

Shyness dan Loneliness

Diana Savitri Hidayati

Universitas Muhammadiyah Malang
dhi2savitri@gmail.com

Abstrak. Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian atau *loneliness*, salah satu penyebabnya adalah kondisi ketika hanya mempunyai sedikit teman. Kondisi hanya mempunyai sedikit teman sangat mungkin disebabkan karena individu yang bersangkutan kurang mampu menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang lain karena adanya rasa malu atau *shyness*. *Shyness* merupakan sebuah kondisi tidak nyaman dan munculnya hambatan perilaku yang terjadi saat berada di dekat orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan *loneliness*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subyek penelitiannya berjumlah 96 remaja berusia 13-16 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Shyness* dari Cheek and Busch dan *R-UCLA Loneliness Scale* yang masing-masing telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan telah melalui proses validasi dan reliabilitas. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian diterima yang berarti bahwa ada hubungan positif antara *shyness* dan *loneliness* dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansi (p) yang ditunjukkan yaitu 0,012 lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05 ($0,012 < 0,05$).

Kata kunci: *shyness, loneliness*

Pendahuluan

Menurut Cherry (tt) kesepian atau *loneliness* merupakan sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik pada masing-masing individu. Seorang anak yang sedang berjuang untuk menjalin pertemanan di lingkungan sekolahnya mempunyai kebutuhan yang berbeda dengan seorang dewasa kesepian yang baru saja ditinggal meninggal oleh pasangannya.

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998). Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai (Cherry, tt).

Kesepian bisa terjadi pada individu dengan berbeda usia, tidak terkecuali pada remaja. Gürsoy dan Biçakçı (2006) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perbedaan level kesepian yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan. Survey *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (*Mental Health Foundation*, 2010).

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian, salah satu penyebabnya adalah kondisi di mana harus tinggal jauh dari keluarga. Lake (1986) dalam bukunya mengatakan bahwa kondisi dimana seseorang yang harus bekerja jauh dari rumah dan terpisah dari keluarga dan teman-temannya bisa menjadi penyebab kesepian yang mereka alami. Penyebab tersebut selaras dengan apa yang dikatakan oleh Baron & Byrne (2005) bahwa perpindahan ke lokasi baru dapat menimbulkan kesepian. Sementara Russel, Cutrona, Rose dan Yurko (dalam Bednar, 2000) mengatakan bahwa *emotional loneliness* berkorelasi dengan kurangnya kedekatan dengan orang di sekitar dan *social loneliness* berkorelasi dengan kondisi dimana seseorang kurang mempunyai teman di lingkungan sosialnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bell menjelaskan lebih jauh bahwa orang yang kesepian biasanya mempunyai sedikit teman, hanya menjalin sedikit persahabatan, melihat bahwa dirinya berbeda dari orang-orang di sekelilingnya dan memiliki lebih sedikit pengalaman berpacaran atau berpasangan dibanding orang lain (Bednar, 2000). Kondisi-kondisi tersebut sangat mungkin terjadi karena diawali oleh adanya perasaan tidak nyaman individu ketika harus berada di situasi sosial baru sehingga tidak mampu bahkan gagal untuk ikut berpartisipasi dalam situasi sosial tersebut. Lama kelamaan individu cenderung menolak untuk berinteraksi dengan orang lain baru sehingga akhirnya individu tersebut hanya mempunyai sedikit teman. Kondisi-kondisi tersebut identik dengan *shyness*.

Shyness atau rasa malu menurut Carducci & Golant (2009) merupakan kondisi ketidaknyamanan dan munculnya hambatan perilaku jika terdapat kehadiran orang lain di dekatnya. Bentuk *shyness* dapat ditunjukkan dengan diam, perasaan malu, muka menjadi merah, gagap, dan cemas. Menurut Dingman & Bloom (2012) *shyness* dapat dideskripsikan sebagai rasa cemas atau canggung saat seseorang berada di suatu situasi baru atau didekati oleh orang lain yang tidak dikenal, dimana bentuk yang lebih kuat dari *shyness* adalah *social anxiety* atau *social phobia*.

Pendapat lain dari BAŞ (2010) mengatakan bahwa *shyness* bukan penyakit sosial seperti *social phobia* atau gangguan kecemasan sosial, karena *shyness* tidak termasuk dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV (DSM IV)*. Oleh karena itu *shyness* itu bukan penyakit mental, namun hanya fase normal dari kepribadian. Orang pemalu kebanyakan tidak mencoba untuk menghindari orang lain namun orang pemalu lebih kepada kondisi tidak mencari orang lain karena mengalami kesulitan dalam membuat suatu hubungan.

