

DINAMIKA RASA MALU PADA REMAJA PUBERTAS

Desak Made Sumartani
desak.sumartini@gmail.com

A.A.A. Trisna Dewi
trisna.dewi002@gmail.com

Ni Putu Santika Dewi
santiikadewii@gmail.com

Ni Putu Natalya
zeni.natalyanp@gmail.com

Yohanes K. Herdyanto
herdiyanto@gmail.com

David Hizkia Tobing
davidhizkia@yahoo.com

A.A. S. Suari Dewi
suarid@yahoo.co.id

Center for Health and Indigenous Psychology (CHIP)
Universitas Udayana, Bali

Abstrak: Perubahan fisik, kognitif dan psikososial remaja merupakan tanda masa pubertas. Secara psikologi, perubahan terjadi untuk membentuk identitas dengan menyelesaikan persoalan seperti pemilihan nilai moral dalam hidup. Rasa malu merupakan salah satu nilai moral yang dapat berperan dalam pembentukan identitas remaja. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika rasa malu remaja pubertas terkait kapan merasa malu dan tidak. Responden penelitian ini berjumlah 7 orang, terdiri dari 2 remaja laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah dan 5 remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi berasal dari Mengwi dan Denpasar yang bersedia berpartisipasi dalam wawancara kelompok dan mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan remaja malu ketika ditertawakan, darah menstruasinya merembes hingga terlihat pada rok sekolahnya saat menstruasi, melakukan kesalahan, menyebutkan nama idola dan dihukum serta kurang percaya diri ketika bertemu dengan orang baru. Semua kondisi tersebut membuat remaja merasa malu apabila melibatkan kehadiran orang lain. Tanpa kehadiran orang lain, kondisi seperti kegagalan yang dialami tidak memunculkan rasa malu. Kehadiran orang lain merupakan penyebab perbedaan maupun perasaan berbeda dari orang lain sehingga individu merasa malu. Selain itu, responden tidak merasa malu ketika bersama dengan teman-teman dekat, mampu beradaptasi dengan orang baru, berprestasi dan dipuji serta memiliki kegiatan positif seperti ekstrakurikuler. Individu memunculkan beberapa respon ketika merasa malu yaitu cuek, menghindari situasi yang menyebabkan malu dan bangkit, serta melawan orang yang menyebabkan malu. Ada yang diam sementara sebelum kembali berinteraksi dengan teman, mencari dukungan, tetap percaya diri, dan tertawa. Namun, ada juga yang gugup, grogi, muka merah, salah tingkah, *ngambek*, menunjukkan kekecewaan dan terpaksa jujur kepada teman, serta sedikit menangis.

Kata Kunci: malu, pubertas, situasi

Abstract: *The physical, cognitive, and psychological changes are the signs of puberty. Psychologically, changes occur to establish an identity by resolve the problem such as a moral value in life. One of the moral value that play a role in health, well-being, and also adolescent mental health is shame. This qualitative study aims to know the dynamics of shame related to puberty when adolescence feel shame and didn't feel shame. The total number participant are 7 adolescence, consisting of two boys who are already having a wet dream and five girls who have been menstruation from Mengwi and Denpasar, data was collected through in-depth interview and group interview. Result of this research shown translucent during menstruation, mistakes, sentenced to name the idol and less confident when meeting new people are situation when make shame on adolescence. These situations make shame on adolescence if involves the presence of others. Failure wasn't include as the cause of shame because don't involve another person who causes the difference and feeling different from others. In addition, adolescence don't feel shame when together with their close friends, able to adapt to new people, get achievements and praised and has such a positive extracurricular activities. Responses of adolescence when feel shame are ignore it, to avoid situations that cause shame, rise, and against people who are cause their shame. There was a silence while before returning interact with friends, find support, remain confident, and laughing. But, the other are nervous, blushing, embarrassed, cranky, shows honest disappointment and forceherd to friends, as well as a little cry.*

