

MEMBANGUN DUKUNGAN KELUARGA PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN: TINJAUAN *PSYCHOLOGICAL AMBIGUOUS LOSS*

Darjanti Kalpita Rahajuningrum¹

¹RS Azra Bogor

e-mail: ¹darjantipita@gmail.com

ABSTRACT

Since patients come to the Clinical Psychologist's office with complaints that indicate anxiety disorders, Clinical Psychologists usually focus more on handling patients to be able to return to normal functioning in carrying out their daily life activities. Family support to patients is one of the determining factors for the success and effectiveness of patient management. Families can experience anxiety, not knowing what should be done in accompanying patients at home. This condition that is experienced by the patient's family is called Psychological Ambiguous Loss. The purpose of this paper is to share the author's experience in conducting Family Therapy interventions in the families of patients experiencing Psychological Ambiguous Loss because one of their family members has an anxiety disorder. After attending a Family Therapy session, family members feel more comfortable, better able to manage emotions and attitudes and behavior accordingly. The psychological condition of the patient can function normally again with psychological intervention that can be done effectively because of family support.

Keywords: Family Support, Family Therapy, Psychological Ambiguous Loss

ABSTRAK

Sejak pasien datang ke ruang praktek Psikolog Klinis dengan keluhan yang mengindikasikan gangguan kecemasan, Psikolog Klinis biasanya lebih banyak fokus pada penanganan pasien untuk dapat kembali berfungsi normal dalam menjalani aktivitas kehidupannya sehari-hari. Dukungan keluarga kepada pasien merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan efektivitas penanganan pasien. Keluarga dapat mengalami keresahan, tidak tahu apa yang sebaiknya dilakukan dalam mendampingi pasien di rumah. Kondisi yang dialami keluarga pasien ini disebut Psychological Ambiguous Loss. Tujuan penulisan ini adalah untuk membagikan pengalaman penulis dalam melakukan intervensi Terapi Keluarga pada keluarga pasien yang mengalami Psychological Ambiguous Loss karena salah satu anggota keluarga mereka mengalami gangguan kecemasan. Setelah mengikuti sesi Terapi Keluarga, anggota keluarga merasa lebih nyaman, lebih mampu mengelola emosi dan sikap serta perilaku yang sesuai. Kondisi psikologis pasien dapat berfungsi normal kembali dengan intervensi psikologis yang dapat dilakukan secara efektif karena dukungan keluarga.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Terapi Keluarga, Psychological Ambiguous Loss

Pendahuluan

Gangguan kecemasan merupakan diagnosa yang paling sering ditegakkan oleh Psikolog Klinis. Gangguan Kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan cemas dan takut berlebihan yang menghambat fungsi sehari-hari (DSM-V, 2013). Gangguan

Kecemasan merupakan gangguan mental yang banyak terjadi di dunia. Gangguan Kecemasan umum didapati di Amerika Serikat (Mc Lean dkk., 2011), di Australia (Reavley, Cvetkovski & Mackinnon, 2010), dan di Eropa (Wittchen dkk., 2011). Sedangkan di Indonesia, 6% dari populasi penduduk Indonesia, yaitu sekitar 14 juta orang dewasa mengalami gangguan emosi mental (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan hasil observasi Anxietas Forum Indonesia, disebutkan bahwa penderita Gangguan Kecemasan meningkat, ditandai dengan bertambahnya jumlah anggota forum tersebut. Diperoleh data, di awal tahun 2016, anggota forum tersebut berjumlah 11.000 orang, dan hampir mencapai 20.000 di pertengahan tahun 2018 (Anxietas Forum Indonesia, 2018).

Pada umumnya, Psikolog Klinis akan memusatkan perhatian pada keluhan yang dialami pasien dan berupaya untuk memberikan penanganan yang tepat. Kehadiran keluarga di awal sesi lebih banyak berperan sebagai narasumber bagi pendalaman *alloanamnesis* yang dibutuhkan Psikolog Klinis untuk memperoleh informasi mengenai kondisi pasien. Selanjutnya, keluarga lebih banyak berperan sebagai pendamping saat pasien mengikuti sesi.

Pasien dengan Gangguan Kecemasan menampilkan gejala-gejala yang bervariasi seperti misalnya gelisah dan cemas berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi, merasa mudah lelah, sulit memusatkan perhatian, mudah bergerak emosinya dan sulit tidur. Perubahan perilaku pasien memberikan dampak terhadap situasi dan kondisi keluarga pasien. Pasien secara fisik hadir di tengah keluarga, namun secara psikologis tidak dapat dirasakan keluarga. Situasi ini menimbulkan keresahan keluarga, karena mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menghadapi salah satu anggota keluarga yang menderita Gangguan Kecemasan. Keluarga menganggap perilaku pasien sebagai suatu hal yang aneh dan merasa pasien menjadi orang asing. Kondisi keluarga ini disebut *Psychological Ambiguous Loss*, yaitu suatu keadaan yang digambarkan sebagai ketidakhadiran psikologis dengan kehadiran fisik sebagai dampak dari salah satu anggota keluarga yang mengalami gangguan mental kronis (Boss 2004; 2016).

Minimnya pengetahuan tentang dinamika psikologis pasien, membuat keluarga memiliki persepsi yang tidak tepat kepada pasien. Perubahan cara berpikir, emosi dan perilaku yang ditampilkan pasien, membuat keluarga mengalami keresahan dalam menghadapinya. Dengan persepsi keluarga yang tidak tepat terhadap dinamika psikologis pada pasien dan kurangnya informasi mengenai sikap dan perilaku yang seharusnya ditampilkan sebagai bentuk dukungan kepada pasien, membuat keluarga tidak menjalankan perannya sebagai pendukung proses penanganan pasien secara optimal. Proses terapi atau penanganan psikologis kepada pasien yang membutuhkan waktu bertahap, juga ikut memberikan kontribusi bagi situasi *Psychological Ambiguous Loss* dalam keluarga pasien. Rasa tidak sabar terhadap sesi-sesi yang harus dijalani pasien dan kekhawatiran terhadap keberhasilan program yang ditampilkan anggota keluarga saat berinteraksi dengan pasien, membuat pasien merasa tidak memperoleh dukungan atas apa yang dialaminya.

Coolhart dkk (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada beberapa tema dalam kondisi *Psychological Ambiguous Loss*, antara lain: ekspresi kesedihan, impian yang hilang, kehadiran secara fisik dan ketiadaan aspek psikologis. Lebih lanjut disebutkan bahwa seberapa jauh keluarga mengalami tema-tema tersebut tergantung dari beberapa faktor, salah satunya adalah bagaimana anggota keluarga memaknai "kehilangan" dan apa yang dirasakan. Seberapa

dalam kondisi *Psychological Ambiguous Loss* yang dialami keluarga tergantung mekanisme *coping* yang dimiliki masing-masing anggota keluarga.

Psikolog Klinis dituntut memiliki kepekaan terhadap keseluruhan proses intervensi psikologis. Ketika ada indikasi proses intervensi pada pasien kurang berjalan efektif, maka Psikolog Klinis harus menelaah akar permasalahan yang terjadi. Keluarga yang tidak siap menghadapi salah satu anggota keluarganya mengalami gangguan psikologis atau memiliki mekanisme *coping* yang tidak efektif, menjadi salah satu faktor penghalang kesuksesan proses intervensi psikologis yang telah dirancang. Oleh karenanya, Psikolog Klinis sebaiknya juga melakukan intervensi psikologis yang diperlukan kepada keluarga pasien, salah satu diantaranya adalah Terapi Keluarga.

