan masyarakat (Surya, 2019). Kesulitan dalam berbaur dengan masyarakat masih dialami remaja karena takut untuk mengemukakan pendapat dan takut dinilai negatif oleh temannya sehingga berdampak pada rendahnya keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan di sekolah (Ramadhani, 1996).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa-siswi SMK X Jember mengungkapkan bahwa siswa merasa malu saat melakukan presentasi di kelas, merasa teman temannya lebih ahli saat presentasi, takut dinilai negatif saat mengemukakan pendapatnya, terutama jika mereka tidak siap dengan materi. Mereka merasa gugup dan berkeringat dingin ketika harus menjelaskan materi atau memberikan pemahaman kepada teman-teman sekelas, karena semua perhatian tertuju pada mereka saat presentasi. Perilaku yang muncul termasuk berbicara berbelit-belit atau terbata-bata, sering menggoyangkan kaki, meremas-remas tangan, detak jantung yang cepat, keringat dingin saat menunggu giliran, terkadang lupa tentang materi yang akan disampaikan, dan merasa bahwa presentasi mereka tidak bagus. Selain itu, beberapa siswa juga cenderung pasif selama proses belajar mengajar berlangsung. Mereka merasa malu untuk mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan dari guru, malu untuk maju ke depan kelas dan menjawab pertanyaan baik dari guru maupun teman-teman sekelas, serta malu untuk bertanya jika ada materi yang kurang dipahami.

Menurut Cheek dan Buss, 1980 *shyness* adalah perasaan tidak nyaman, gelisah, dan gugup ketika berada dalam situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain (dalam Hastuti & Hardew, 2024). *Shyness* sering digambarkan sebagai sifat kepribadian positif, seperti kerendahan hati, diam, dan sopan. Namun, *shyness* juga bisa dianggap negatif, misalnya perasaan tidak aman dalam hubungan sosial dan kecemasan sosial, yang membuat seseorang cenderung melindungi diri (Henderson, L, Gilbert P, Zimbardo, 1977). *Shyness*

dapat dikatakan normal, karena kita merasakan malu saat dalam situasi tertentu. *Shyness* yang menjadi problem ketika muncul secara menetap dengan disertai kesepian, kecemasan, dan frustrasi (dalam Afandi et al., 2014). Orang yang mengalami *shyness* sering merasa kesulitan membangun pendekatan sosial dan membentuk hubungan yang memuaskan karena perasaan tidak aman dan cemas saat berinteraksi dengan orang lain. *Shyness* dapat dialami oleh siapapun termasuk siswa. Henderson dan Zimbardo (2001) dalam penelitiannya menemukan bahwa 61% remaja mengalami *shyness* mereka merasa malu atau canggung dalam situasi sosial (Ridfah & Murdiana, 2018). Penelitian Wulandari (2016) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa dari 300 siswa SMA di Kabupaten Bulukumba, 68,33% memiliki tingkat kecenderungan *shyness* yang sedang (Ridfah & Murdiana, 2018). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *shyness* tidak hanya terjadi di luar negeri, tetapi juga di dalam negeri, dan dialami oleh remaja yang bersekolah di jenjang SMA/SMK.

*Shyness* merupakan salah satu bentuk emosi yang termasuk dalam kategori *self conscious emotions*, yangmana melibatkan perhatian dan fokus individu pada dirinya sendiri, serta melibatkan proses kognitif, afektif, sensasi, perilaku, dan impuls yang kompleks (Budiarto, 2019). Menurut Fenigstein et al (dalam Miftahussaadah & Rozi, 2019) *self-consciousness* adalah kecenderungan seseorang untuk mengarahkan perhatian mereka pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami diri mereka sendiri terlihat dari emosi, perilaku, dan sikap mereka

