

## SHYNESS PADA SISWA DI SMK X KABUPATEN JEMBER

## SHYNESS IN STUDENTS AT X VOCATIONAL SCHOOL, JEMBER DISTRICT

Nisfatin Rifkah Nurdiana<sup>1</sup>, Nurlaela Widyarini<sup>2</sup>, Panca Kursistin Handayani<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember[diannisfatin@gmail.com](mailto:diannisfatin@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecenderungan *shyness* pada siswa di SMK-X Kabupaten Jember. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan variabel tunggal yaitu *shyness*. Populasi yang menjadi objek penelitian ini terdiri dari 221 siswa pada kelas X, XI, dan XII. Dalam menentukan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 142 siswa. Data dikumpulkan menggunakan instrumen skala *Revised Cheek and Buss Shyness Scale* (RCBS) yang dikembangkan oleh Cheek dan Buss 1983 dengan total 20 item dan  $\alpha = 0,732$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56% siswa berada pada kategori *shyness* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu tidak menunjukkan gejala fisiologi seperti cemas, tidak menarik diri, dan menghindari interaksi sosial. Kategori rendah ini juga menunjukkan bahwa *shyness* dalam taraf normal dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari baik dalam aktivitas di sekolah maupun lingkungan sosial siswa. Selain itu, keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan sosial, seperti bergabung dalam organisasi, mengikuti ekstrakurikuler, atau terlibat dalam komunitas dapat mendukung penguatan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi siswa.

**Kata kunci :** Remaja, *Shyness*, Situasi Sosial

## ABSTRACT

*This study aims to determine the level of shyness tendencies in students at SMK-X Jember Regency. The approach used in this study is quantitative descriptive, with a single variable, namely shyness. The population that is the object of this study consists of 221 students in grades X, XI, and XII. In determining the sample, this study used a simple random sampling technique, so that a sample of 142 students was obtained. Data were collected using the Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS) instrument developed by Cheek and Buss 1983 with a total of 20 items and  $\alpha = 0.732$ . The results showed that 56% of students were in the low shyness category. This shows that most individuals do not show physiological symptoms such as anxiety, do not withdraw, and avoid social interaction. This low category also shows that shyness is at a normal level and does not interfere with daily life either in school activities or in the students' social environment. In addition, active involvement in various social activities, such as joining*

## Article History

Received: Februari 2025

Reviewed: Februari 2025

Published: Februari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*organizations, participating in extracurricular activities, or being involved in the community can support the strengthening of students' self-confidence and communication skills.*

**Keywords :** *Teenagers, Shyness, Social Situations*

## PENDAHULUAN

Masa remaja memiliki banyak perubahan. Adapun perubahan pada remaja yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan minat dan pola perilaku, dan bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Meningkatnya 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). 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 berbaaur kedalam masyarakat (Suryana et al., 2022).

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. 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. 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*).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yakni *shyness*. Karakteristik populasi yang digunakan yaitu siswa kelas X, XI, dan XII SMK Al-Qodiri Jember, laki-laki dan perempuan dengan total 221 dengan jumlah sampel sebanyak 142 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan skala likert yang diadaptasi dari penelitian (Purbaya, 2015). Skala ini dikembangkan oleh Cheek dan Buss, yaitu *Revised Cheek and Buss Shyness Scale* (RCBS) 1983, yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 20 item yang memiliki tiga aspek menilai seberapa besar tingkat rasa malu seseorang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa siswi di SMK X memiliki tingkat *shyness* rendah. Skor tinggi pada kuesioner menunjukkan siswa siswi cenderung lebih *shyness*, sedangkan skor rendah menunjukkan kecenderungan tidak mengalami *shyness*. Hal ini berarti sebagian besar siswa siswi cenderung tidak mengalami *shyness*, tidak menarik diri atau menghindari interaksi sosial, memiliki rasa percaya diri, dan mampu beradaptasi dalam situasi

sosial. Kategori rendah ini juga menandakan bahwasannya *shyness* dalam taraf normal dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari dalam aktifitas di sekolah dan lingkungan sosial siswa. Perasaan malu biasa disebut dengan *shyness*, menurut Cheek dan Buss (dalam Hastuti & Hardew, 2024), *shyness* adalah rasa tidak nyaman, gelisah, dan gugup saat berada di lingkungan sosial atau berinteraksi dengan orang lain. *Shyness* bisa dilihat sebagai sifat positif, seperti rendah hati, pendiam, dan sopan. *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).