Terapi Keluarga adalah suatu istilah yang menjelaskan tentang sejumlah metode yang digunakan dalam melakukan intervensi kepada keluarga yang mengalami masalah biopsikososial. Ada berbagai pandangan tentang jenis-jenis permasalahan yang dapat ditangani melalui Terapi Keluarga. Namun demikian, teori rasional melepaskan pandangan tersebut. Sejumlah terapis keluarga berpendapat bahwa pada dasarnya, semua permasalahan manusia saling berkaitan dan terapi keluarga sesuai untuk kondisi tersebut. Ada banyak teori tentang Terapi Keluarga, yang sebagian memusatkan perhatian pada peran keluarga sebagai pemicu terjadinya masalah. Teori-teori lain memusatkan perhatian pada peran keluarga dalam memelihara relasi keluarga. Namun demikian, semua terapis keluarga mengedepankan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan pemecahan masalah (Carr, 2006).

Metode Intervensi Psikologis

Pasien adalah seorang perempuan berusia 30 tahun, belum menikah, anak bungsu dari tiga bersaudara. Pasien masih tinggal serumah dengan kedua orang tuanya. Di awal kunjungan, pasien diantar kakak ipar perempuan dengan keluhan takut keluar rumah, sehingga sudah sekitar enam bulan tidak masuk kerja sebagai guru di salah satu bimbingan belajar. Keluhan lain yang dialami seperti gelisah saat menjelang malam, sulit memusatkan perhatian bahkan untuk kegiatan harian yang mudah seperti menjahit yang menjadi kegemarannya, sering terbangun pada tengah malam dan kurang nafsu makan. Keluhan tersebut mulai dirasakan setelah pasien menderita sakit dan mendapatkan perawatan di rumah sakit berulang kali. Pasien memiliki persepsi bahwa dirinya sebagai orang yang tidak berguna. Dari hasil asesmen, dilakukan penegakan diagnosa Gangguan Kecemasan. Pasien sepakat untuk mengikuti program yang dijadwalkan sebagai bentuk intervensi psikologis yang akan dilakukan.

Penulis mengidentifikasi bahwa pasien kurang kooperatif untuk mengerjakan tugas yang merupakan bagian dari program intervensi psikologis. Dari wawancara mendalam, diperoleh informasi bahwa pasien merasa bersalah atas kondisinya. Hal ini karena keluarga, terutama ibu kandung, sering menyampaikan rasa prihatin atas kondisi pasien, menyayangkan pasien yang tidak bekerja dan sering bertanya tentang kapan pasien dapat kembali berfungsi normal. Dari informasi pasien, penulis menyimpulkan bahwa program intervensi yang telah disusun tidak dapat berjalan efektif bila tidak ada dukungan dari keluarga. Hal ini dengan dasar pemikiran bahwa sehari-hari pasien lebih banyak berinteraksi dengan keluarga di rumah.

Selanjutnya, dijadwalkan sesi untuk bertemu dengan semua anggota keluarga, kecuali pasien. Di sesi tersebut hadir ibu kandung, kakak ipar perempuan dan kakak kandung perempuan. Ayah pasien tidak bisa hadir karena sakit. Penjelasan tentang pentingnya dukungan keluarga terhadap keberhasilan program intervensi psikologis bagi pasien diberikan di sesi ini. Sesi diakhiri dengan kesepakatan keluarga untuk mengikuti Terapi Keluarga.

Rancangan Program Terapi Keluarga bersifat eklektif, namun lebih berdasarkan pendekatan *Behavioral*. Program Terapi Keluarga terdiri dari empat sesi, yang dilakukan secara teratur dengan jarak dua minggu sekali, untuk memberi kesempatan program intervensi pada pasien tetap berjalan. Setiap sesi diisi kegiatan seperti diskusi, tanya jawab bermain peran dan penugasan sesuai tema-tema yang telah ditetapkan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Penugasan Selama Kegiatan

SESI	TEMA	DURASI	KEGIATAN
Sesi ke-1	<ul style="list-style-type: none"> • Psikoedukasi • <i>Self Care</i> 	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan oleh Psikolog tentang dinamika psikologis gangguan kecemasan • Diskusi
Sesi ke-2	Mendampingi dengan tulus	90 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Penugasan (Pekerjaan Rumah): membuat daftar kekuatan dan kelemahan diri terkait mendampingi pasien
Sesi ke-3	Kekuatan yang dimiliki keluarga	120 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi tentang daftar kekuatan dan kelemahan yang telah dibuat di rumah sebelumnya • Stabilisasi emosi bagi ibu kandung
Sesi ke-4	Merefleksikan kekuatan anggota keluarga dan tanya jawab	120 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Bermain peran

Hasil

Di akhir sesi ke empat, masing-masing anggota keluarga melaporkan kemajuan yang terjadi seperti berpikir positif terhadap gangguan kecemasan yang dialami pasien, optimis

bahwa kondisi psikologis pasien dapat kembali normal secara bertahap, peningkatan kemampuan mengontrol emosi negatif. Keluarga mampu menunjukkan sikap, perilaku dan isi pembicaraan yang dapat memberikan motivasi bagi pasien. Masing-masing anggota keluarga memiliki kesamaan persepsi tentang hal-hal yang terkait pasien dan menjadi lebih kohesif.

Di sisi lain, pasien juga melaporkan merasa lebih nyaman dengan perubahan perilaku dari anggota keluarga. Ia merasa ada dukungan dari semua anggota keluarga kepada dirinya, sehingga ia memiliki semangat untuk mengikuti 12 sesi terapi yang dijadwalkan untuk mengatasi gangguan kecemasannya. Hasil terapeutik yang disampaikan pasien adalah penerimaan, dukungan dari keluarga yang dirasakan, cara berpikir yang lebih objektif dan rasional terhadap situasi dan kondisi di sekelilingnya dan kepercayaan pada penulis, sehingga pasien memiliki komitmen tinggi untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh penulis.

Kesimpulan

Pemahaman keluarga tentang dinamika psikologis yang dialami pasien menjadi bagian yang tidak boleh dilupakan oleh praktisi Psikolog Klinis. Hal ini penting karena dengan memahami apa yang terjadi pada pasien dan bagaimana sikap, perilaku dan perkataan yang seharusnya ditampilkan saat berinteraksi dengan pasien di rumah, membuat masing-masing anggota keluarga terhindar dari situasi bingung, resah dan situasi lain yang serba tidak pasti. Dengan meminimalkan kondisi yang disebut *Psychological Ambiguos Loss* ini, keluarga dapat berperan sebagai sistem pendukung bagi pasien dalam melalui masa-masa sulit. Dengan dukungan keluarga maka program intervensi psikologis dapat berjalan efektif sehingga pasien dapat pulih sesuai target yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Anxietas Forum Indonesia, facebook.com.
- Boss, P. (2004). *Ambiguous Loss Research, Theory and Practice: Reflection after 9/11*. Journal of Marriage and Family, Vol. 66, No. 3, 551-226. Doi:10.1111/j.0022-2445.2004.0003/.x
- Boss, P. (2016). *The context and Process of Theory Development: The Story of Ambiguous Loss*. Journal of Family Theory & Review, 8 (September 2016):269-286. doi: 10.1111/jftr.12152
- Carr, Alan. (2006). *Family Therapy. Concepts, Process and Practice*. 2nd edition. John Wiley & Sons, Ltd.
- Coolhart, D., Ritenour, K., & Grodzinski. *Experiences of Ambiguous Loss for Parents of Transgender Male Youth: A Phenomenological Exploration*. Contempt Fam Ther (2018) 40: 28-41. DOI 10.1007/s10591-017-9426-x
- DSM-V. Fifth Edition. 2013. American Psychiatric Association.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Hasil Riskedas 2013. Accessed from <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskedas%202013.pdf>