dalam berbagai situasi, serta kesadaran bahwa tindakan mereka dapat mempengaruhi orang lain. Namun, terlalu banyak *self-consciousness* sering menghambat individu membangun kedekatan dan hubungan sosial. Individu yang terlalu fokus pada diri sendiri bisa mengalami dampak negatif pada hubungan sosial mereka. Hal ini sering terjadi karena peningkatan *self-consciousness*. Menurut Gerrig dan Zimbardo (dalam Miftahussaadah & Rozi, 2019) *self-consciousness* biasanya muncul dari persepsi, pikiran, perasaan, gambaran, dan keinginan diri sendiri pada saat tertentu, sehingga semua aktivitas yang dilakukan menjadi pusat perhatian mereka. Terlalu banyak fokus pada diri sendiri dapat menimbulkan pemikiran negatif yang sulit dihilangkan. Orang yang mengalami *shyness* sering kesulitan menangani masalah karena peningkatan *self-consciousness* yang terjadi ketika mereka merasa takut dinilai oleh orang lain. Inilah yang membuat *self-consciousness* dapat memengaruhi seseorang yang mengalami *shyness*.

Sebagai bagian dari proses perkembangan yang berkelanjutan, siswa sering menghadapi berbagai tantangan. Permasalahan yang muncul dapat memerlukan penyelesaian cepat dan tepat agar tidak mempengaruhi perkembangan dan kehidupan remaja. *Shyness* yang tidak diatasi dapat mempengaruhi peningkatan kecemasan, neurotik, prestasi akademik yang semakin rendah, harga diri yang rendah, serta masalah sosial emosional (Sunanjar, 2018). Siswa SMK yang masih tergolong remaja sering mengalami berbagai perubahan sosial dalam perkembangan mereka karena banyak aktivitas yang dilakukan bersama, seperti teman sebaya, guru, atau orang

dewasa lainnya. Konsep perkembangan sosial berkaitan dengan cara remaja berperilaku dalam lingkungan sosial untuk menjadi mandiri dan mampu berinteraksi dengan orang lain, atau menjadi bagian dari kehidupan sosial. Interaksi sosial sendiri adalah komunikasi antar individu yang membentuk hubungan yang mengikat mereka, seperti rasa kebersamaan, saling membantu, memberi dan menerima, serta timbulnya rasa simpati, empati, dan persahabatan. Melalui interaksi ini, remaja akan belajar nilai-nilai, pengetahuan, sikap, dan perilaku yang penting agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam masyarakat (Suryana et al., 2022). Adapun tugas perkembangan yang penting yakni mempelajari apa yang diharapkan kelompok teman sebaya dan menyesuaikan tingkah lakunya dengan sosial masyarakat termasuk tuntutan moral yang harus dilakukan remaja (Surya, 2019) Situasi sosial atau faktor lingkungan juga menjadi penyebab rendahnya *shyness* yang bisa dilihat sebagai sifat positif salah satunya situasi di SMK X yang sangat menjunjung tinggi adab, kesopanan, dan saling menghormati.

Penelitian ini penting dilakukan karena menurut (Chikita et al., 2019) *Shyness* berdampak pada remaja seperti kesulitan ketika bertemu orang baru, berkomunikasi dengan orang lain, atau menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Berdampak pada proses akademik siswa dalam proses belajar salah satunya untuk berdiskusi dengan teman atau guru, menyampaikan ide dan pendapatnya di dalam kelas. Selain itu dampak terhadap kehidupan sosial yakni membatasi berinteraksi dengan orang lain, lebih mengurung diri, dan tidak dapat berkembang karena membatasi interaksi, pengalaman baru, membatasi