Salah satu yang menyebabkan rendahnya *shyness* yakni siswa yang aktif berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan sekolah dan aktif berinteraksi dengan sesama. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggarasari & Kumolohadi (2012) (dalam Suryaningsih et al., 2021) bahwa komunikasi interpersonal dapat mengurangi rasa malu atau *shyness*. Fenomena yang terjadi di lapang bahwasannya kehidupan di SMK X yang saling berbaur satu sama lain ini dimana santri tinggal bersama-sama dalam satu asrama atau lingkungan yang sama. Kehidupan yang saling membaur ini mengarah pada terbentuknya komunikasi interpersonal yang kuat dan dapat menurunkan rasa canggung atau malu saat berinteraksi dengan sesama.

Adapun menurut Santrock (2003), *shyness* yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan dukungan dari teman sebaya. Penampilan luar diketahui memiliki pengaruh besar, karena menunjukkan bahwa penampilan fisik sering berkorelasi dengan harga diri secara umum dan penerimaan sosial dari teman sebaya (Santrock, 2017). Situasi sosial atau faktor lingkungan juga menjadi penyebab rendahnya *shyness* yang bisa dilihat sebagai sifat positif salahsatunya situasi di SMK X yang sangat menjunjung tinggi adab, kesopanan, dan saling menghormati. Pendidikan di SMK X juga tidak berfokus pada pendidikan saja tetapi juga berfokus pada ilmu agama, yangmana ada kegiatan belajar dan mengajar atau diskusi keagamaan sehingga dalam sesi ini dapat mendorong siswa siswi untuk mengemukakan pendapatnya. Dalam pondok pesantren juga memiliki aturan yang cukup ketat baik dalam aspek perilaku maupun waktu, siswa siswi diharapkan untuk mengikuti rutinitas yang sudah ditetapkan yang mencakup berbagai kegiatan sosial dan agama. Sehingga melalui proses ini *shyness* dapat berkurang atau rendah dengan penerimaan terhadap lingkungan yang teratur dan disiplin.

Gejala *shyness* terbagi ke dalam tiga aspek yaitu aspek somatik emosional, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Aspek *shyness* pada siswa terlihat bahwa secara keseluruhan sebagian tidak mengalami gejala *shyness* melihat dari hasil presentase di semua aspek memperoleh kategori rendah. Aspek yang lebih cenderung *shyness* yaitu aspek perilaku. Aspek ini melibatkan perilaku seperti kesulitan berbicara, sikap pasif, menghindari kontak mata, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Perilaku yang ditunjukkan seperti berbicara dengan suara yang pelan, enggan menjawab dan bertanya pada guru maupun teman dikelas, atau menghindari partisipasi aktif dalam kelas (Sunanjar, 2018).

Berdasarkan analisa jenis kelamin didapatkan hasil keseluruhan rata-rata memiliki kategori rendah. Jenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami gejala *shyness*, artinya perempuan lebih menarik diri dari interaksi sosial, dan sibuk dengan apa yang ada dipikirkannya sendiri. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridfah, 2024) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung pemalu, hal ini dipengaruhi oleh factor emosional, norma sosial, pengaruh teman sebaya, dan gaya pengasuhan. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan *shyness* antara jenis kelamin. Faktornya seperti norma sosial, pengaruh teman sebaya, dan perbedaan dalam pola pengasuhan yang menjadikan penyebab mempengaruhi. Sejalan dengan penelitian dari (Merikangas, 2010) bahwa remaja perempuan rentan mengalami kecemasan sosial dan gangguan suasana hati dan hal ini berkontribusi pada tingkat *shyness* yang tinggi. Factor psikologis dan emosional menunjukkan bahwa pengalaman internal perempuan dalam menghadapi situasi sosial sangat kompleks. Pengaruh dari teman sebaya juga signifikan dalam perkembangan *shyness* pada remaja.