Keywords: *shame, puberty, situation*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada akhir masa anak-anak ini terjadi perubahan dan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial sebagai tanda individu mengalami pubertas. Pubertas tersebut berawal dari perubahan hormonal yang menyebabkan cepatnya perubahan dalam aspek tinggi dan berat badan, bentuk tubuh, serta kematangan seksual (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Perubahan fisik yang cepat dan terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuh serta mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya (Batubara, 2010). Perubahan psikologis yang terjadi berkaitan dengan penyelesaian tugas masa remaja yaitu menghadapi krisis identitas untuk membentuk identitas. Identitas terbentuk saat remaja menyelesaikan tiga

persoalan besar yang satu diantaranya adalah pemilihan nilai-nilai dalam hidup (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Satu nilai penting untuk individu miliki adalah nilai moral. Secara umum, remaja memiliki nilai moral yang sudah ditanamkan sejak usia 6 bulan (Papalia, dkk., 2009) oleh orang tua di rumah sebelum individu memasuki usia sekolah dan ditamamkan oleh guru ketika memasuki usia sekolah. Nilai moral yang dimiliki individu berkembang seiring dengan perkembangan usia sehingga ketika individu memasuki usia remaja nilai moral yang berlaku di masyarakat sudah dimiliki oleh remaja (Erikson dalam Papalia, dkk., 2009). Pada remaja, perkembangan moral berhubungan dengan peraturan dan nilai yang harus dilakukan dalam berinteraksi dengan orang lain (Santrok, 2003).

Rasa malu didefinisikan sebagai sebuah emosi kekesalan, pasif, atau tidak berdaya yang timbul dari peristiwa

tidak menyenangkan. Umumnya, orang malu lebih fokus pada kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri, sehingga selalu merasa diri kurang dan cenderung menghindari dari orang lain karena takut orang lain mengetahui kekurangan dirinya (Ferguson & Stegge dalam Eisenberg, 2000). Menurut studi Cunha, Matos, Faria, dan Zagalo (2012), masa remaja merupakan masa individu lebih tinggi merasa malu dibandingkan masa dewasa. Tinggi rendahnya tingkatan rasa malu memiliki kontribusi terhadap peningkatan depresi, rendah diri, dan rasa rendah pada remaja (Hsieh, 2013). Selain itu, sebuah studi perbandingan sosial mendapatkan hubungan antara rasa malu dengan rasa tidak aman, kecemasan, dan depresi (Irons & Gilbert dalam Cunha dkk., 2012). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya terkait rasa malu, rendah diri, kecemasan, dan rasa rendah pada remaja, dapat diketahui bahwa rasa malu memiliki peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan remaja (Äslund, dkk. dalam Cunha, dkk., 2012). Dampak buruk rasa malu khususnya kesehatan mental yang buruk (Reimer, dkk. dalam Cunha, dkk., 2012), penting untuk mendapatkan perhatian. Dampak yang berbeda muncul dari kondisi yang berbeda. Hal ini membuat peneliti ingin mengeksplorasi kondisi yang tidak memunculkan dan memunculkan rasa malu pada remaja pubertas.

Tinjauan Pustaka

Remaja Pubertas

Usia remaja dianggap sebagai periode perkembangan mulai dari 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2003). Selama periode ini, fungsi tubuh mulai berkembang, terutama perkembangan organ reproduksi dan pertumbuhan fisik seperti tumbuh payudara pada perempuan dan tumbuhnya jakun pada laki-laki (Papalia, dkk., 2009). Havighurst menguraikan delapan tugas utama selama masa remaja, yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif, menerima hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari lawan jenis, menerima peran maskulin atau feminin dalam peran sosial, membangun kebebasan emosional dari orang tua dan teman sebaya lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, berkeinginan dan mencapai perilaku bertanggung jawab secara sosial, serta mendapatkan satu set nilai dan sistem etik sebagai panduan untuk perilaku (mengembangkan ideologi). Hal itu menjadikan individu perlu mengembangkan sikap positif, keterampilan sosial, kematangan emosional, dan pemahaman yang diperlukan untuk mempersiapkan pernikahan (Rice, 2001).