diri secara sosial maupun keterampilan sehingga *shyness* ini perlu untuk diketahui. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Zimbardo, Philip G, 1977 dalam (Miftahussaadah & Rozi, 2019). *Shyness* berdampak sulit untuk bertemu orang baru, berteman, atau menikmati pengalaman yang berpotensi baik, mencegah diri sendiri untuk berbicara tentang hak-hak dan mengekspresikan pendapat, sulit berfikir jernih dan berfikir secara efektif, dan perasaan negatif seperti kecemasan. Selain itu penelitian ini berfokus pada siswa SMK karena memberikan pendidikan yang lebih terfokus pada bidang tertentu yang mempersiapkan siswa siswinya dengan kompetensi yang diperlukan untuk bekerja di bidang yang sesuai kejuruan sehingga dibutuhkan keterampilan berhadapan dengan situasi sosial sehingga siswa perlu untuk mengetahuinya. Melihat dari penelitian-penelitian sebelumnya *shyness* di SMK ini belum banyak diteliti. Hasil penelitian ini sebagian besar dapat digunakan sebagai penyusunan program pendampingan bimbingan konseling pada siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk menganalisis tingkat *shyness* pada siswa SMK X didasarkan pada tiga aspek menurut Cheek & Buss (dalam Sunanjar, 2018) yaitu aspek somatik-emosional (*somatic-emotional*), aspek perilaku (*behavioral*), serta aspek kognitif (*cognitive*).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran tingkat kecenderungan *shyness* pada siswa di SMK X Jember?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *shyness* pada siswa di SMK X Jember.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat yang bisa diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu psikologi perkembangan sebagai bahan informasi serta referensi yang berkaitan dengan kajian *shyness*.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Manfaat Bagi Siswa**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa mengenai gambaran dan tingkatan dari *shyness* sehingga dapat dimanfaatkan sebagai strategi untuk mengurangi *shyness*.

##### **b. Manfaat Bagi Peneliti**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan sumber tambahan informasi atau referensi bagi peneliti selanjutnya.

## E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang relatif mempunyai karakteristik sama dalam hal tema kajian teori, meski berbeda pada karakteristik subjek, jumlah variabel, dan posisi variabel penelitian, serta metode analisa data yang digunakan. Penelitian tersebut diteliti oleh :

### 1. Budiarto, Y. (2019). Studi Awal Atribusi dan Emosi Malu pada Remaja

Jenis penelitian ini yakni survei kualitatif yang bertujuan menjelaskan variasi variabel penelitian dalam populasi yang diteliti. Partisipan penelitian terdiri dari siswa kelas IX SMPN X di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 54 partisipan, dengan 35 laki-laki dan 19 perempuan berusia 14-16 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi 3 pertanyaan terbuka. Analisis data dilakukan dengan melakukan *coding* pada jawaban partisipan. Penelitian ini bertujuan mengetahui variasi peristiwa yang dialami remaja yang dapat memicu emosi malu, alasan siswa merasa malu, dan persepsi diri bahwa orang lain juga merasa malu atas peristiwa tersebut. Melalui analisis tematik dalam survei kualitatif, hasilnya ditemukan bahwa jalur atribusi emosional rasa malu mengonfirmasi adanya atribusi internal dan eksternal. Jalur atribusi internal umumnya ditandai oleh pelanggaran etika dan sedikit oleh rasa

bersalah atas kejadian memalukan, sementara jalur atribusi eksternal ditandai oleh aspek yang diketahui publik.

Terdapat perbedaan penelitian yaitu terletak pada jenis penelitian, pada penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian survei sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, populasi yang digunakan yaitu siswa SMP sedangkan pada penelitian ini menggunakan populasi siswa SMK, teknik sampel yang digunakan *purposive sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *random sampling*.

**2. Chikita, Jennifer. (2019). *Shyness* ditinjau dari *five guidance needs* pada remaja SMA di makassar**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan 5 *guidance needs* yaitu *educational needs*, *vocational needs*, *physic needs*, *social needs*, dan *psychological needs* pada remaja SMA di Makassar. Subjek penelitian ini sejumlah 415 yang berstatus sebagai pelajar, yang dipilih secara incidental. Alat ukur yang digunakan berupa skala, untuk mengukur tingkat *shyness* digunakan skala *shyness* dari Ridfah, dan skala *guidance needs* digunakan untuk mengukur *guidance needs*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shyness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *guidance needs* secara global maupun dengan masing-masing-masing komponen *guidance needs*, yaitu *educational needs*, *vocational needs*, *physic needs*, *psychological needs* dan *social*

*needs*. *Social needs* memiliki nilai korelasi yang paling tinggi terhadap *shyness* pada individu.