Beberapa penelitian tentang *shyness* dan *loneliness* pada subyek dengan berbagai latar belakang yang berbeda menunjukkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel tersebut (Cheek and Busch, 1981; Jackson dkk, 2002 serta BAŞ, 2010). Penelitian-penelitian tersebut dilakukan terhadap siswa sekolah pada beberapa negara yang berbeda yaitu Amerika dan Turki.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu maka peneliti berasumsi bahwa ketika individu mengalami *shyness* atau rasa malu maka dia cenderung merasa tidak nyaman pada situasi lingkungan yang baru sehingga gagal membina menjalin relasi sosial dengan orang-orang baru. Kondisi ini akhirnya menyebabkan individu hanya mempunyai sedikit teman yang membuatnya tidak bisa banyak berbagi perasaan ketika sedang mengalami masalah, dimana akhirnya individu tersebut mengalami *loneliness* atau kesepian. Atas dasar asumsi tersebut maka peneliti berkeinginan melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dan *loneliness*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya adalah terletak pada subyek penelitian yang berbeda latar belakangnya seperti usia dan juga budayanya karena penelitian ini dilakukan di Indonesia khususnya kota Malang. Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi tambahan tentang *shyness* dan *loneliness*.

Tinjauan Pustaka

Loneliness

Loneliness atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron & Byrne, 2005; Archibald, Bartholomew, & Marx, 1995; Peplau & Perlman, 1982). Menurut Peplau & Perlman (1998), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya (Nurlayli & Hidayati, 2014)

Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000) membagi kesepian menjadi dua jenis yaitu: (a) *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana dia kehilangan figur dekatnya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim. (b) *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya.

Lake (1986) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian, yaitu: (1) Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain; (2) Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain; (3) Menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri.

Shyness

Definisi *shyness* atau rasa malu menurut Carducci & Golant (2009) adalah adanya ketidaknyamanan dan hambatan perilaku yang terjadi jika terdapat kehadiran orang lain di dekatnya. Bentuk *shyness* dapat ditunjukkan dengan diam, perasaan malu, muka menjadi merah, gagap, dan cemas. Namun perilaku *shyness* juga dapat diobservasi langsung dengan ciri-cirinya yaitu menjadi lebih pendiam dan menghindari orang-orang maupun lingkungan sekitar yang memberikan stimulus. Lebih lanjut Carducci dan Golant menjelaskan bahwa biasanya orang-orang menghubungkan *shyness* dengan introvert, namun introvert tidak selalu pemalu. Terlihat cemas, kesadaran diri, dan pikiran untuk melawan yang biasanya terjadi pada pemalu tidak tampak pada introvert. Orang pemalu sangat menginginkan orang lain untuk memperhatikan dan menerima mereka, namun mereka tampaknya tidak memiliki kemampuan pikiran, perasaan, dan sikap yang mampu membantu mereka menghadapi interaksi sosial.

Shyness bukan penyakit sosial seperti social phobia atau gangguan kecemasan sosial. Penyakit mental tersebut biasanya dirawat dengan pengobatan dan psikoterapi. *Shyness* tidak termasuk dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV (DSM IV) karena hal itu bukan penyakit mental, namun hanya fase normal dari kepribadian. Orang pemalu kebanyakan tidak mencoba untuk menghindari orang lain namun orang pemalu lebih kepada kondisi tidak mencari orang lain karena mengalami kesulitan dalam membuat suatu hubungan.

Menurut Dingman & Bloom (2012) *shyness* atau rasa malu terjadi saat seseorang tidak melakukan suatu perilaku yang menjadi kepentingan terbaik mereka sendiri karena merasa takut bahwa hasilnya akan negatif. *Shyness* dapat dideskripsikan juga sebagai rasa cemas atau canggung saat seseorang berada di suatu situasi baru atau didekati oleh orang lain yang tidak dikenal. Bentuk yang lebih kuat dari *shyness* adalah social anxiety atau social phobia dan bisa termasuk dalam salah satu gejala Asperger.

Maltby (2007) mengungkapkan bahwa reaksi *shyness* dapat terjadi pada beberapa atau semua tingkatan berikut: (a) kognisi, (b) afeksi, (c) fisik, dan (d) perilaku. Salah satu contoh gejala yang tampak pada masing-masing tingkatan seperti pada tingkat kognisinya yaitu takut terhadap evaluasi negatif dan terlihat bodoh di depan orang lain. Orang yang memiliki rasa malu akan berpikir bahwa dirinya lemah sedangkan orang lain memiliki power atau kuat. Pada tingkat afeksi gejala yang muncul antara lain perasaan malu, self-esteem rendah, cemas, depresi, dan sebagainya. Muka memerah, berkeringat, merasa pusing, gemetar, dan jantung berdetak cepat merupakan gejala yang tampak jika dilihat dari fisiknya. Orang pemalu juga akan melakukan perilaku yang tampak tidak nyaman jika melakukan interaksi dengan orang lain seperti berbicara sangat pelan, melakukan kesalahan dalam berbicara (bicara terlalu cepat atau tiba-tiba tidak bisa mengeluarkan kata-kata), dan lain sebagainya.

