

# **EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR MODIFICATION* (CBM) TERHADAP PERILAKU MALU PADA SISWA MAKN SURAKARTA**

**Sumi Lestari**  
**Program Study Psikologi, Universitas Brawijaya Malang**  
*e-mail:* Lestari.sumi@ub.ac.id

*Abstract: Effectiveness of Cognitive Behaviour Modification (CBM) to behavior lose face on MAKN Surakarta student. This study examines the behavior of shame with the purpose of the subject is able to adapt well, communicate well, able to actualize its potential well .. This study used a shame that on the behavior scale adaptation of the scale Zimbardo shy behavior. Subjects of this study consisted of two groups, the experimental group and the control group. Characteristics of the subjects are adolescents aged 15-18 years, classes 2-3, Muslims, have moderate to very high scores. The results showed that cognitive behavior modification effective in reducing shame behaviors in students MAKN Surakarta.*

**Keywords:** Effectiveness, CBM, Behavior lose face.

**Abstrak: Efektivitas *Cognitive Behaviour Modification* (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta.** Penelitian ini mengkaji perilaku malu dengan tujuan subjek mampu beradaptasi dengan baik, berkomunikasi dengan lancar, mampu mengaktualisasikan potensinya dengan baik.. Penelitian ini menggunakan skala perilaku malu yang di adaptasi dari skala perilaku malu Zimbardo. Subjek penelitian ini terdiri dari dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karakteristik subjek ini adalah remaja berumur 15-18 tahun, kelas 2-3, muslim, mempunyai skor sedang sampai sangat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta.

**Kata kunci:** Efektivitas, Modifikasi perilaku kognitif, Perilaku malu.

## **PENDAHULUAN**

Pemalu adalah sifat menarik diri untuk tampil di depan publik, menahan diri untuk tidak tampil ekspresif. Perilaku malu dapat terjadi pada siapa saja. Perilaku seperti ini dapat dimiliki seseorang sejak kecil atau

pada saat menjelang masa dewasa. Pada masa dewasa, perilaku malu dan gugup dapat muncul sebagai akibat pengalaman memalukan yang pernah dilalui oleh orang tersebut atau pada saat orang menghadapi

lingkungan baru yang masih asing baginya (Tasmin, 2002). Pemalu menjadi masalah, jika perilaku ini menyebabkan potensi individu menjadi terkubur dan individu tersebut tidak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya.

Perilaku malu menjauhkan mereka dari lingkungan sosial. Kehangatan dan keakraban dari orang-orang berbahagia yang ada di dalamnya, orang pemalu merasa yakin bahwa mereka bodoh, janggal dan tidak menarik. Mereka mempunyai pendapat yang sangat rendah mengenai bagaimana orang lain akan menilai diri mereka dan dengan demikian mereka mulai menyakinkan orang lain untuk tidak mempedulikan mereka (Lake dkk, 1986). Sedangkan menurut Fordham dan Hinde (1999) dalam penelitian menyatakan bahwa kualitas persahabatan atau *best friend* dan *friend support* pada individu pemalu akan mampu mengurangi perilaku malu dikarenakan adanya dukungan dari orang terdekatnya, orang yang diberi kepercayaan akan tetapi individu pemalu sangat jarang memiliki teman dekat (teman curhat) karena mempunyai sifatnya yang sulit untuk mengkomunikasikan dengan lingkungan sosialnya.

Pergeseran makna malu mempunyai berbagai makna yaitu ada dua pergeseran makna malu tersebut, yang pertama malu dimaknai sebagai perasaan yang harus ditanamkan, ditumbuh kembangkan sebagai

satu nilai yang dapat mencegah perbuatan *a-moral* dapat terwujud misalnya malu untuk berbuat kejahatan, malu yang seperti ini merupakan nilai alami dan merupakan salah satu nilai *mahmudah* (nilai yang baik) sifat ini obyek yang perlu ditumbuh kembangkan secara optimal, terpadu melalui proses pendidikan (Muhaimin, 1994). Untuk membentuk dan mencetak manusia IMTAQ maka potensi malu memerlukan pengembangan dan pengarahan secara tepat (Muhaimin, 2000).