Menurut Erikson (Papalia, dkk., 2009), tugas individu adalah untuk mendapatkan identitas ego positif yang

berubah pada setiap tahapannya. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Pada masa ini tugas utama individu adalah memecahkan krisis identitas *versus* kebingungan peran. Hal itu berguna untuk dapat menjadi orang dewasa dengan pemahaman diri yang utuh dan memahami nilai dalam masyarakat. Erikson menekankan bahwa pada tahap remaja terjadi krisis normatif, sejauh ini konflik merupakan hal yang wajar, dan terjadi fluktuasi ego yang kuat (Papalia, dkk., 2009). Sehingga banyak terjadi permasalahan pada masa ini, dan permasalahan yang lebih banyak terjadi adalah terkait dengan fisik dan kepercayaan diri (Simanjuntak, 2009). Menurut Monks (Paganthi, 2009) remaja sangat berfokus pada penampilannya dimana remaja merupakan penilai penting bagi dirinya sebagai rangsang sosial. Jika remaja memahami tentang dirinya, maka akan timbul pemikiran positif dari dalam dirinya, namun apabila muncul penyimpangan maka hal tersebut akan mengakibatkan permasalahan. Menurut Kartono (Paganthi, 2009) masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang bertahap dan memiliki ciri berkembangnya fungsi fisik dan psikis. Dimana fungsi fisik tersebut seperti kematangan organ-organ seksual yang bersifat psikologis sedangkan fungsi psikis adalah kematangan emosional dan kognitif. Hal tersebut sangat mempengaruhi sikap remaja yaitu seperti

faktor psikis anak mengenai diri sendiri dan tubuhnya, yang ditunjukkan antara lain iika pada masa pra pubertas anak perempuan tidak terlalu memperhatikan penampilannya namun pada masa pubertas, para remaja sangat berfokus pada penampilan dan tubuhnya.

Rasa Malu

Lewis dan Gilbert (Cunha, dkk., 2012) men-definisikan malu sebagai fokus emosi secara sosial yang terkait dengan pengalaman-pengalaman negatif seperti merasa diri negatif dan dinilai negatif oleh orang lain. Ferguson dan Tangney (Eisenberg, 2000) berpendapat bahwa malu dapat timbul dari situasi non-moral dan permasalahan seperti kegagalan atau perilaku sosial yang tidak pantas. Selain itu, rasa malu melibatkan kekhawatiran tentang penilaian orang lain. Fokus rasa malu pada diri menghasilkan perasaan-perasaan tidak berdaya dan sakit secara psikologis. Malu dikaitkan dengan kurangnya kemampuan untuk berempati dan untuk menghambat agresi interpersonal. Kurangnya kemampuan tersebut umumnya menghasilkan respon seperti menghindar, melarikan diri, menyembunyikan, hingga menyerang (Lotze, Ravindran, & Myers, 2010).

Merasa malu berarti merasa tidak terlindungi, cacat, *inferior*, tidak berharga, merasa kurang, sakit, konyol, kesepian, tidak tampak, tidak dicintai, ditolak, dan terasing (Marrison, dkk dalam Malinen, 2010). Kaufman dan Retzinger (Malinen,

2010) berpendapat bahwa salah satu indikator rasa malu secara nonverbal adalah menghindari kontak mata, menatap secara langsung, menutupi wajah, dan menggigit bibir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sesuai teori Psathas (Alsa, 2003) yaitu dimulai dengan keingintahuan peneliti untuk menangkap fenomena yang sedang diteliti dan pendekatan tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang atau bagaimana seseorang memandang dan mengartikan suatu fenomena tertentu dari perspektifnya sendiri (Husserl dalam Moleong, 2004). Selain itu, penelitian berusaha memahami hubungan pengaruh manusia dan situasi, memahami makna peristiwa yang terjadi (Bogdan & Biklen dalam Alsa, 2003). Penelitian ini ingin mengetahui tentang dinamika rasa malu pada remaja yang pubertas. Dinamika yang dimaksud disini mencakup kapan remaja pubertas merasa malu dan kapan remaja tidak merasa malu serta penyebab muncul rasa malu dan cara (respon) mengatasinya.