- McLean, C., P., Asnaani, A., Litz, B.T., & Hofmann, S.G. (2011). *Gender Differences in Anxiety Disorders: Prevalence, Course of Illness, Comorbidity and Burden of Illness*. *Journal Psychiatr Res.* 2011 August; 45(8): 1027-1035. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.03.006.
- Reavley, N., Cvetkovski, S., Jorm, T., & Mackinnon, A. (2010). *Update the National Depression Index and Develop the National Anxiety Index*. Orygen Youth Health Research Centre. Accessed from www.beyondblue.org.au/about-us/research-projects/research-projects/update-the-national-depression-index-and-develop-the-national-anxiety-index

TRAIT KEPERIBADIAN *BIG FIVE* DAN *SHYNESS* PADA MAHASISWA BARU

Yusmita Muhammad¹, Sitti Murdiana², Ahmad Ridfah³

email : 1yusmitaa25@gmail.com, 2st.murdiana@unm.ac.id, 3ahmad.ridfah@unm.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara trait kepribadian big five dengan shyness pada mahasiswa baru. Partisipan penelitian dalam penelitian ini berjumlah 378 orang mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah cluster sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Big Five Inventory dan skala Shyness. Hipotesis di uji dengan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tipe extraversion conscientiousness, dan openness to experience memiliki hubungan yang negatif dengan shyness, tipe kepribadian agreeableness memiliki hubungan dengan positif dengan shyness, sedangkan tipe kepribadian neuroticism tidak memiliki hubungan dengan shyness.

Kata Kunci: Big Five, Mahasiswa Baru, Shyness

ABSTRACT

The purposed of this study is to find out the relation between big five personality trait and shyness to the new college students. Research partisipan in this study amounted to 378 new students from Universitas Negeri Makassat. The method used in this research is quantitative method. The sampling technique in this research is cluster sampling. Data is collected using the Big Five Inventory scale and the Shyness scale. The hypothesis is tested using the Spearman Correlation Test. The results showed that extraversion, conscientiousness, and openness to experience personality type had a negative relationship with shyness, agreeableness personality type had a positive relationship with shyness, whereas neuroticism personality type did not have a relationship with shyness.

Keywords: Big five, new college students, shyness

Pengantar

Rahmania dan Putra (2006) mengemukakan bahwa individu akan mendapatkan pengetahuan, sikap, nilai-nilai, serta perilaku-perilaku penting yang akan dibutuhkannya kelak dalam memberikan suatu kontribusi dalam bermasyarakat yang dikenal dengan sosialisasi. akan tetapi, permasalahan yang sering terjadi pada lingkungan sosial adalah gagalnya individu mendapatkan teman sebaya sehingga individu tersebut cenderung akan menarik diri dari lingkungannya. BAS (2010) mengemukakan bahwa yang menjadi salah satu faktor penyebab individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya adalah *shyness*.

Scott (2006) mengemukakan bahwa *shyness* atau rasa malu merupakan suatu kondisi yang sulit dikategorikan ke dalam kesehatan fisik, penyakit mental, atau penyimpangan sosial. Pada

situasi tertentu *shyness* adalah suatu pengalaman yang relatif normal. Akan tetapi, di sisi lain individu yang sering mengalami *shyness* merasa kondisi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari orang bersangkutan. Scott (2006) menambahkan bahwa *shyness* atau rasa malu menjadi penghambat dalam interaksi sosial dan pengembangan karir individu. Henderson dan Zimbardo (2009) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek *shyness*, yaitu: perilaku, fisiologis, kognitif, dan afektif.

Aspek perilaku, meliputi aktivitas yang dapat diamati saat individu berinteraksi dengan individu lainnya. Perilaku yang tergolong *shyness* adalah suka melamun, berbicara dengan volume suara pelan dan terbata-bata, enggan memandangi orang yang diajak berbicara atau orang yang ada di sekitarnya, serta terlihat gugup bila berhadapan dengan orang lain. Aspek Fisiologis, berupa tanda-tanda fisik yang ditampakkan, terlihat saat individu melakukan interaksi sosial. Tanda-tanda fisik dari individu dengan *shyness* adalah mulut kering, gemetar, merasa lemah, pusing dan mual, menganggap dirinya kurang dipandang oleh orang lain, dan denyut jantung yang meningkat. Aspek kognitif yakni pemikiran individu terhadap dirinya sendiri ketika akan berinteraksi dengan individu lain. Individu yang mengalami *shyness* akan beranggapan bahwa dirinya bodoh, suka menyalahkan dirinya sendiri, takut dinilai negatif oleh individu lain sehingga cenderung akan berusaha menjadi perfeksionis, khawatir dan suka merenung. Individu yang mengalami *shyness* akan selalu menebak-nebak situasi serta memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Sedangkan aspek afektif, yaitu proses mental individu yang mengalami *shyness* seperti suasana hati individu ketika akan berinteraksi dengan individu lain. Keadaan afektif individu yang mengalami *shyness* yaitu berada dalam keadaan, rendah diri, patah hati dan sedih, merasa kesepian dan cemas, serta depresi (Henderson dan Zimbardo, 2009).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2017 terhadap 15 orang mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar, ditemukan bahwa 11 dari mahasiswa yang menjadi subjek wawancara peneliti mengakui sering mengalami *shyness* berlebihan saat berada di kampus. *Shyness* yang dirasakan subjek salah satunya adalah perasaan *shyness* yang muncul saat ingin berinteraksi di lingkungan kampus, yaitu sulit memulai perkenalan dengan teman baru, sulit meminta bantuan kepada teman baru, merasa takut saat ingin presentasi di depan kelas, dan merasa dirinya tidak pantas bergabung dengan teman-teman baru. Sementara empat orang mahasiswa lainnya mengaku tidak merasakan *shyness* yang berlebihan jika berada di lingkungan barunya karena berada di lingkungan baru membuatnya lebih mampu mengenal berbagai macam karakter dan kepribadian teman-teman barunya yang berasal dari berbagai daerah. Sedangkan berdasarkan hasil pembagian angket yang telah dilakukan peneliti terhadap mahasiswa baru yang ada di Sembilan fakultas Universitas Negeri Makassar, didapatkan hasil bahwa *shyness* banyak dialami oleh mahasiswa baru. Salah satu fakultas yang mahasiswa barunya tergolong tinggi adalah fakultas psikologi.