Terdapat dua jenis *shyness* yaitu *situational (state) shyness* dan *dispositional (trait) shyness*. *Situational shyness* melibatkan emosi dan kognisi yang merupakan pengalaman dari rasa malu itu sendiri. Tipe ini dapat terjadi sewaktu-waktu oleh siapapun, terutama pada suatu situasi sosial. Sedangkan *dispositional shyness* merupakan malu yang bersifat jangka panjang atau permanen walaupun dalam waktu maupun situasi yang berbeda. Russell, Cutrona, & Jones (dalam Maltby dkk, 2007) mengungkapkan bahwa *dispositional shyness* dapat berkurang saat keadaan sekitar yang harus dihadapi berubah. Tipe ini merupakan ciri kepribadian yang muncul secara stabil sewaktu-waktu dan tergantung situasi yang dihadapi.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni *shyness* dan *loneliness* pada remaja.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah remaja dengan rentang usia antara 13 hingga 16 tahun, berjumlah 96 subjek dimana subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 65 orang dan laki – laki berjumlah 31 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Menurut Latipun (2011) accidental sampling merupakan sampel yang diambil karena faktor kebetulan yang dijumpai peneliti sesuai dengan kriteria penelitian.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel yang diteliti yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *shyness* dan variabel terikatnya adalah *loneliness*.

Shyness adalah suatu keadaan dimana individu merasa gugup dan menghindari interaksi sosial dengan orang lain karena cemas mendapatkan evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur rasa malu adalah pengembangan dari *Shyness Scale* milik Cheek and Busch dengan model skala Likert. Aspek yang akan diungkap dalam skala rasa malu ini meliputi kognitif, afektif, fisik, dan perilakunya. Aspek-aspek tersebut berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Maltby dkk (2007) mengenai reaksi rasa malu dalam tingkatan aspek tersebut. Validitas skala bergerak dari 0,326 – 0,671, sedangkan uji reliabilitas item menggunakan Cronbach's Alpha adalah 0,904 (Kusumasari & Hidayati, 2015)

Loneliness merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya. Instrumen penelitian untuk mengukur *loneliness* adalah skala *Loneliness* yang disusun oleh Russel (1996) yaitu *Revised University of California, Los Angeles Loneliness Scale (R-UCLA Loneliness Scale)* versi 3 yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh mahasiswa bimbingan peneliti dan peneliti bertindak sebagai editor. Jenis skala adalah Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, dan “selalu” dengan skor 1-4. Jumlah total item dalam skala ini sebanyak 20, dengan 11 item negatif (kesepian) dan 9 item positif (tidak kesepian). Kelebihan skala ini adalah tidak memasukkan kata-kata kesepian secara langsung dalam item-itemnya. Indeks validitas dari skala ini adalah 0,320-0,658 dengan reliabilitas 0,883 (Nurlayli & Hidayati, 2014).

Prosedur Penelitian dan Analisa Data

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini dimulai pada tahap persiapan yakni penyusunan proposal penelitian. Setelah itu dilakukan pengambilan data kepada subyek penelitian yang merupakan remaja berusia 13-16 tahun yang kebetulan mereka adalah siswa SMP melalui skala-skala yang sebelumnya telah dipastikan validitas dan reliabilitasnya. Penyebaran skala dilakukan melalui pemberian langsung kepada subyek dan juga melalui online di media sosial untuk mengantisipasi munculnya keengganan subyek penelitian bila mengisi secara langsung. Setelah melalui skreening kelayakan, maka diperoleh 96 subyek penelitian yang datanya bisa dianalisa. Langkah selanjutnya adalah melakukan *entry* data sekaligus proses analisa data menggunakan perhitungan SPSS 2.0 dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan linier antara kedua variabel kontinu.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uji Pearson Product Moment, dapat diketahui bahwa signifikansi antara variabel *Shyness* dan *Loneliness* adalah 0,012. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan karena nilai $p < 0,05$. Koefisien korelasi kedua variabel menunjukkan hubungan positif ($r=0,255$) yang artinya semakin besar tingkat *shyness* seseorang maka semakin tinggi pula *loneliness* seseorang, begitu juga sebaliknya yaitu semakin kecil tingkat *shyness* seseorang, maka semakin rendah pula *loneliness* seseorang. Namun *shyness* hanya memberikan kontribusi sebesar 6,5% terhadap *loneliness* ($r^2=0,065$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dan *loneliness*, yang berarti bahwa semakin besar *shyness* yang dirasakan maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan subyek penelitian, dan sebaliknya semakin kecil *shyness* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh subyek penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan oleh peneliti diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu di Amerika yang dilakukan oleh Cheek dan Busch (1981) dan Jackson dkk (2002) serta penelitian yang dilakukan di Turki oleh BAŞ (2010) terhadap murid-murid sekolah pada masing-masing lokasi penelitian. Penelitian-penelitian tersebut memberikan hasil yang sama yaitu ada hubungan atau korelasi antara *shyness* dengan *loneliness*.

