

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Sejumlah remaja pernah mengalami perasaan malu dalam suatu situasi, atau beberapa situasi, bahkan tidak jarang banyak dari mereka yang mendapat predikat pemalu dari orang-orang disekitarnya, karena memang diantara mereka merupakan pemalu yang kronis atau bersifat situasional, atau mungkin hanya merasa malu untuk sementara waktu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zimbardo (1977 dalam Haugaard, 2001:28), sekitar 40 persen, individu, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, mengaku bahwa mereka adalah orang yang pemalu sedangkan penelitian lain yang juga dilakukan oleh Zimbardo, mengungkapkan sebanyak 54 persen siswa Sekolah Menengah Pertama menyebutkan dirinya pemalu. Seorang remaja dalam sebuah surat kabar mingguan mengungkapkan keluhannya sebagai berikut:

Mbak, saya Andre di Paringin. Kenapa saya orangnya pemalu dari segi berteman, bergaul, dan parahnya nih! Saya malu sama cewek, padahal saya suka dia secara diam-diam saja. Gimana ya mbak, saya nggak mau membohongi perasaan saya ini terus-menerus.  
([http://www.metrotanjung.com/2010/06/konsultasi-remaja\\_20.html](http://www.metrotanjung.com/2010/06/konsultasi-remaja_20.html) diakses 2 januari 2011)

Berdasarkan pernyataan dua siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menjadi responden dalam wawancara 21 Mei 2010, mengaku mengalami perasaan tidak nyaman saat berada dalam situasi sosial, seperti Alfian, yang mengaku baru diajak mengobrol bila diajak teman, walaupun kadang-kadang ia

juga ingin memulai pembicaraan kemudian Ayu yang merasa jantungnya berdegup kencang saat menunggu giliran maju dan terkadang lupa tentang apa yang ingin disampaikannya. Terdapat berbagai variasi usia ketika seseorang mengalami malu yang sifatnya cukup persisten, tetapi puncak pengalaman *shyness*, ditengarai lebih sering ditemukan pada kalangan remaja dan dewasa awal (Haugaard, 2001:28). Dalam penelitian Matsushima dan Shiomi (2001:296) didapatkan skor siswa usia remaja awal pada tingkat pendidikan SMP lebih tinggi dibandingkan usia remaja yang duduk di perguruan tinggi, hal ini disebabkan oleh *self consciousness* yang meningkat seiring masa transisi, serta kurangnya rasa percaya diri.

Dari berbagai paparan tersebut, sebenarnya dapat digambarkan bahwa pada umumnya, orang mengenal *shyness* (pemalu) sebagai perilaku yang umum, maupun sebagai satu varian kepribadian sehingga setiap individu memiliki kecenderungan untuk merasa malu, walaupun bukan berarti lantas semua orang dapat dikatakan sebagai pemalu. Dikatakan oleh Haugaard (2001:29), puncak seseorang merasakan malu yang persisten adalah pada remaja dan dewasa awal. Terutama pada masa remaja, sebagaimana yang dikemukakan oleh Haugaard (2001) dalam bukunya yang berjudul *Problematic Behaviors During Adolescence*, menyebutkan *shyness* sebagai perilaku remaja yang menjadi problematika perkembangan manusia yang umum dalam fase ini. Tantangan zaman yang semakin berat, dengan kompetisi yang semakin ketat dan perubahan gaya hidup bukan tidak mungkin dapat memicu kemunculan *shyness* maupun berperan sebagai penguat, terutama pada remaja sebagai periode transisi, yang merupakan

kelompok usia dengan tingkat interaksi sosial yang bersifat intensif serta rentan dengan segala perubahan di sekitarnya. Bruch & Cheek (1995, dalam Haugaard, 2001:29) berpendapat serupa dengan menyebutkan perubahan fisik maupun sosial, seperti masuk ke sekolah baru, awal dimulainya pubertas, atau kenaikan kelas ke level yang lebih tinggi menjadi peristiwa yang berkaitan dengan *shyness*. Terlebih lagi *shyness* kadang-kadang tidak hanya dipandang sebagai trait, namun juga merupakan proses, emosi, dan suatu keadaan fluktuatif apalagi bila ada suatu situasi tertentu yang menyertainya (Kearney, C. A., 2005:4).