Penelitian yang dilakukan Ridfah (2006) dengan subjek sebanyak 118 mahasiswa di Kota Makassar menemukan bahwa 98% diantaranya mengalami *shyness* yang dapat mengganggu mahasiswa dalam mengemukakan pendapat ketika diskusi, berbicara depan umum dan dalam bergaul di kampus. Penelitian lain yang mendukung hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa baru di Universitas Negeri Makassar dan penelitian yang dilakukan Ridfah (2006)

ialah penelitian yang dilakukan oleh Carducci, Stubbins, dan Bryant (Henderson & Zimbardo, 2009) mengemukakan bahwa subjek yang terdiri dari 1194 mahasiswa ditemukan 57,7% tergolong sebagai mahasiswa yang mengalami *shyness* dan 21,3% dari 57,7% mahasiswa yang tergolong *shyness* menganggap bahwa *shyness* adalah suatu masalah. Hidayati (2016) mengemukakan bahwa *shyness* yang dialami individu terjadi ketika merasa melakukan suatu perilaku yang kurang memuaskan karena merasa takut hasilnya akan dinilai negatif oleh individu lain yang ada di sekitarnya. Individu yang mengalami *shyness* cenderung merasa tidak nyaman dan gagal menjalin hubungan sosial dengan lingkungan baru tersebut.

Rahmania dan Putra (2006) mengemukakan bahwa setiap individu pernah berada pada suatu fase *shyness* tertentu. Akan tetapi, untuk beberapa individu *shyness* merupakan suatu keadaan yang sangat mengganggu dan untuk beberapa individu lainnya *shyness* hanyalah bentuk lain dari kepribadian yang di tampilkan. Jones, Schulkin, dan Schmidt (2014) menegaskan bahwa *shyness* merupakan fungsi dari dimensi kepribadian yang berasal dari dalam diri individu.

Wisudiani dan Fardana (2014) mengemukakan bahwa trait kepribadian sangat memengaruhi individu dalam berperilaku serta merespon stimulus yang diterima. Wilcox (2012) mengemukakan bahwa kepribadian merupakan totalitas dari seluruh karakteristik individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Respon yang diberikan individu terhadap stimulus yang diperoleh akan berbeda-beda sesuai dengan kepribadian yang dimiliki. Shaifa dan Supriyadi (2013) mengemukakan bahwa kepribadian individu pertama kali akan terlihat jelas saat individu berada pada satu lingkungan baru. Hal ini dapat terlihat dari respon yang individu berikan melalui interaksi yang dilakukan, misalnya kepribadian individu yang berstatus mahasiswa baru akan terlihat melalui interaksi yang individu lakukan dengan individu baru yang ada di lingkungan tersebut.

Mahasiswa baru sedang berada pada tahapan transisi, dari sekolah menengah atas ke universitas, dimana terjadi banyak perbedaan. Pada masa tersebut mereka akan mengalami perubahan di lingkungan baru, terutama dalam proses interaksi yang lebih luas. Masa transisi akan melibatkan individu dalam pembelajaran baru mengenai nilai, personal, dan masalah sosial baru. Akan tetapi, akan menjadi masalah apabila mahasiswa baru mengalami *shyness* dan tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan (Irfan & Suprapti, 2014).

Anggarasari dan Kumolohadi (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa baru yang mengalami *shyness* yang berlebihan cenderung akan mengalami kekalutan dan menghindari ke tempat yang menurutnya lebih nyaman. Rahmania dan Putra (2006) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *shyness* yang dialami individu dipengaruhi oleh kepribadian yang terbentuk dari lingkungan sosial sejak mereka masih berusia dini. Individu yang sejak kecil mengalami krisis keterampilan sosial akan mengalami masalah dalam berinteraksi di lingkungan sosial salah satunya yaitu mereka akan mengalami *shyness*. Penelitian yang dilakukan Rickman dan Davidson (1994) mengemukakan bahwa individu yang sejak kecil dibatasi oleh orangtuanya cenderung akan lebih mudah merasakan *shyness* di lingkungan sosialnya dan trait kepribadian *extraversion* yang ada pada dirinya tidak mendominasi. Dengan kata lain, individu tersebut akan sulit terbuka kepada individu lain sehingga akan mudah merasakan *shyness* yang berlebihan jika berada di lingkungan sosial.

Salah satu teori kepribadian yang sering digunakan dalam menjelaskan karakter kepribadian individu adalah *The Big Five Personality*. *The Big five personality* yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa merupakan lima faktor model kepribadian yang dapat mencerminkan baik atau tidak kemampuan individu dalam berperilaku. Kelima trait kepribadian tersebut adalah *extraversion (E)*, *agreeableness (A)*, *conscientiousness (C)*, *neuroticism (N)*, dan *openness to experience (O)*. Feist dan Feist (2011) mengemukakan bahwa kepribadian didefinisikan sebagai karakter dan watak yang unik dimana keduanya memiliki konsistensi pada perilaku yang ditunjukkan individu dan berifat permanen. Burger (2015) mengemukakan bahwa kepribadian merupakan proses interpersonal yang konsisten pada perilaku yang ditunjukkan dan terjadi dalam diri individu.

Trait kepribadian *big five* merupakan *trait* yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang memiliki hubungan dengan *shyness*. Trait kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor dapat digunakan untuk melihat sifat atau karakter mahasiswa baru salah satunya adalah *shyness*. Seperti yang telah dijelaskan Pervin, Cervone, dan Jhon (2010) bahwa pada tahun 1950 di Amerika Serikat trait kepribadian *neuroticism* dan *extraversion* mengalami peningkatan akibat perubahan sosial yang lebih tinggi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2017, bahwa perubahan lingkungan sosial yang dialami oleh mahasiswa baru membuat mereka mengalami *shyness* yang berlebihan.

McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa di dalam instrumen *big five* sifat kepribadian *neuroticism* dan *extraversion* dianggap sebagai sifat yang paling dekat dengan *shyness*. Individu yang dominan pada *extraversion* adalah individu yang ramah, mudah bergaul dengan individu lain serta lebih optimis. Sedangkan individu yang *neuroticism* digambarkan sebagai pemalu (*shyness*), suka menyendiri tetapi mungkin bersifat mandiri. Mastor (2006) mengemukakan bahwa individu yang dominan pada faktor *neuroticism* yang tinggi cenderung akan memikirkan apa yang individu lain pikirkan mengenai dirinya sehingga akan sangat mudah merasa berkecil hati karena takut pemikiran individu lain akan negatif terhadapnya. Hal tersebut dapat memicu individu dapat mengalami *shyness* yang berlebihan.

Mastor (2006) mengemukakan bahwa individu yang dominan pada *extraversion* dapat mengalami *shyness* karena *extraversion* berkaitan dengan ciri interpersonal individu dengan orang lain dan bisa menjadi indeks kepada kecenderungan individu dalam bergaul di lingkungan sosial, sehingga tidak menutup kemungkinan individu yang dominan *extraversion* dapat mengalami *shyness*. Sama halnya Individu yang dominan pada faktor *conscientiousness* yang dicirikan dengan kedisiplinan tinggi, berhati-hati, dan penuh persiapan dapat mengalami *shyness* jika individu ini cenderung kurang mempersiapkan diri sebelum berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, seperti jika individu yang kebiasaannya sering berpenampilan rapi, datang tepat waktu dan pada waktu tertentu individu tersebut berperilaku tidak seperti biasanya, maka individu tersebut akan mudah mengalami *shyness* jika sudah berada di lingkungan sosial.