*Shyness* ditinjau dari kategori berdasarkan kelas menunjukkan bahwa keseluruhan rata-rata rendah. Kelas X cenderung *shyness* dengan gejala fisiologis, menarik diri dari interaksi sosial, dan sibuk dengan apa yang ada dipikirkannya sendiri. Hal ini disebabkan kelas X masih berada di tahap penyesuaian diri dalam hal fisik maupun sosial saat memasuki sekolah dan lingkungan baru. Dari segi usia, kelas X rata-rata berusia 15-16 tahun. Usia ini merupakan masa awal remaja, di mana individu sedang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut sering kali membuat remaja menjadi lebih peka terhadap penilaian orang lain, khususnya dari teman sebaya dan lingkungan sekitar mereka.

Dalam pembagian jurusan yang ada di SMK X yakni akuntansi, desain komunikasi dan visual, farmasi, dan multimedia rata-rata memiliki presentase *shyness* rendah. Jurusan Farmasi lebih kecenderungan *shyness*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa Farmasi cenderung mengalami gejala *shyness*, seperti menarik diri dari interaksi sosial, dan terlalu fokus pada pikiran mereka sendiri. Berdasarkan karakteristik dari jurusan farmasi menekankan pembelajaran lebih teknis dan teoritis terkait dengan kesehatan, obat-obatan, dan keterampilan laboratorium. Sehingga siswa pada jurusan farmasi lebih fokus pada pencapaian individual membuat mereka kurang memiliki kesempatan untuk terlibat aktif dalam kelompok sosial.

*Shyness* berdasarkan Suku Jawa dan Madura rata-rata keseluruhan memiliki presentase rendah. Didapatkan bahwasannya Suku Jawa cenderung *shyness*. Hal ini selaras dengan penelitian Trimulyaningsih, (2017) yang menjelaskan bahwa dalam budaya Jawa, terdapat konsep pembentukan kepribadian yang mencerminkan kematangan diri. Konsep ini sering digambarkan melalui istilah seperti '*dadi wong*', '*dadi Jowo*', atau '*manungsa tanpa ciri*'. Kepribadian ini tidak hanya bergantung pada usia, tetapi juga pada kualitas tertentu yang harus dicapai individu. Salah satu ciri utama dalam budaya ini adalah kemampuan '*ngerti isin*' (tahu malu) dan '*duwe isin*' (memiliki rasa malu), yang berkaitan erat dengan nilai-nilai kesopanan dan penghormatan kepada orang lain. Dalam konteks ini, individu diharapkan mampu memahami situasi dan bertindak sesuai dengan norma yang berlaku. Hal ini dapat menjelaskan mengapa remaja dengan latar belakang budaya Jawa sering menunjukkan tingkat *shyness* yang tinggi. Rasa malu dalam budaya ini dianggap sebagai bentuk pengendalian diri yang positif dan tanda penghormatan kepada orang lain.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat *shyness* yaitu keikutsertaan dalam organisasi, presentase tinggi pada siswa yang pasif dalam organisasi artinya siswa siswi yang pasif berorganisasi kecenderungan *shyness* dengan gejala fisiologis, menarik diri dari interaksi sosial, dan sibuk dengan apa yang ada dipikirkannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakaktifan atau pasif dalam organisasi mempengaruhi *shyness* karena membatasi pengalaman sosial siswa dan mengurangi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berinteraksi sosial. Presentase rendah terdapat pada siswa yang aktif dalam organisasi. Jadi, siswa yang aktif berorganisasi tidak mengalami kecenderungan *shyness*, tidak menarik diri dan menghindari interaksi sosial, memiliki kepercayaan diri dan mampu mengkondisikan keadaan dalam situasi sosial. Hal ini disebabkan disebabkan karena mereka terlibat dalam berbagai kegiatan, berbicara di depan umum saat menyampaikan pendapat dalam rapat organisasi, berdiskusi dalam forum dan pengalaman. Kecenderungan *shyness* ada pada siswa pasif / sebagai anggota di organisasi yang berarti siswa pasif atau tidak terlibat menjadi pengurus dalam organisasi memiliki kesempatan sosial yang sedikit yang dapat membatasi perkembangan keterampilan sosial sehingga menjadikan *shyness* lebih tinggi sehingga menyebabkan *shyness*, kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain terutama dalam situasi sosial. Apabila siswa siswi aktif dalam berorganisasi atau berperan sebagai pengurus akan lebih banyak pengalaman dan dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar berbicara di depan orang banyak, mengasah keterampilan sosial, mengurangi rasa malu, dan meningkatkan kepercayaan diri.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecenderungan *shyness* pada siswa di SMK X. Hasil penelitian memperoleh bahwa sebagian besar siswa siswi di SMK X memiliki tingkat *shyness* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu tidak menunjukkan gejala fisiologi seperti cemas, tidak menarik diri, dan menghindari interaksi sosial. Setiap aspek gejala *shyness* memiliki presentase yang bervariasi. Sebagian besar siswa siswi lebih cenderung *shyness* pada aspek perilaku. Berdasar kategori kelas sebagian besar siswa siswi kelas X memiliki kecenderungan *shyness*. Hal ini disebabkan kelas X masih dalam tahap penyesuaian diri dalam hal fisik maupun sosial saat memasuki sekolah dan lingkungan baru. Beberapa jurusan yang ada di SMK X menunjukkan bahwa jurusan farmasi yang lebih cenderung *shyness*. Sebagian besar siswa yang berasal dari Suku Jawa memiliki kecenderungan *shyness* pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan adanya nilai-nilai kesopanan atau '*ngerti isin*' (tahu malu) dan '*duwe isin*' (memiliki rasa malu) pada budaya Jawa. Berdasar keikutsertaan dalam organisasi sebagian besar siswa siswi yang aktif mengikuti organisasi memiliki kecenderungan *shyness* rendah. Dalam hal ini siswa siswi memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk belajar berbicara di depan umum.