Rasa malu biasanya muncul pada usia dini yang dapat diketahui oleh orang tua masing-masing anak. Orangtua berperan untuk memberikan dukungan kepada anak agar mereka memiliki keberanian saat berada di situasi sosial (Stein, 2002). Begitu juga pada subyek penelitian yang masih berusia 13-16 tahun, usia remaja awal sudah mengalami *shyness* dengan prosentase 54% dari keseluruhan subyek. Namun dengan tingkat prosentase sebesar 46%, menunjukkan masih banyak subjek penelitian yang termasuk dalam kategori rasa malu yang besar.

Sebanyak 45% subjek penelitian yang termasuk kategori rasa malu yang besar adalah subjek dengan jenis kelamin perempuan, sedangkan sebanyak 48% adalah subjek dengan jenis kelamin laki-laki. Walaupun hasil prosentase laki-laki lebih besar, keduanya tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Civitci (2010) yang mengungkapkan bahwa jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam menentukan tingkat rasa malu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa rasa malu disebabkan karena tingkatan sosial yang dimiliki oleh remaja. Remaja pada tingkat sosial rendah lebih malu daripada remaja pada tingkat sosial menengah maupun yang lebih tinggi. Rasa malu merupakan sifat yang dipengaruhi oleh gen atau keturunan (Stein, 2002). Menurut Crozier (2001) terdapat beberapa faktor penyebab seseorang menjadi malu, antara lain: (a) memiliki cacat fisik; (b) bermasalah dengan aksen atau cara bicaranya; (c) mendapat kekerasan

saat anak-anak; (d) dibesarkan oleh orangtua yang terlalu cemas; (e) trauma; (f) saat usia muda berada di tempat penampungan anak; dan (g) situasi yang membuat malu.

Penelitian dari Kusumasari dan Hidayati (2015) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa malu dengan presentasi diri remaja di media sosial, yang berarti bahwa semakin tinggi rasa malu maka semakin tinggi tingkat presentasi diri remaja di media sosial. Untuk menghindari rasa malu bertemu dengan orang baru maka remaja memilih untuk mempresentasikan dirinya di media sosial untuk menemukan teman-teman baru. Dengan kondisi bahwa akhirnya remaja menemukan teman-teman baru di media sosial maka remaja tersebut tidak mengalami kesepian.

Bell (dalam Bednar, 2000) menyatakan bahwa orang kesepian cenderung lebih pemalu daripada orang yang tidak kesepian. Weiss (dalam Bednar, 2000) menyatakan bahwa sosial loneliness berkorelasi dengan sedikitnya jumlah teman yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana orang pemalu cenderung menghindari situasi baru sehingga sedikit mempunyai teman yang akhirnya merasa kesepian karena jarang berinteraksi secara sosial. Ketika jarang berinteraksi dengan orang lain maka individu akan merasakan kondisi yang disebut sebagai *emotional loneliness* menurut Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000) yaitu berkaitan dengan emosi negatif yang muncul akibat tidak adanya keintiman pada sebuah hubungan.

Penelitian tentang *loneliness* pada remaja menemukan bahwa 12,4% individu berusia 15-24 tahun (Nielsen, Sorensen & Osmec, 2010), dan antara 4-14% remaja (Lasgaard, 2007) lebih sering mengalami kesepian (dalam Nurlaily & Hidayati, 2014). Hasil penelitian tersebut juga bisa digunakan sebagai alternatif untuk mendiskusikan hasil penelitian ini, bahwa berdasarkan penelitian terdahulu tidak banyak jumlah remaja usia 15-24 tahun yang mengalami kesepian. Dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah remaja yang berusia 13-16 tahun ditemukan bahwa perbandingan antara subyek yang mengalami kesepian dan tidak mengalami kesepian hampir sama yaitu 50%.