Mastor (2006) menambahkan bahwa individu yang dominan pada faktor *agreeableness* yang dicirikan dengan individu yang pembawaannya lembut, cenderung dapat mengalami *shyness* karena pembawaannya yang lembut maka individu ini tergolong sebagai individu yang perasa sehingga lebih mudah merasakan perasaan malu jika berada pada satu lingkungan sosial.

Individu yang dominan pada faktor *openness to experience* merupakan individu yang senang dengan lingkungan baru dan suka bergaul dengan orang baru sehingga yang menjadi permasalahan jika individu ini rendah pada faktor *openness to experience* maka individu ini cenderung akan berpikiran sempit terhadap orang-orang baru yang ada di sekitarnya sehingga lebih mudah mengalami *shyness*. Individu yang rendah pada faktor ini cenderung akan berpikiran orang-orang yang berada di lingkungan barunya cenderung akan berpikiran negatif terhadapnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara trait kepribadian *big five* (*extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, dan openness to experience*) terhadap *shyness*. Peneliti menggunakan variabel *shyness* dan *big five personality* dalam penelitian ini karena melihat kejadian yang ada pada lapangan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa baru di Universitas Negeri Makassar yang dilakukan pada bulan Januari 2017 bahwa *shyness* seringkali dialami oleh individu yang berada pada lingkungan baru. Namun, beberapa mahasiswa baru lainnya mengatakan bahwa lingkungan baru bukanlah suatu masalah dan mereka mengatakan tidak mengalami *shyness* jika berada di lingkungan baru. Hal tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan trait kepribadian *big five* dengan *shyness* pada mahasiswa baru.

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Ada hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *shyness* yang dialami mahasiswa baru.
- 2) Ada hubungan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *shyness* yang dialami mahasiswa baru.
- 3) Ada hubungan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *shyness* yang dialami mahasiswa baru.
- 4) Ada hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *shyness* yang dialami mahasiswa baru.
- 5) Ada hubungan antara trait kepribadian *openness to experience* dengan *shyness* yang dialami mahasiswa baru.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencari korelasi antar variabel yang diajukan, yakni trait kepribadian *big five* dan *shyness*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar yang terdiri dari 9 fakultas dengan jumlah 6.234 mahasiswa yang terdaftar di BAAK Universitas Negeri Makassar pada tahun 2017. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan sampel dilakukan di Universitas Negeri Makassar dengan cara memberikan skala pada mahasiswa yang berstatus mahasiswa baru di setiap fakultas. Berdasarkan tabel *Krejcie* dengan tingkat kesalahan 5%, maka total sampel dalam penelitian ini berjumlah 361 orang mahasiswa dari 6.234, untuk menjaga keseimbangan jumlah sampel penelitian, peneliti menambah jumlah sampel menjadi 378 orang mahasiswa agar dapat dibagi

secara merata ke 9 (sembilan) Fakultas yang terdapat di UNM, sehingga ukuran sampel dari masing-masing fakultas adalah 42 orang.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pernyataan tertulis pada subjek penelitian untuk dijawab. Skala yang diberikan kepada subjek penelitian berjumlah dua skala, yaitu skala *shyness* dan *big five*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Skala *shyness*

Shyness dalam penelitian ini menggunakan skala *shyness* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Hendarson dan Zimbardo. *Shyness* terdiri atas empat aspek, yakni perilaku, fisiologis, kognitif, dan afektif. Skala yang digunakan diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Ridfah (2012). Skala ini terdiri dari lima alternatif pilihan jawaban, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), N (netral), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Butir pernyataan yang digunakan dalam skala *shyness* ini hanya terdiri atas *favorabel* (aitem yang mendukung pernyataan). Skor aitem yang *favorabel* dengan alternatif jawaban SS, S, N, TS, dan STS mendapatkan skor berturut-turut 5,4,3,2,dan 1. Alat ukur ini terdiri atas 24 aitem.

b. Skala *big five personality*

Big Five Personality dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala *Big Five Inventory* (BFI) yang terdiri atas lima faktor, yaitu: *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Skala yang digunakan diadaptasi kembali dari skala yang telah diadaptasi sebelumnya oleh Insyirah (2009). Skala ini terdiri dari lima alternatif pilihan jawaban, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), N (netral), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Aitem-aitem yang digunakan dalam skala *Big Five Inventory* (BFI) ini terdiri atas *favorabel* dan *unfavorable*. Pemberian skor pernyataan *favorable* dengan urutan STS=1, ST=2, N=3, S=4, SS=5, sedangkan untuk urutan skor pada butir pernyataan *unfavorable* adalah STS=5, ST=4, N=3, S=2, SS=1. Skala ini terdiri atas 30 butir pernyataan.

Alat ukur *shyness* yang di susun oleh Ridfah, maupun alat ukur *big five personality* yang dibuat oleh Jhon dan Srivasta (1999) dan diadaptasi oleh Insyirah (2009) telah melalui proses validasi oleh validator ahli. Daya diskriminasi aitem untuk skala *shyness* berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan oleh peneliti bergerak dari 0,356 sampai dengan 0,962. Daya diskriminasi aitem untuk skala *Big Five* oleh peneliti bergerak dari 0,263 sampai dengan 0,937. Reliabilitas untuk skala *shyness* dengan 24 aitem dan menggunakan 200 orang subjek, memperoleh nilai *alpha* sebesar 0,976. Sedangkan, hasil uji reliabilitas untuk skala *Big Five Personality* yang menggunakan 278 subjek, dengan jumlah total aitem 30 (masing-masing faktor terdiri atas 6 aitem) dan memperoleh nilai *alpha Cronbach*, sebagai berikut: 1) Faktor *extraversion*, sebesar 0,720, 2) Faktor *agreeableness*, sebesar 0,746, 3) Faktor *conscientiousness*, sebesar 0,839, 4) Faktor *neuroticism*, sebesar 0,722, dan 5) faktor *openness to experience*, sebesar 0,765.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji korelasi *Spearman*, yang perhitungannya dilakukan dengan bantuan program *SPSS 24.0 for windows*.

Hasil Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 378 orang. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 378 orang mahasiswa yang terdiri atas 201 (53,17%) laki-laki dan 177 (46,83%) perempuan.

Peneliti kemudian melakukan kategorisasi *shyness* maupun variabel *big five personality*, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Shyness</i>	Tinggi	12	3,17
	Sedang	236	62,43
	Rendah	130	34,39
<i>Openness to experience</i>	Tinggi	172	45,50
	Sedang	199	52,64
	Rendah	7	1,85
<i>Conscientiousness</i>	Tinggi	40	10,58
	Sedang	330	87,30
	Rendah	8	2,11
<i>Extraversion</i>	Tinggi	77	20,38
	Sedang	271	71,69
	Rendah	30	7,93
<i>Agreeableness</i>	Tinggi	3	0,79
	Sedang	216	57,14
	Rendah	159	42,04
<i>Neuroticism</i>	Tinggi	15	3,96
	Sedang	338	89,41
	Rendah	25	6,61

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi Spearman dengan bantuan SPSS v. 24, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji hipotesis Big Five Personality dengan shyness pada mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar.