Responden penelitian ini berjumlah 7 orang, terdiri dari 2 remaja laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah dan 5 remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan remaja sekolah yang sedang berada pada masa pubertas berusia 12

sampai 18 tahun. Responden perempuan berasal dari Mengwi, Badung-Bali sedangkan responden laki-laki berasal dari Denpasar. Seluruh Responden penelitian didapatkan dengan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2013) yaitu mencari responden yang sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan oleh peneliti. Kriteria Responden penelitian ini yaitu remaja yang sudah mengalami mimpi basah atau menstruasi, sedang berada pada masa pubertas, berusia 12 -18 tahun, dan bersedia menjadi Responden penelitian. Calon responden yang memenuhi kriteria diwawancarai pada bulan November dan Desember 2013.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan panduan semi terstruktur. Wawancara dilakukan di sebuah tempat khusus yang hanya terdapat pewawancara dan partisipan agar mencapai tujuan penelitian dan diskusi isu sensitif tetap dapat terjadi. Wawancara dimulai dengan menanyakan data demografi responden. Setelah itu, ditanyakan beberapa pertanyaan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu kapan remaja pubertas merasa malu dan kapan tidak merasa malu. Selain itu, responden ditanyai mengenai penyebab rasa malu yang muncul dan cara mengatasinya. Pertanyaan wawancara tersebut terdapat dalam panduan wawancara semi terstruktur yang dapat dikembangkan dan disesuaikan oleh pewawancarasesuaidengantopikjawaban

partisipan selama proses wawancara. Proses wawancara yang dilakukan direkam dengan kesepakatan partisipan melalui *informed consent*. Kemudian, data yang diperoleh dikategorikan dan dianalisis menggunakan analisis tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan beberapa poin penting mengenai kapan remaja merasa malu dan kapan tidak merasa malu.

1. Kondisi Individu Merasa Malu

Remaja merasa malu dan tidak merasa malu umumnya bersifat situasional yaitu perasaan malu yang muncul pada konteks situasi tertentu. Lima responden yaitu M, F, C, Gr, dan R mengungkapkan rasa malu muncul ketika darah menstruasinya merembes hingga terlihat pada rok sekolahnya saat menstruasi di sekolah. Selain itu, ketika jatuh merupakan kondisi Gr, M, Gt, dan Gf merasa malu. Walaupun kedua situasi yang dialami kelima responden berbeda, namun sebuah persamaan penting yaitu situasi akan memunculkan rasa malu pada responden apabila ada kehadiran orang lain ketika peristiwa terjadi. Situasi penyebab malu melibatkan kehadiran orang lain juga diungkapkan oleh Gr yang mengatakan bahwa merasa malu ketika kursinya ditarik sehingga terjatuh dan ditertawai oleh orang lain. Pernyataan serupa diungkapkan oleh Gf dan M yang mengatakan merasa malu

ketika orang lain melihat mereka terjatuh karena kesalahan sendiri seperti juga yang dialami Gt yang jatuh ke sungai kecil maupun ketika jatuh main sepak takraw. Kejadian terjatuh ke sungai kecil tersebut mengakibatkan tubuh Gf kotor sehingga disiram oleh tetangga untuk membesarkan tubuh dan disaksikan orang lain. Pernyataan kehadiran orang lain menjadikan situasi memunculkan rasa malu dipertegas M, Gt, dan F yang mengatakan bahwa mereka tidak merasa malu walaupun melakukan kesalahan jika tidak ada kehadiran orang lain.

Situasi-situasi tersebut menyebabkan semua responden merasa malu karena membuat diri merasa berbeda dari yang lain. Selain itu, dua responden yaitu Gr dan M mengatakan malu terjadi karena bertemu dengan orang baru serta kurang percaya diri. Responden lainnya yaitu R mengungkapkan bahwa merasa malu ketika menyebutkan nama idola yang disukainya. Situasi lainnya yang dapat menyebabkan malu adalah ketika diejek seperti yang diungkapkan F, ketika melakukan kesalahan karena diri sendiri seperti yang dialami C yang naik motor yang helmnya terjatuh, dan dihukum akibat melakukan kesalahan seperti yang diceritakan Gt. Semua situasi-situasi tersebut melibatkan kehadiran orang lain yang melihat apa yang terjadi sehingga memunculkan rasa malu dalam diri responden. Dalam menghadapi rasa malu tersebut responden memiliki beberapa respon yang berbeda, yaitu cuek

seperti yang dilakukan M, F, Gr, dan Gt, menghindari situasi yang menyebabkan malu dan bangkit seperti yang dilakukan F serta melawan orang yang menyebabkan berada dalam situasi malu seperti yang dilakukan Gf, M, dan Gr. Selain itu, Gf, M dan Gr mengungkapkan bahwa dalam menghadapi rasa malu umumnya mereka diam sementara sebelum kembali berinteraksi dengan teman. Respon lainnya yang ditunjukkan diantaranya mencari dukungan seperti yang dilakukan R. Namun, ada juga responden yang gugup, *groggi*, salah tingkah, *ngambek* dan menunjukkan kekecewaan seperti Gr.