Menjadi pemalu tentu saja dapat menimbulkan dampak langsung terkait dengan sosialisasi dengan masyarakat dan perkembangan remaja tersebut, padahal perkembangan manusia merupakan suatu rangkaian pentahapan, ketika tahap yang dijalani sebelumnya mampu mempengaruhi rentang kehidupan remaja selanjutnya. Fase remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang unik dan penting dalam rentang kehidupan seseorang, sebab dalam masa ini, muncul perubahan-perubahan atau perkembangan dari setiap dimensi dalam dirinya, baik dimensi biologis, kognitif, sosial, dan psikologis. Berbagai perubahan seringkali menimbulkan kebingungan pada fase remaja tengah dalam menempatkan diri serta memilih sikap maupun pendapat, tetapi juga tanggung jawab yang harus diambil sebagai seseorang yang berada dalam ambang kedewasaan, sesuai dengan norma-norma masyarakat.

Tuntutan untuk mengambil peran sebagai orang dewasa dan mampu mandiri melalui eksplorasi terhadap lingkungan, dengan norma-norma yang ditentukan masyarakat. Masa perkembangan yang penuh dengan beragam

perubahan dan konflik ini, berjalan seiring dengan sensitivitas atau kepekaan remaja yang meningkat dalam fase ini, baik terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Fokus perkembangan pada fase ini yang kerap bersentuhan dengan ruang sosial, memunculkan peningkatan sensitivitas dalam ruang publik, yang terwujud dalam keyakinan remaja bahwa orang lain juga memperhatikan diri dan perasaan remaja sebagaimana perhatian remaja terhadap dirinya sendiri. Pemikiran remaja ini disebut egosentrisme, secara spesifik terbagi menjadi dua, yaitu *imaginary audience* (penonton khayalan) dan *personal fable* (dongeng pribadi). *Personal Fable* adalah ketika remaja menganggap bahwa dirinya unik dan spesial, sementara *imaginary audience* adalah pemikiran sosial remaja tentang keyakinannya bahwa mereka diperhatikan orang lain, sebenarnya adalah manifestasi dari keinginannya untuk diperhatikan dan disadari oleh orang lain (Santrock, 2003:122).

Gejala yang disebut dengan *imaginary audience* inilah, muncul sebagai hasil pemikiran abstrak yang berkembang karena remaja telah berpikir dengan cara operasional formal, dan perubahan tubuh yang merupakan peralihan ekstrim dengan pubertas sebagai intinya, remaja kemudian mengalami distorsi persepsi. Remaja bukan hanya merasa diperhatikan, seakan-akan sebagai peran utama dalam sebuah opera, tetapi berawal dari pemikiran sebagai pusat perhatian itu, secara otomatis ia mulai merasa khawatir dinilai atau mengetahui penilaian orang tentang dirinya, sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian Lisa Rae Vartanian, remaja merasa diperhatikan dan dinilai atau dikritik (Vartanian, 2000:641).

Perkembangan kognitif memang tidak terlepas dari lingkungan sosial sebab berkaitan dengan kompetensi dan ruang lingkup remaja yang mengarah pada dunia diluar dirinya. Kebutuhan remaja untuk mencapai interaksi sosial yang optimal seringkali terhambat atau kurang berhasil dengan munculnya dampak dari proses-proses yang menjadi bagian dari perkembangannya. Oleh sebab itu, tidak semua remaja memunculkan ekspresi atau perilaku yang sama, ada sebagian remaja yang tidak terlalu peduli pendapat orang lain, bersikap tak acuh, bahkan berpenampilan seadanya, sebaliknya remaja lain justru merasa jika ia tidak berhati-hati dengan perilaku atau penampilannya, ia akan dibicarakan oleh orang lain, karena orang-orang disekitarnya pasti akan selalu memperhatikan diri dan setiap detail perilakunya dengan seksama. Walaupun semua remaja mengalami *imaginary audience* sebagai kejadian normatif yang muncul selama masa remaja, sebagaimana yang dikemukakan dalam penelitian Vartanian (2001:348) namun pada kenyataannya level atau tingkatannya ternyata berbeda-beda.

Fantasi atau bias pada individu seiring dengan peningkatan kepekaan sebagian remaja yang cenderung tinggi sebagai efek dari *imaginary audience* yang umumnya dirasakan kuat pada remaja awal ini, mampu menimbulkan pemikiran yang negatif tentang dirinya sendiri. Peningkatan sensitivitas remaja ini selanjutnya akan menimbulkan perasaan kesepian (*loneliness*), padahal remaja memiliki kebutuhan untuk menjalin relasi sosial (Matsushima & Shiomi, 2001: 290) dan tuntutan masyarakat. Dampaknya, remaja akan merasa terhambat, merasa canggung untuk mengembangkan diri. Segala perubahan moda edukasi dan pergaulan yang ekstrim, menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri,

menjadi orang yang fleksibel dan tangguh, sebab bila ia tidak mampu mengikuti arus zaman maka ia akan tersingkir dari kompetisi dan mendapatkan penilaian yang negatif dari masyarakat. Padahal fase remaja sangat rawan terhadap kurangnya kepercayaan diri dan konsep diri yang rendah. Ketika remaja melakukan kebutuhan primernya berupa interaksi dengan lingkungan terutama dengan teman sebaya, keyakinan-keyakinan yang tidak realistis tersebut memunculkan keyakinan yang negatif remaja tentang dirinya. Keyakinan sebagai hasil konsep diri yang negatif, merupakan akumulasi berbagai faktor akibat perkembangan sebagai transisi dari anak-anak ke dewasa.