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Extraversion & Shyness</i>	-0,396	0,000	Sangat signifikan
<i>Agreeableness & Shyness</i>	0,393	0,000	Sangat Signifikan
<i>Conscientiousness & Shyness</i>	-0,160	0,002	Sangat Signifikan
<i>Neuroticism & Shyness</i>	0,096	0,061	Tidak Signifikan
<i>Openness to Experience & Shyness</i>	-0,219	0,000	Sangat Signifikan

Diskusi

McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa *Big five personality* adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat persamaan dan perbedaan yang dimiliki setiap individu. Kepribadian individu bisa dilihat melalui *trait* yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Lima *traits* kepribadian tersebut adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, *openness to experiences*.

a. *Extraversion*

Extraversion adalah *trait* kepribadian yang dapat memprediksi banyak perilaku sosial. Individu yang memiliki skor yang tinggi pada *extraversion* cenderung memiliki hubungan interaksi yang baik dengan individu lain. Ketika berada dalam kelompok, individu yang *extraversion* akan mudah bergabung, aktif di dalam kelompok tersebut, dan penuh perhatian. Individu yang *extraversion* dapat dikategorikan sebagai individu yang *friendly*. Individu yang *extraversion* dicirikan sebagai individu memiliki emosi yang positif, terbuka, senang bergaul, tertarik dengan banyak hal, juga ramah terhadap individu lain. Individu yang *extraversion* senang bergaul dan senang jika dirinya menonjol dalam lingkungannya. Individu yang *extraversion* mudah merasa bosan sehingga mudah termotivasi untuk membuat variasi baru dalam hidupnya. Data yang diperoleh di lapangan ditemukan bahwa mahasiswa baru yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki sifat yang sama seperti yang dicirikan oleh McCrae dan Costa, yaitu subjek ramah terhadap individu lain dan terbuka. Namun yang menjadi masalah ialah ketika individu mengalami *shyness* yang membuat sifat ramah dan terbuka yang dimiliki subjek menjadi takut untuk ditunjukkan.

b. *Agreeableness*

McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa individu yang *agreeableness* memiliki altruisme, rendah hati, lemah lembut, serta merasa mudah percaya dengan individu lain. Individu yang *agreeableness* juga merupakan individu yang mudah memaafkan, menyukai suasana yang tenang dan damai. *Agreeableness* dapat disebut juga *social adaptability* yang

mengindikasikan seseorang yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Individu yang memiliki *agreeableness* yang rendah biasa disebut dengan antagonis, dan keras kepala. Individu ini cenderung suka berpikir negatif dan mudah tersinggung dengan kehadiran orang lain.

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, mahasiswa baru yang menjadi subjek penelitian ini memiliki *agreeableness* yang tinggi. Subjek memiliki sifat rendah hati, tenang dan mudah percaya dengan orang lain. Namun subjek juga memiliki *shyness* yang tinggi, hal tersebut membuat subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini cenderung lebih sering mengalami *shyness* dalam proses interaksi yang dilakukan dalam lingkungan kampus.

c. *Conscientiousness*

McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa Individu yang *conscientiousness* cenderung lebih berhati-hati dalam mengambil suatu tindakan, penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan dan memiliki nilai kebersihan yang tinggi. Individu yang *conscientiousness* juga memiliki kontrol diri yang baik terhadap lingkungan sosial, disiplin, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, subjek dalam penelitian ini memiliki sifat yang lebih berhati-hati dan terencana, namun subjek mengaku sering mengalami *shyness*, hal tersebut terlihat ketika subjek menjelaskan bahwa dalam proses perkuliahan subjek sudah mempersiapkan materi-materi yang diminta oleh dosen, namun ketika subjek mengalami *shyness* persiapan yang dilakukan menjadi hilang, tak jarang subjek lupa materi kuliah jika sudah berdiri di depan teman-teman kelas.

d. *Neuroticism*

Neuroticism menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi yang negatif seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa aspek yang mendasari *neuroticism* adalah ketakutan dan kemarahan. Individu yang *neuroticism* akan cenderung lebih mudah tersinggung dan marah, mudah histeris, dan terobsesi dengan beberapa hal yang diinginkannya dibandingkan dengan individu yang rendah pada dimensi kepribadian ini. Secara emosional individu *neuroticism* sangat labil dan mudah terpengaruh dengan perkataan individu lain di sekitarnya. Individu yang *neuroticism* seringkali mengeluhkan masalah-masalah psikologis, seperti sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, namun bukan berarti individu yang dominan di *neuroticism* adalah individu yang mengalami gangguan psikologis. Individu *neuroticism* cenderung sulit mengembalikan emosinya menjadi normal dan dapat terkontrol apabila emosinya sudah tidak terkendali.

Data yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu subjek mengaku memiliki rasa khawatir yang berlebihan dan cenderung merasa tidak aman ketika berada di lingkungan baru. Hal tersebut terlihat ketika subjek menjelaskan bahwa subjek merasa sering mengalami *shyness* yang berlebihan seperti ketika berada di lingkungan baru subjek merasa individu lain sedang menilai buruk penampilan subjek, baik dari cara berbicara maupun cara subjek memperlakukan individu lain.

e. *Openness to experiences*

McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa *openness to experience* mempunyai ciri mudah bertoleransi, terbuka, kreatif, imajinatif, penuh dengan rasa ingin tahu, dan menjadi sangat fokus. Individu yang memiliki *openness to experience* yang tinggi akan senang dengan orang-orang baru, senang berada di lingkungan sosial, karena merasa senang jika mampu membangun hubungan emosional dengan individu lain. Individu ini juga senang terhadap pengalaman baru dan individu yang memiliki pribadi yang berbeda-beda sehingga sangat terbuka dengan hal-hal baru.

Data yang diperoleh dari subjek penelitian ini yaitu subjek mengaku sebagai individu yang memiliki rasa ingin tahu, dan kreatif. Namun yang menjadi kendala ketika subjek sudah merasakan *shyness*, subjek menjadi takut untuk menunjukkan sifat *openness to experience* yang ada pada diri subjek. Subjek mengaku, ketika ingin menunjukkan sifat tersebut, subjek lebih takut dinilai negatif oleh individu lain.

Hasil persentase yang didapatkan dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang menjadi sampel penelitian memiliki rata-rata tingkat *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience* yang sedang, hal ini berarti bahwa subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang memiliki kepribadian yang berbeda-beda dan dalam lingkungan baru, mereka berperilaku sesuai dengan tipe kepribadian yang dominan pada diri mereka seperti cara mereka bergaul, mengatasi masalah, terutama dalam bersikap kepada individu baru yang mereka temui.

Berdasarkan hasil konfirmasi kepada subjek yang memberikan skor yang tinggi pada aitem-aitem setiap skala *big five*, subjek mengatakan bahwa pernyataan aitem tersebut sesuai dengan apa yang subjek rasakan terhadap diri subjek. Namun yang menjadi masalah jika subjek merasakan *shyness* maka subjek akan merasa terkendala dengan situasi tersebut seperti, subjek takut diejek, takut dijauhi, dan takut teman-teman subjek berpikiran negatif terhadap subjek.