Berbeda dengan respon yang telah disebutkan, Gt mengatakan bahwa jika Gt merasa malu maka respon yang ditunjukkan adalah tertawa. Responden R mengatakan respon yang dilakukan ketika merasa malu adalah dengan terpaksa jujur kepada teman. Responden M dan Gt memiliki kesamaan respon ketika menghadapi rasa malu, responnya adalah muka menjadi merah. Responden M juga menambahkan ketika merasa malu maka respon yang dilakukan adalah dengan sedikit menangis. Responden M dan F mengatakan respon yang dilakukan saat menghadapi rasa malu adalah dengan cara percaya diri.

2. Kondisi Individu Tidak Merasa Malu

Beberapa situasi yang tidak menyebabkan orang lain merasa malu diantaranya kebersamaan dengan teman-teman dekat seperti yang diungkapkan

M dan Gt. Selain itu, lawan jenis dan perubahan pubertas seperti tumbuh jakun dan tubuh membesar tidak membuat Gt dan Gf merasa malu karena sudah memiliki pemikiran yang matang terkait dengan pubertas. Gt mengungkapkan tidak merasa malu ketika belum pubertas karena banyak teman juga belum pubertas sehingga tidak berbeda dengan orang lain. Tidak berbeda dari orang lain juga tidak menyebabkan rasa malu pada Gt ketika belum memiliki pacar. Gt juga mengungkapkan tidak merasa malu ketika gagal mengikuti OCD (program diet yang digagas oleh seorang *public figure*). Sedangkan, Gr mengatakan tidak merasa malu ketika tidak melakukan hal yang konyol.

Berbeda dengan semua Responden tersebut, M dan F mengatakan bahwa tidak merasa malu ketika mendapatkan prestasi. Dipuji orang lain dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler membuat F tidak merasa malu karena prestasi. Sejalan dengan hal tersebut, M mengungkapkan bahwa ketika mampu beradaptasi pada suatu keadaan dan tempat membuatnya tidak lagi merasa malu bertemu orang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi remaja merasa malu merupakan situasi tertentu yang berbeda, akan tetapi setiap situasi yang membuat malu dan tidak membuat malu bergantung akan kehadiran orang lain dalam situasi yang dialami. Kehadiran orang lain seperti teman dan keluarga

menyaksikan peristiwa seperti terjatuh yang mengakibatkan ditertawakan, darah menstruasinya merembes hingga terlihat pada rok sekolahnya saat menstruasi, melakukan kesalahan, menyebutkan nama idola dan dihukum yang dialami membuat remaja pubertas merasa malu. Tiga responden mengungkapkan tidak merasa malu walaupun melakukan kesalahan jika tidak ada kehadiran orang lain ketika peristiwa terjadi. Seorang responden lainnya tidak merasa malu ketika mengalami kegagalan melakukan diet yang tidak melibatkan kehadiran orang lain. Kehadiran orang lain dalam peristiwa yang mengakibatkan remaja merasa malu karena membuat mereka merasa berbeda dari yang lain.

Seorang responden tidak merasa malu walaupun sebagai remaja pubertas belum punya pacar dikarenakan banyak temannya yang sama dengan dirinya. Responden lainnya mengatakan tidak malu ketika tidak melakukan hal konyol yang membuat berbeda dari yang lain. Hal itu menunjukkan rasa malu yang muncul berkaitan dengan perbedaan maupun perasaan berbeda dari orang lain. Perbedaan maupun perasaan berbeda dari orang lain tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan sehingga kehadiran orang lain menimbulkan perasaan malu (Hudaniah dan Dayakisni dalam Winarni, 2013). Ketidaknyamanan tersebut dapat berawal dari karakteristik remaja yang cenderung membandingkan diri dengan orang lain terutama teman

sebayanya (Papalia, dkk., 2009).