## SARAN PENELITIAN

### 1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh siswa mampu bersosialisasi dengan baik, tidak menarik diri dari lingkungan sosial, dan menunjukkan kepercayaan diri serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi. Kemampuan ini sudah berjalan dengan baik dan terus dikembangkan melalui partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan sosial, seperti bergabung dengan organisasi, mengikuti ekstrakurikuler, atau terlibat dalam komunitas. Keterlibatan tersebut dapat mendukung penguatan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi siswa.

### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian memberikan wawasan mengenai tingkat *shyness* yang dapat mendukung siswa dalam proses belajar di sekolah, sekaligus membantu mereka mengenali diri sendiri melalui gejala-gejala *shyness*, seperti somatik-emosional, perilaku, dan kognitif. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penguatan program pengembangan diri di sekolah, melalui kegiatan seperti debat, public speaking, atau seni pertunjukan, yang berpotensi mendukung pengembangan rasa percaya diri dan keterampilan sosial siswa. Pendekatan ini dapat digunakan pada pengembangan siswa secara menyeluruh, baik dalam aspek akademik, keterampilan sosial, maupun rasa percaya diri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada satu variabel, yaitu tingkat *shyness*, tanpa mengaitkannya dengan variabel lain yang dapat memberikan pandangan yang lebih menyeluruh. Pendekatan ini membatasi ruang lingkup analisis karena tidak memungkinkan untuk mengeksplorasi hubungan antara *shyness* dan aspek lain, seperti prestasi akademik, keterampilan sosial, atau dinamika lingkungan keluarga. Selain itu, penelitian ini dilakukan di satu lokasi, yakni di SMK X, sehingga hasilnya tidak mewakili populasi siswa di sekolah lain atau wilayah dengan karakteristik berbeda. Keterbatasan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel tambahan yang relevan, seperti dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, atau pola asuh orang tua, guna memahami lebih dalam faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat *shyness*.

## DAFTAR PUSTAKA

Afandi, N. A., Adhani, D. N., & Hasiana, I. (2014). *Perasaan Malu (Shyness) pada Mahasiswa Baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura*.