Berdasarkan pernyataan subjek yang mengaku sering mengalami *shyness* mengemukakan bahwa perasaan *shyness* yang muncul ketika ingin berinteraksi di lingkungan kampus, yaitu: sulit berkenalan dengan teman baru, sulit meminta bantuan teman baru, merasa takut saat ingin presentase di depan kelas, dan merasa dirinya tidak pantas bergabung dengan teman-teman baru. Subjek penelitian ini menunjukkan skor yang tinggi pada pernyataan aitem, yaitu "*Saya senang duduk di barisan belakang, sehingga tidak diperhatikan oleh orang lain*" dan pada pernyataan aitem, yaitu "*denyut jantung saya menjadi cepat ketika sedang persentasi*" hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini tidak mau terlibat dalam interaksi sosial dan merasakan *shyness* ketika berada di depan umum.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan jika hubungan *extraversion* dengan *shyness* pada mahasiswa baru tergolong sangat signifikan, meski lemah, dan berkorelasi negatif. Feist dan Feist (2011) menambahkan bahwa individu yang *extraversion* sangat menghargai setiap hubungan yang terjalin dengan individu lain. Hal ini disebabkan karena individu yang *extraversion* lebih menyukai jika kehangatan interaksi yang terjalin tidak cepat berakhir. Teori tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, mahasiswa baru yang memiliki skor yang tinggi pada trait kepribadian *extraversion* akan menunjukkan skor pada *shyness* yang rendah. Mahasiswa baru yang memiliki *extraversion* yang tinggi akan lebih mudah menghargai

hubungan yang terjalin dengan teman-temannya serta lebih terbuka dengan lingkungan barunya, sebaliknya mahasiswa baru yang memiliki *extraversion* yang rendah akan lebih mudah mengalami *shyness* karena menarik diri dari lingkungannya.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan jika hubungan *agreeableness* dengan *shyness* pada mahasiswa baru memiliki korelasi yang positif dan tergolong sangat signifikan. Korelasi yang positif memiliki arti semakin tinggi *agreeableness* maka semakin tinggi pula *shyness* yang dialami mahasiswa baru. McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa individu yang *agreeableness* memiliki sifat yang rendah hati, ramah, lemah lembut, dan memiliki integritas yang tinggi. Teori tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, mahasiswa baru yang memiliki skor yang tinggi pada trait kepribadian *agreeableness* menunjukkan skor yang tinggi pada *shyness*. Mahasiswa baru yang memiliki *agreeableness* yang tinggi memiliki integritas yang tinggi dan menghormati individu baru yang ada di lingkungan baru. Mereka cenderung akan berpikir bagaimana cara berperilaku yang baik dan seramah mungkin agar bisa berinteraksi dengan baik dan diterima di lingkungan itu. Hal tersebut dapat membuat mereka lebih gampang mengalami *shyness* karena disibukkan dengan pemikiran agar bisa berperilaku seramah dan sesopan mungkin di lingkungan baru.

Berdasarkan hasil konfirmasi terhadap subjek yang memberikan skor yang tinggi pada aitem skala *agreeableness* mengatakan bahwa di lingkungan baru subjek belum mengetahui karakter dan sifat masing-masing individu, sehingga subjek harus pandai menempatkan sifatnya yang ramah kepada orang lain. Hal tersebut membuat subjek mudah mengalami *shyness* karena takut sifatnya yang ramah membuat individu lain merasa risih. Subjek juga mengatakan bahwa ketika subjek mengalami *shyness* bukan berarti subjek tidak dapat berinteraksi, namun karena dengan sifat ramah dan rendah hati yang dimiliki subjek merasa harus lebih bisa menghargai orang lain dan menciptakan suasana yang damai dan membuat individu yang berada di sekitarnya juga merasa nyaman. Jadi berdasarkan penjelasan subjek, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru yang menjadi subjek dalam penelitian ini dan memiliki *agreeableness* yang tinggi memiliki *shyness* yang tinggi pula, karena mereka disibukkan dengan pemikiran-pemikiran bagaimana agar kepribadian *agreeableness* itu dapat diterima dengan baik, subjek juga lebih gampang mengalami *shyness* karena memikirkan *feedback* dari sifat ramah yang dimiliki subjek.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan jika hubungan *conscientiousness* dengan *shyness* pada mahasiswa baru tergolong signifikan dan berkorelasi negatif. Hal ini berarti semakin rendah *conscientiousness*, maka semakin tinggi *shyness* yang dialami subjek. Feist dan Feist (2011) mendeskripsikan individu yang dominan pada *conscientiousness* merupakan individu yang teratur, kontrol terhadap lingkungan sosial, fokus pada pencapaian dan memiliki disiplin yang tinggi. Teori tersebut selaras dengan hasil penelitian, mahasiswa baru dalam penelitian memiliki perencanaan yang baik namun kurang memiliki kontrol yang baik terhadap lingkungannya, hal ini disebabkan oleh banyaknya masalah yang mereka anggap sebagai satu hal yang dapat mengganggu fokus mereka untuk pencapaian kebutuhan diri subjek sendiri sehingga lebih mudah merasakan *shyness* ketika berinteraksi di lingkungan baru.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan jika tidak ada hubungan *neuroticism* dengan *shyness* pada mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar. Hal ini berarti lingkungan baru tidak menjadi masalah untuk individu *neuroticism*. McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa individu yang memiliki skor yang tinggi pada dimensi *neuroticism* merupakan individu yang memiliki emosi yang sulit kembali normal dan terkontrol apabila emosinya sudah tidak terkendali. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, mahasiswa baru yang memiliki *neuroticism* yang tinggi cenderung tidak merasakan *shyness* dan tetap percaya diri meskipun berada pada lingkungan baru terutama jika mahasiswa baru tidak mendapatkan tekanan berat yang berasal dari lingkungan baru dan membuatnya stress. Sebaliknya, jika mahasiswa baru mendapatkan tuntutan yang berat dari lingkungan baru itu dan membuatnya stress maka akan cenderung sulit mengontrol emosi dan akan mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan individu lain. Berdasarkan hasil konfirmasi ulang terhadap subjek yang memberikan skor yang tinggi pada aitem skala *neuroticism* mengatakan bahwa subjek merasa emosinya susah terkontrol dan mudah berubah-ubah dimanapun subjek berada, baik di lingkungan baru maupun tetap di lingkungan yang sudah lama subjek kenal. Tapi, hal tersebut tidak membuat subjek merasakan *shyness* jika berada di lingkungan baru selama di lingkungan itu subjek tidak mendapatkan tekanan yang membuatnya stress seperti saat subjek tiba-tiba diminta untuk menjelaskan materi kuliah yang belum sempat subjek pelajari maka subjek akan cenderung sulit mengontrol emosi sehingga merasakan *shyness*. *Shyness* yang subjek rasakan yaitu subjek merasa bodoh, merasa dinilai negatif oleh dosen dan teman-teman baru. Subjek mengaku *shyness* yang muncul tidak jarang membuat subjek berkeringat dingin dan akan sulit menenangkan diri dengan cepat.