Perasaan malu yang timbul dari perbandingan diri memunculkan ketidakpuasan penyesuaian diri yang baik dan mempunyai sikap-sikap menolak diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan malu (Hurlock dalam Perdana, 2012). Dua orang responden yang merupakan remaja putri mengungkapkan merasa malu karena rasa kurang percaya diri ketika bertemu dengan orang baru sehingga menimbulkan perasaan malu. Responden lainnya mengungkapkan tidak merasa malu ketika bersama dengan teman-teman dekat dan ketika telah mampu beradaptasi dengan orang baru. Hal tersebut terjadi karena bertemu dengan orang baru merupakan saat individu memulai sesuatu baru sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Muharomi, 2012) yang berkaitan dengan kepercayaan diri individu. Kepercayaan diri sebagai keyakinan diri sendiri pada kemampuan, keterampilan untuk menghasilkan sesuatu (Walgito dalam Putri, 2008) membuat individu yakin melakukan sesuatu. Kurang rasa percaya diri mengakibatkan kurangnya keyakinan pada diri sendiri sehingga menimbulkan kecemasan akan melakukan kesalahan ketika melakukan sesuatu baru dihadapan orang baru (Muharomi, 2012) yang akhirnya menimbulkan perasaan malu dari dalam diri individu. Sebaliknya, individu yang memiliki rasa percaya diri yang juga diikuti dengan pemikiran matang terkait pubertas tidak memunculkan rasa malu

walaupun bertemu orang baru seperti lawan jenis dan terjadi perubahan pada diri individu seperti yang dialami seorang responden yang tumbuh jakun dan tubuh membesar.

Ketika remaja pubertas mendapatkan prestasi dan dipuji orang lain serta memiliki kegiatan positif seperti ekstrakurikuler merupakan situasi yang membuat remaja pubertas tidak merasa malu. Hal tersebut terjadi karena terpenuhinya kebutuhan akan harga diri yang didapatkan dari penghargaan orang lain (Maslow dalam Kummerow, 2009). Harga diri tersebut diperlukan untuk mempunyai peran yang sangat menonjol dalam penyesuaian diri (Daradjat dalam Rohman, 2004). Individu yang mampu menyesuaikan diri memiliki kenyamanan pada dirinya sehingga tidak memunculkan rasa malu (Hudaniah dan Dayakisni dalam Winarni, 2013). Menurut Lewis, terdapat tiga strategi atau cara untuk mengatasi rasa malu, cara pertama yaitu dengan menyangkal atau melupakan dan bersikap seakan-akan pengalaman malu yang dihadapi tidak pernah terjadi, misalnya dengan bersikap cuek, bangkit ketika terjatuh, percaya diri, kembali berinteraksi dengan teman seperti biasa, cara yang kedua yaitu tertawa, dan cara yang ketiga adalah dengan mengaku atau terpaksa jujur (Malinen, 2010).

Individu melindungi harga diri mereka dengan melawan rasa rendah diri dan malu yang mereka rasakan dengan melawan atau menyalahkan orang lain terhadap kesalahan mereka, yang mana hal ini dapat mengarah pada rasa permusuhan dan marah kepada orang lain seperti dengan menunjukkan kekecewaan dan ngambek (Tracy & Robins dalam Malinen, 2010). Respon lainnya yang ditunjukkan akibat stimulasi tidak menyenangkan dari tubuh seperti memerah mukanya, gugup atau *groggi*, dan salah tingkah merupakan tanda-tanda individu merasa malu (Retzinger dalam Malinen, 2010)

Dalam teori *Compass of Shame*, Nathanson (Malinen, 2010) berpendapat bahwa individu harus memutuskan untuk menerima dan menyesuaikan diri atau membela diri dengan cara mengatasi perasaan negatif setelah pulih dari perasaan malu sebagai *self-attack*, *withdrawal*, *attack other*, atau *avoidance* yang dialami. Rasa malu sebagai *self-attack* dan *withdrawal* merupakan hasil dari pengakuan bahwa rasa malu yang dialami merupakan hal yang negatif. Individu yang *withdrawal* akan menunjukkan sikap menghindari atau bersembunyi dari situasi yang menyebabkan malu. Sedangkan, *self-attack* cenderung ditunjukkan individu dengan mengarahkan kemarahan terhadap diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, seperti misalnya menangis dan menutup diri akibat merasa direndahkan secara sosial.