Remaja kemudian mulai melakukan *self critical* atau mengkritik diri sendiri, mempercayai bahwa ada sesuatu yang tidak beres terhadap dirinya, dan ia percaya bahwa orang lain juga memberikan penilaian yang sama seperti yang ia imajinasikan. Remaja akan semakin khawatir orang lain juga akan menilai dan mengkritik dirinya sehingga menghambat asertivitas dan spontanitas remaja dalam menjalin interaksi sosial. Reaksi-reaksi tersebutlah yang akhirnya menjadi pemicu simptom-simtom *shyness* akibat fokus remaja yang terlalu besar pada kekhawatirannya dan persepsi yang negatif terhadap diri sendiri. Reaksi orang lain terhadap prasangka dan kekhawatiran yang membentengi remaja dari interaksi sosial yang positif semakin memperbesar peluang kecenderungan *shyness*, karena respon negatif dari orang-orang disekitar individu. Berdasarkan penelitian Kelly, Kristine M. dan kolega-koleganya tentang *imaginary audience*, perkembangan kognitif, dan *social anxiety disorder* menunjukkan *imaginary audience* terkait dengan *social anxiety disorder* berupa pengalaman *shyness*,

*embarrassment*, serta konformitas (Kelly, K., M. et al, 2002: 898–905). Penelitian dengan jumlah keseluruhan subjek 203 orang, diantaranya 144 perempuan dan 59 laki-laki tersebut menghasilkan hipotesis bahwa *imaginary audience* berhubungan dengan kecemasan secara umum, serta khususnya *social anxiety disorder* berupa pengalaman *shyness*, *embarrassment*, sebagaimana yang menjadi tujuan dalam penelitian ini.

Dari uraian tersebut diatas, memunculkan beragam pertanyaan dalam benak peneliti, mengenai perilaku *shyness* yang umumnya dialami oleh remaja awal terkait dengan tingkat egosentrisme yang dimiliki oleh tiap-tiap individu. Apakah individu yang memiliki tingkat pemikiran *imaginary audience* yang lebih tinggi akan memiliki kecenderungan *shyness*? Serta seberapa jauh *imaginary audience* dapat memprediksi adanya kecenderungan *shyness* pada remaja? Melalui penelitian ini, peneliti akan mencoba menjawab pertanyaan tersebut.

## 1.2. Identifikasi Masalah

*Shyness* sebagai salah satu problem yang banyak dialami oleh para remaja awal, menjadi tantangan tersendiri bagi remaja dengan segala perkembangan dan tuntutan zaman. Kompetisi dan kemampuan sosial menjadi intisari bagi remaja agar dapat menyesuaikan diri sebab penerimaan lingkungan terutama *peer group* menjadi salah satu hal yang pokok. Sayangnya tidak semua remaja dapat melalui tantangan ini dengan baik, karena diantara mereka adalah individu yang pemalu, sehingga mengalami kesulitan terutama dalam interaksi sosial yang menyebabkan mereka kesulitan mendapatkan akses pengalaman, maupun kemampuan-

kemampuan yang didapatkan dari lingkungan sosial. Dengan keterbatasan yang dirasakan tersebut tidak hanya akan membuatnya semakin tersingkir dari kompetisi dan pergaulan dengan sebaya, namun juga dapat menjadi *reinforcer* atau penguat perasaan dan perilaku pemalu.

Perasaan malu sebagai perasaan diri yang muncul karena ketidaknyamanan dalam interaksi sosial tersebut, dengan fokus pada remaja dengan jumlah paling besar sebagai individu yang mengalami, seperti yang digambarkan oleh Zimbardo (1977) dan Haugaard (2000) menjadi permasalahan yang menarik untuk dikaji. Keunikan pada masa remaja dengan segala dinamikanya, menjadi salah satu pilihan untuk menjawab masalah ini. *Shyness* yang digambarkan oleh Zimbardo sebagai suatu peningkatan individuasi yang dikarakteristikan dengan pemikiran egosentris berlebihan, dan terlalu mementingkan evaluasi sosial menjadi titik temu dari salah satu proses dari perkembangan remaja sebagai hasil dari perkembangan kognitif, yaitu *imaginary audience*. *Imaginary audience* adalah ketika remaja merasa diperhatikan dan dinilai oleh orang lain, padahal belum tentu orang lain akan bersikap sebagaimana yang dipikirkan remaja. Delusi yang berakar dari pemikiran operasional formal ini, membuat remaja sebenarnya justru mengkritisi dirinya sendiri. Buah perkembangan kognitif ini terjadi seiring dengan semakin pekanya remaja terhadap perasaan dan perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek. Kepekaan atau sensitivitas remaja yang muncul terutama mengacu pada sensitivitas terhadap penilaian atau kritikan. Remaja bukan hanya peka terhadap kritik yang sebenarnya, namun ia juga takut terhadap perasaan bahwa ia akan