Menurut Perlman & Peplau (1998), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah nilai budaya. Lebih jauh dikatakan bahwa secara teori, individu yang menganut nilai budaya kolektivistik akan lebih mempunyai kedekatan emosional dengan keluarganya, lebih setia dan loyal kepada kelompoknya dan lebih bisa memunculkan harmonisasi hubungan dengan orang lain ketika berinteraksi sosial. Hal-hal tersebut membuat individu penganut nilai budaya kolektivistik lebih jarang mengalami *loneliness*. Orang-orang Asia, Afrika dan Amerika Latin adalah penganut nilai budaya kolektivistik, begitu juga dengan subyek penelitian. Teori tersebut menjawab hasil penelitian ini, dimana jumlah subyek penelitian dengan *loneliness* tinggi hampir sama dengan jumlah subyek penelitian dengan *loneliness* rendah.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subyek penelitian yang hanya 96 orang remaja berusia 13-16 tahun. Kondisi ini terjadi karena hanya sedikit remaja yang tertarik untuk mau terlibat dalam penelitian ini

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian diterima yang berarti bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dan *loneliness* dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansi (p) yang ditunjukkan yaitu 0.012 lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.05 ($0.012 < 0.05$) dengan nilai $r = 0.255$. Namun demikian *shyness* hanya memberikan kontribusi sebesar 6,5% terhadap *loneliness* ($r^2 = 0,065$), yang artinya sebesar 93,5% faktor lain berkontribusi terhadap munculnya *loneliness*.

Implikasi

Implikasi untuk remaja khususnya subyek penelitian agar berusaha untuk menjalin interaksi dengan orang baru pada situasi baru sehingga mempunyai banyak teman agar tidak mengalami kesepian. Pihak keluarga sebagai lingkungan sosial pertama untuk remaja diharapkan mampu memberikan dukungan yang kondusif agar remaja menemukan lingkungan sosial baru yang baik untuk masa depannya.

Implikasi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema-tema yang hampir sama, diharapkan untuk lebih memperhatikan karakteristik subyek penelitian misalnya dengan memperbanyak jumlah subyek penelitian dari berbagai kota di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Akin, A. (2010) Self compassion and loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2 (3),702-718.
- BAŞ, G., (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary student in a turkish sample. *International online journal of educational sciences*, 2 (2),419-440.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.

- Bednar, K.L. (2000). *Loneliness and self-esteem at different levels of the self*. Honor project psychology, digital commons @IWU. Illinois Wesleyan University.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Laporan Penelitian, W. W. Norton and Company. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?, 2010*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Carducci, B. J., & Golant, S. (2009). *Shyness: understanding, hope, and healing*. New York: Harper Collins.
- Cheek, J.M. and Busch, C.M. (1981). The influence of shyness on loneliness in a new situation. *Personality Social Psychology Bulletin* . December vol. 7 no. 4; 572-577.
- Cherry, K., (tt). *Loneliness : causes, effects and treatments for loneliness*, Artikel dari psychology.about.com/ (diakses pada 23 Desember 2013).
- Civitci, N. (2010). Social comparison and shyness in adolescents. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 38, 90-107.
- Crozier, W. R. (2001). *Understanding shyness; psychological perspectives*. Portland: Ringgold Inc.
- Dingman, R. L., & Bloom, J. W. (2012). *Managing shyness*. Indianapolis: Dog Ear.
- Gürsoy, F., and Biçakçi, M.Y.,(2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of qafqaz university number 18, 140-146*. Ankara-Turkiye.
- Jackson, T., Fritsch, A., Nagasaka, T, and Gunderson, J., (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social behavior and personality an international journal*. Volume 30, Issue 3.
- Kusumasari, H. dan Hidayati, D.S. (2015). Rasa malu dengan presentasi diri remaja di media sosial. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, Vol 04, No.01, 21-35.
- Lake, T. (1986). *Kesepian*. Jakarta: Arcan.
- Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen: edisi kedua*. Malang: UMM Press.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2007). *Personality, individual differences, and intelligence*. Harlow: Pearson.
- Mental Health Foundation.(2010). *The Mental Health Foundation survey*.Laporan Penelitian, Mental Health Foundation. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?, 2010*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Nurlayli, R.K. dan Hidayati, D.S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 02, No.01, 21-35.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, Vol 2 (571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (varson 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Stein, M. B. (2002). *Triumph over shyness: conquering shyness and social anxiety*. New York: McGraw-Hill.
- Tassin, J.M., (1999). *Integrating self-concept theory into a model of loneliness*. Honor project psychology, digital commons @IWU. Illinois Wesleyan University.