Pada penelitian terdahulu perbedaan jenis penelitian yang menggunakan kuantitatif korelasi sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian juga menjadi gap research yang mana pada penelitian terdahulu dilakukan di SMA Makassar sedangkan pada penelitian ini dilakukan di SMK X Jember. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian terdahulu yakni insidental sampling, sedangkan pada penelitian ini menggunakan random sampling.

### **3. Hidayati, D. S. (2016). *Shyness dan Loneliness***

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan *loneliness*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 96 remaja usia 13 hingga 16 tahun. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Shyness* dari Cheek and Busch dan *Loneliness Scale* yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan telah melalui proses validasi serta pengujian reliabilitas. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa hipotesa diterima yang berarti bahwa ada hubungan positif antara *shyness* dan *loneliness*.

Pada penelitian terdahulu terdapat perbedaan yang terletak pada jenis penelitian, pada penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif korelasional sedangkan pada penelitian kali ini menggunakan jenis penelitian deskriptif.

#### **4. Ridfah, Ahmad. Dkk 2007. *Shyness* Pada Mahasiswa Di Kota Makassar**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecenderungan rasa malu pada mahasiswa di Makassar. 188 mahasiswa dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *Accidental Sampling*. Skala rasa malu dan 6 pertanyaan terbuka digunakan sebagai instrumen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel tunggal. *Shyness* diukur menggunakan skala perilaku dari zimbardo. Dari hasil penelitian, sekitar 98,404% mahasiswa di Kota Makassar melaporkan pernah merasa malu. Hal yang paling sering membuat mereka malu adalah berbicara di depan umum, bertemu dengan lawan jenis, bertemu orang baru, berbicara dengan orang yang memiliki kekuasaan, berada dalam masalah, dan merasa penampilan mereka kurang menarik. Untuk mengatasi rasa malu ini, para mahasiswa melakukan berbagai hal seperti membaca buku untuk memperluas wawasan agar bisa berinteraksi dengan siapa saja, berusaha tetap percaya diri, menenangkan diri dengan mencari hiburan, mendengarkan musik, dan berpikir bahwa rasa malu tersebut pasti akan berlalu.

Pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat perbedaan, yakni terletak pada subjek penelitiannya. Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu mahasiswa di Makassar sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian siswa SMK yang berada di Jember. Skala yang digunakan juga berbeda, yakni skala perilaku dari

Zimbardo, sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala dari Cheek and Buss.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan terdapat kesamaan variabel terhadap keempat penelitian terdahulu yakni variabel *shyness*. Akan tetapi terdapat perbedaan jenis penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, (2016), Chikita et al., (2019) dan Budiarto, (2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menggunakan jenis deskriptif kuantitatif, dengan subjek siswa kelas X baik laki-laki maupun perempuan di SMK X Jember. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridfah et al., (2007) mengenai desain penelitian yaitu kuantitatif dengan variabel tunggal, akan tetapi penelitian tersebut merujuk pada teori aspek perilaku pemalu dari Henderson dan Zimbardo yang menjelaskan bahwa *shyness* memiliki empat aspek yaitu behavior, fisiologis, kognitif dan afektif. Sedangkan peneliti merujuk pada teori *shyness* yang dikemukakan oleh Cheek and Bush yang menjelaskan bahwa *shyness* terbagi ke dalam tiga aspek yaitu aspek somatik-emosional (*somatic-emotional*), aspek perilaku (*behavioral*), dan aspek kognitif (*cognitive*). Berdasarkan *gap research* tersebut menghasilkan kebaruan bagi penelitian yang dilakukan baik dari segi desain penelitian, populasi dan sampel, teknik sampling serta lokasi penelitian. Dari beberapa penelitian terdahulu, masih belum ada yang meneliti mengenai *shyness* pada siswa SMK X di Kabupaten Jember.