dikritik, berupa prasangka-prasangka diperhatikan dan dinilai oleh orang disekitarnya, apalagi oleh teman sebaya, sebagai pusat aktivitas.

Kemampuan mental yang berkembang seiring dengan penambahan usia remaja ini dapat mengganggu fungsi kognitif (Gunarsa, 2004:197), maka ketika individu berada dalam situasi sosial, remaja cenderung merasa kehadirannya terlalu menarik perhatian atau merasa dikritisi oleh orang disekitarnya. Dari ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan perilaku canggung, serta penarikan sosial sebagaimana respon tipikal yang umumnya muncul pada individu pemalu. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya untuk mengkaji tentang kemungkinan *imaginary audience* sebagai prediktor munculnya *shyness*, dan menggali tentang kecenderungan *shyness* pada remaja dengan tingkat *imaginary audience* yang

berbeda, mempertimbangkan *shyness* seringkali diangkat sebagai bahan penelitian khususnya dikaitkan pada kelompok usia remaja awal, namun belum ada penelitian yang mencetuskan keterkaitannya dengan egosentrisme remaja khususnya *imaginary audience*, serta melihat penelitian tentang *imaginary audience* sebagai fenomena penting dalam egosentrisme remaja yang masih sangat terbatas, bahkan tampaknya kurang diperhatikan untuk diteliti lebih dalam.

### **1.3. Batasan Masalah**

#### **1. *Imaginary Audience***

*Imaginary audience* merupakan bagian dari egosentrisme remaja, yaitu ketika remaja yakin bahwa orang-orang disekitarnya, terutama teman sebaya

memperhatikan dan berpikir tentang dirinya, serta tertarik akan segala pemikiran dan perilakunya.

## 2. Pemalu (*shyness*)

*Shyness* dapat diidentifikasi sebagai masalah yang melibatkan kecemasan diri dan hambatan perilaku, dalam ketidaknyamanan akan situasi interpersonal akibat kekhawatiran pribadi akan dinilai oleh orang lain (Adams, 1998:42). *Shyness* dalam penelitian ini terutama menitikberatkan pada *symptom-symptom shyness* yang meliputi dimensi perilaku, fisiologis, kognitif, dan afektif yang muncul dalam situasi sosial khususnya dengan *setting* lingkungan sekolah, sebagai model lingkungan yang membuka kesempatan kepada remaja untuk lebih intens membangun interaksi sosial, yang tercermin ketika remaja berhadapan dengan situasi yang menuntut *performance* di depan banyak orang, asertivitas, mengawali interaksi, intensi menjalin interaksi, dan berhadapan dengan otoritas.

## 3. Remaja

Remaja dalam penelitian ini adalah individu yang masuk pada fase remaja awal sebagai kelompok dengan rentang usia 12-15 tahun. Pada fase ini, remaja seringkali didominasi pemikiran *imaginary audience*, remaja berada dalam keadaan *aware* terhadap dirinya, cenderung merasa cemas dan khawatir terhadap penampilannya.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi, permasalahan yang dirumuskan berdasarkan kajian yang akan dibahas dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban permasalahan yang ada adalah:

“Apakah *imaginary audience* sebagai prediktor kecenderungan *shyness* pada remaja?”

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris tentang *imaginary audience* sebagai prediktor kecenderungan *shyness* pada remaja .

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian diharapkan menjadi :

##### 1. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan dan wacana khususnya bagi Psikologi perkembangan, terkait tahapan perkembangan remaja dan dinamika yang dialaminya, melalui bahasan tentang *imaginary audience* sebagai satu pemikiran egosentris remaja serta dampaknya.

##### 2. Manfaat praktis

Memberikan manfaat aplikatif bagi remaja sendiri, para orang tua, maupun pengajar dalam memahami kerangka berpikir remaja khususnya sebagai latar belakang maupun yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan *shyness* yang dihadapi oleh remaja, untuk kemudian ditemukan intervensi yang tepat