Dalam penelitian ini *neuroticism* tidak mempengaruhi *shyness* karena berdasarkan penjelasan subjek, emosi yang sulit terkontrol tidak hanya dirasakan pada lingkungan baru saja, namun terjadi dimanapun subjek berada terutama jika lingkungan itu memberikan tekanan yang berat. Hal ini pun telah didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Briggs (1998) dengan judul "*Shyness: Introversion or Neuroticism?*" yang menyatakan bahwa *shyness* merupakan sifat yang berada diantara *neuroticism* dan *introversion*. Artinya *shyness* terkadang muncul sebagai sifat yang mengancam namun di beberapa situasi lain *shyness* merupakan sifat yang baik tergantung dari situasi yang dialami individu. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa keramahan mempengaruhi munculnya *shyness*, *shyness* yang dimiliki dipengaruhi oleh kepribadian. Dalam penelitian ini individu yang memiliki keramahan yang tinggi memiliki korelasi dengan *neuroticism* yang cenderung mengalami cemas yang berlebihan ketika berinteraksi dan mendapat tekanan sosial yang membuat *shyness* akan lebih mudah muncul. Sedangkan, keramahan yang memiliki korelasi dengan *introversion* lebih cenderung dapat mengontrol *shyness* yang muncul, karena sifat dari individu yang terkadang tidak peduli dengan keadaan sosial dan hanya akan ikut serta dalam lingkungan sosial di beberapa keadaan yang mengharuskannya akan lebih mampu mengontrol *shyness*, karena *shyness* itu sendiri bersifat situasional dan akan muncul jika individu tersebut merasa mendapatkan ancaman dari lingkungan tersebut. Hal ini sesuai dengan data peneliti yang didapatkan di lapangan. Mahasiswa baru yang menjadi subjek dalam penelitian ini tetap melakukan interaksi sosial

dengan lingkungannya, namun akan mengalami *shyness* jika mendapatkan tekanan yang membuat individu stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Briggs (1998) menjelaskan bahwa *shyness* merupakan sifat yang berada di tengah antara *neuroticism* dan *introversion*. Artinya *neuroticism* bukan menjadi faktor utama munculnya *shyness* namun ada faktor lain yang juga memiliki korelasi dengan *shyness* seperti sifat-sifat *introversion* itu sendiri. Sehingga *shyness* yang muncul tidak hanya diukur dengan sifat *neuroticism* namun juga dilihat dari sifat *introversion* yang dimiliki individu. Hasil penelitian Briggs (1998) sesuai dengan hasil yang didapatkan peneliti bahwa tidak ada hubungan antara *shyness* dengan *neuroticism* pada Mahasiswa baru UNM, karena *neuroticism* bukan satu-satunya sifat yang mendasari munculnya *shyness*.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan jika hubungan *openness to experience* dengan *shyness* pada mahasiswa baru tergolong sangat signifikan dan berkorelasi negatif. McCrae dan Costa (2006) mengemukakan bahwa *openness to experience* mempunyai ciri mudah bertoleransi, terbuka, kreatif, imajinatif, penuh dengan rasa ingin tahu, dan menjadi sangat fokus. Individu *openness to experience* juga senang bersahabat karena merasa dirinya lebih aman dan nyaman jika akrab dengan individu lain. Teori tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, mahasiswa baru yang memiliki skor yang tinggi pada trait kepribadian *openness to experience* akan menunjukkan skor *shyness* yang rendah. Mahasiswa baru yang memiliki *openness to experience* yang tinggi akan lebih mudah bersahabat dengan teman-temannya serta mudah menciptakan hal-hal baru dan menyukai seni, sebaliknya mahasiswa baru yang memiliki *openness to experience* yang rendah akan lebih mudah mengalami *shyness* karena menarik diri dan merasa cemas jika berada di lingkungan barunya sehingga akan sulit mendapatkan sahabat.

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan negatif antara trait kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, *openness to experience* dan *shyness* pada mahasiswa baru.
- 2) Terdapat hubungan positif antara trait kepribadian *agreeableness* dan *shyness* pada mahasiswa baru.
- 3) Tidak ada hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *shyness* pada mahasiswa baru.

Peneliti dalam melakukan penelitian ini menemukan beberapa kelemahan, yaitu:

- 1) Ukuran sampel yang menjadi subjek dalam penelitian tergolong masih sedikit apabila melihat populasi yang ada. Akan tetapi, peneliti mengambil sampel berdasarkan tabel *krejcie* dengan tingkat kesalahan 5%.
- 2) Pengurusan administrasi terkait permohonan izin penelitian di setiap fakultas belum efektif dari pihak fakultas yang bersangkutan, sehingga membuat peneliti merasa sulit mengenai permohonan izin tersebut.
- 3) Hasil penelitian ini belum bisa digeneralisasi, dan hanya berlaku untuk subjek penelitian saja

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa saran yang diajukan, yaitu:

1) Bagi perguruan tinggi

Bagi perguruan tinggi, hendaknya penelitian ini dijadikan bahan rujukan dalam membuat kegiatan yang bertujuan untuk pengenalan kepribadian yang dimiliki mahasiswa agar proses interaksi mahasiswa dapat mengurangi *shyness* terutama dalam proses perkuliahan.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah sampel dan menggunakan teknik sampel acak dalam memilih sampel, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan

Daftar Acuan

- Anggarasari, N. H., & Kumolohadi, R. R. (2012). Pelatihan komunikasi interpersonal untuk mengurangi rasa malu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 41-55.
- BAS, G. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (2), 419-440.
- Burger, J. M. (2015). *Personality ed9*. Canada: Nelson Education.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Theories of personality*. Terjemahan Sanita Prathita Syahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2009). Shyness, social anxiety and social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition (2nd ed.)*. Taramani, Chennai, India: Elsevier.
- Hidayati, D. S. (2016). Shyness dan Loneliness. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity Psychology Forum UMM, 19-20 Februari 2016*. (online). (mpsi.umm.ac.id/files/file/102-107%20Diana%20Savitri%20Hidayati%20ok.pdf, diakses pada 20 Maret 2017).
- Insyirah. (2009). Hubungan antara faktor kepribadian big five dengan kebutuhan privasi pada mahasiswa. (*Skripsi tidak diterbitkan*). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172-178.
- Jones, K. M., Schulkin, J., & Schmidt, L. A. (2014). Shyness: Subtypes, psychosocial correlates, and treatment intervention. *Journal of Psychology* 5, 244-254.

- Mastor, K. A. (2006). Personaliti malu dan psikologi membuat keputusan di kalangan pelajar melayu. *Jurnal Pengajian Umum Bil* , 7.
- McCrae, R. R., & Costa, Jr. P.T. (2006). *Personality and adulthood (2nd edition)*. New York: The Guilford press.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & Jhon, O. P. (2010). *Psikologi kepribadian: Teori dan penelitian edisi kesembilan*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana
- Rahmania, H. N., & Putra, B. A. (2006). Hubungan antara persepsi terhadap pola asuh otoriter orang tua dengan kecenderungan pemalu (shyness) pada remaja awal. *INSAN*, 8(3), 211-219.
- Rickman, M. D., & Davidson, R. J. (1994). Personality and behaviour in parents of temperamentally inhibited and uninhibited children. *Developmental Psychology*, 30 (3), 346-354.
- Ridfah, A. (2006). Shyness pada mahasiswa di Makassar. (*Skripsi tidak diterbitkan*). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ridfah, A. (2012). Intervensi cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan derajat shyness pada mahasiswa (studi pada mahasiswa tahun kedua fakultas X Universitas Y di Kota Makassar). (*Tesis tidak diterbitkan*). Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: From social misfits to social fitness. *Sociology of Health & Illnes*, 28(2), 133-153.
- Shaifa, D., & Supriyadi. (2013). Hubungan dimensi kepribadian the big five personality dengan penyesuaian diri mahasiswa asing di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 72-83.
- Wilcox, L. (2012). *Psikologi kepribadian*. Terjemahan oleh Kumalahadi P. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Wisudiani, R., & Fardana, N. N. A. (2014). Hubungan antara faktor kepribadian big five dengan perilaku prososial pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 97-103.