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15-31.
- Audyna, R. (2022). Hubungan Pola Asuh Otoriter Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 136-139. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (2nd ed., Vol. 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Budiarto, Y. (2019). Studi Awal Atribusi dan Emosi Malu pada Remaja: Analisis Survey Kualitatif. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 139-161. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2105>
- Chikita, J., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2019). Shyness Ditinjau dari Five Guidance Needs Pada Remaja SMA di Makassar. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 39-52. <https://doi.org/10.30649/jpp.v2i1.41>
- D. Levinson, J. P. (1999). *Encyclopedia of human emotion*. New York : MacMillan.
- Desak, M. S., Dewi, T., Dewi, N. P. S., Natalya, N. P., Herdyanto, Y. K., Tobing, D. H., & Dewi, S. (2016). *Dinamika Rasa Malu pada Remaja Pubertas*.
- Doddy, I. M. (2018). Analisis Overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31.
- Dyah, B., & Agustinus, B. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. *Mitra Wacana Media*, 1-215.
- Febriansyah, R., Natasya, D., Rofi, M., Sabrina, A., & Farhan Shaputra, M. (2024). Temperamental Sebagai Bentuk Rasa Malu Pada Remaja. *Journal of Communication and Social Sciences*, 2(1), 10-18. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- G.Zimbardo, Philip. (1977) *Shyness (what it is, what to do about it)*. Canada. *Library of congress catalog card* No.77-73069.
- Hastuti, D. A. D., & Hardew, A. K. (2024). *Hubungan Shyness dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau Dari Luar Jawa*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Hafiza, Ruzika. (2021). Profill *Self-Awareness* Remaja. *Journal of Education and Counseling*, Vol.2 No. 1, Hlm. 158-166
- Hidayati, D. S. (2016). *Shyness dan Loneliness*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Istiwidayanti, Soedjarwo, & Ridwan Max Sijabat, Eds.; 5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). *Rasa Malu dan Presentasi Diri Remaja di Media Sosial*.
- Mahadevaswamy, P. &. (2010). Internet Addiction and Shyness Among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*.
- Merikangas, K. R. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescent : Result from the national comorbidity survey replication adolescent supplement (NCS-A). *Journal of the american academy of child & adolescent psychiatry*.
- Miftahussaadah, E., & Rozi, F. (2019). Pengaruh Antara Self Consciousness dan Social Withdrawal Motivation Terhadap Shyness pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. In *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* (Vol. 5, Issue 1).
- Nugroho, Z. S. (2017). Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial Untuk Mengurangi Kecenderungan Shyness. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 11-32.
- Pratiwi, M., & Asih, A. N. A. (2019). *Hubungan Rasa Malu dengan Kesepian pada Mahasiswa Baru Perantau yang Tinggal di Apartemen*.
- Purbaya, W. (2015). *Pengaruh Kesepian dan Rasa Malu Terhadap Kecanduan Smartphone*.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Ramadhani, Neila. (1996). Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial. *Jurnal Psikologi*. No.1,13-20

- Ridfah, A. A. (2024). Perbedaan Shyness Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA.
- Ridfah, A., Daud, M., & Murdiana, S. (2007). Shyness Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(1), 25-41.
- Ridfah, A., & Murdiana, S. (2018). Properti Psikometrik Alat Ukur Shyness. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 21-29. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6809>
- Ririn, A. A. (2017). Correlation of shyness towards self-esteem on high school students in bulukumba.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Santrock, John W. 2017. Remaja. Jilid 2, edisi kesebelas. Erlangga
- Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian The Effect Of Pornography Accessity To Influence Sexual Behavior View Project Publication View Project.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Metode)* (Edisi Revisi). Alfabeta.
- Sukmawati, B. (2023). Kepercayaan Diri Di Masa Perkembangan Siswa Remaja SMPIT AL-GHOZALI. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 7(1), 76-83. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1222>
- Sulistyawati, W., Trinuryono, S., & Wahyudi. (2022). *Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Blended Learning di Masa Pandemi Covid 19*.
- Sunanjar, E. M. (2018). *Hubungan Antara Loneliness Dan Shyness dengan Problematic Smartphone Use Melalui Persepsi Diri Sebagai Mediator*.
- Surya. (2019). Ciri-Ciri Masa Remaja. *Remaja*, 3(2), 10-43. Retrieved from [http://digilib.uinsby.ac.id/1883/5/Bab 2.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/1883/5/Bab%202.pdf)
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Ah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917-1928.
- Suryaningsih, Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 1, Issue 1).
- Trimulyaningsih, N. (2017). Konsep Kepribadian Matang dalam Budaya Jawa-Islam: Menjawab Tantangan Globalisasi. *Buletin Psikologi*, 25(2). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28728>
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi Edisi Kesebelas* (P. M. Dwiasri, Cokro, & A. Maulana, Eds.; 11th ed., Vol. 2). Penerbit Erlangga.
- Yang, X. W. (2015). Sex Differences in Intrinsic Brain Functional Connectivity Underlying Human Shyness. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.

**IDENTITAS PENELITI**

Nama : Nisfatin Rifkah Nurdiana  
Alamat : Jl. Raya Senduro Kec.Senduro Kab.Lumajang  
No Tlp : 0851-7442-5501  
Email : [diannisfatin@gmail.com](mailto:diannisfatin@gmail.com)