PENUTUP

Kesimpulan

Remaja akan merasa malu ketika berada dalam situasi-situasi tertentu yang melibatkan kehadiran orang lain ketika peristiwa terjadi seperti terjatuh sehingga ditertawakan, darah menstruasinya merembes hingga terlihat pada rok sekolahnya saat menstruasi, melakukan kesalahan, menyebutkan nama idola dan dihukum yang dialami membuat remaja pubertas merasa malu. Sedangkan, ketika melakukan kesalahan tidak akan menimbulkan malu jika tidak ada kehadiran orang lain. Selain itu, remaja tidak merasa malu ketika mengalami kegagalan karena tidak melibatkan kehadiran orang lain. Hal itu menunjukkan rasa malu yang muncul berkaitan dengan perbedaan maupun perasaan berbeda dari orang lain. Remaja pubertas juga merasa malu karena rasa kurang percaya diri ketika bertemu dengan orang baru dan tidak merasa malu ketika bersama dengan teman-teman dekat serta ketika telah mampu beradaptasi dengan orang baru. Ketika remaja pubertas mendapatkan prestasi dan dipuji orang lain serta memiliki

kegiatan positif seperti ekstrakurikuler juga merupakan situasi yang membuat remaja pubertas tidak merasa malu.

Ada beberapa respon yang dimunculkan ketika remaja pubertas merasa malu yaitu cuek, menghindari situasi yang menyebabkan malu dan bangkit, serta melawan orang yang menyebabkan berada dalam situasi malu. Selain itu, ada yang diam sementara sebelum kembali berinteraksi dengan teman, mencari dukungan, tetap percaya diri, dan tertawa. Namun, ada juga yang gugup, *grogi*, muka merah, salah tingkah, *ngambek*, menunjukkan kekecewaan dan terpaksa jujur kepada teman, serta sedikit menangis.

Kritik & Saran

Interview kelompok yang digunakan dalam penelitian ini membuat penggalan data kurang efektif karena beberapa responden meniru jawaban responden lainnya. Hal itu menjadikan keterbatasan penelitian ini selain waktu pengambilan data yang hanya satu bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2003). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent development (Perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12 (1), 21-29.
- Cunha, M., Matos, M., Faria, D, & Zagalo, S. (2012). Shame memories and pschopathology in adolescence: The mediator effect of shame. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy* , 12 (2), 203-218.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review Psychology*, 51, 665-697.
- Hsieh, A. L. (2013). *Power of shame: The moderating effects of parental and peer connection on the relationship between adolescent shame and depression, self-esteem, and hope*. Diakses dari <http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4764&context=etd> pada tanggal 13 Januari 2014.
- Kummerow, A. M. (2009). *A preliminary comparison of student outcome between distance education modalities and traditional campus-base education*. United States: ProQuest Dissertations Publishing.
- Lotze, G. M., Ravindran, N., & Myers, B. J. (2010). Moral emotions, emotion self-regulation, callous-unemotional traits, and problem behavior in children of incarcerated mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (6), 702-713.
- Malinen, B. (2010). *The nature, origins, and consequences of finnish shame-proneness: A grounded theory study*. Diakses dari <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21627/thenatur.pdf?sequence=1> pada tanggal 13 Januari 2014.
- Moleong, L. J. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muharomi, L. S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Paganthi, K. (2009). Hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan citra tubuh pada remaja putri. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Eleventh ed.)*. New York: Mc Graw-Hill International Edition.
- Perdana, A. W. (2012). Hubungan body image dengan penyesuaian diri sosial pada remaja. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Putri, T. E. W. (2008). Hubungan antara citra raga dan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Katolik

- Soegijapranata Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rice, F. P. 2001. *The adolescent: Development, relationship, and culture*. United States of America: A Pearson Education Company.
- Rohman, F. A. (2004). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. *Humanitas*, 1 (1), 53-63.
- Santrok, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adear & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Simanjuntak, S. R. N. P. S. (2009). Persepsi remaja tentang body image ditinjau dari konsep diri. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarni, R. (2013). Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 1 (2), 400-413.
- Winwin. F. (2013, Maret 27). *Membudayakan malu atau memalukan budaya? (Sebuah refleksi dan solusi permasalahan negeri)* diakses dari <http://winwinfaizah.wordpress.com/>: <http://winwin-faizah.wordpress.com/2013/03/27/membudayakan-malu-atau-memalukan-budaya/> pada tanggal 13 Januari 2014.