Kedua malu dikonotasikan sebagai suatu perasaan yang harus di hilangkan dan dijauhi dalam diri individu misalnya perasaan rendah diri (*Inferiority feeling*), perilaku malu yang berlebihan sehingga dapat menghambat aktivitas, komunikasi, interaksi dan potensi individu (menghilangkan rasa malu yang seperti ini bersifat positif). Faktor penyebab rendah diri adalah (1) rendah diri fisik yang diakibatkan kecelakaan atau cacat misal tangan lumpuh, kaki timpang. (2) rendah diri mental yang diakibatkan oleh hal-hal mengenai daya tangkap rendah. (3) rendah diri sosial yang diakibatkan oleh perlakuan orang lain atau masyarakat di masa lampau yang tidak sewajarnya. Gejala rasa *minder* dapat muncul dalam dua bentuk pokok yaitu pertama bentuk murni hal ini individu tampak malu-malu, takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan, kedua bentuk yang di tutup-tutupi muncul karena individu yang

merasa *minder* merasa tidak aman, nyaman sehingga tampil seperti orang yang hebat dan sombong (Mangunhardjana, 2005).

Penelitian ini mengkaji perilaku malu yang berkonotasikan sebagai suatu perasaan yang harus di hilangkan dan dijauhi dalam diri individu dengan tujuan subjek mampu beradaptasi dengan baik, berkomunikasi dengan lancar, mampu mengaktualisasikan potensinya dengan baik.

Buss (1985) menyatakan bahwa secara *universal* individu yang pemalu takut melakukan sesuatu dikarenakan kebingungan yang dihadapi oleh individu, sedangkan secara khusus individu yang pemalu dicirikan dengan kepribadian yang *introvert*, kepercayaan diri rendah, ketakutan akan penilaian negatif orang lain. Perilaku lain yang muncul pada individu yang pemalu sebagian besar mempunyai karakteristik takut terhadap interaksi sosial, denyut jantung secara otomatis meningkat dan sebagian besar individu menyadari perilaku tersebut.

Zimbardo (1977) menyatakan bahwa perilaku malu secara konseptual adalah sindroma yang terdiri dari sindroma afektif, pikiran, dan komponen perilaku yang ditandai oleh adanya kecemasan sosial dan *behavior inhibition* sebagai hasil dari evaluasi diri.

Setiawani (2000) menyatakan bahwa perilaku malu adalah perilaku yang menyebabkan kegelisahan yang dialami

seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Shipley (1985) menyatakan bahwa orang pemalu yakin pada dirinya sendiri bahwa ia tidak dapat berbicara lancar di depan orang banyak.

Swallow (2000) seorang psikiater menuliskan hal-hal yang dirasakan orang pemalu adalah: (1) Menghindari kontak mata, (2) Tidak mau melakukan apa-apa (diam), (3) Tidak terlalu banyak bicara, menjawab secukupnya saja misal “ya” atau “tidak”, (4) Tidak mau meminta tolong atau bertanya pada orang yang tidak dikenal, (5) Mengalami demam panggung (pipi memerah, keringat dingin, tangan berkeringat, bibir terasa kering), (6) Mengalami psikosomatis, (7) Merasa tidak ada yang menyukainya, (8) Jantung berdebar kencang.

Scafer & Millman (Waluyo, 1992) mengatakan ada beberapa faktor penyebab perilaku malu yaitu: a). Perasaan gelisah, b). Perlindungan yang berlebihan, c). Ketiadaan minat, d). Kritikan, e). Pola asuh yang tidak konsisten, f). Ancaman, g). Labelling. Sedangkan menurut Menurut Mangunhardjana (2005) faktor penyebab perilaku malu adalah: a). Dibawa sejak lahir, b). Lingkungan, c). *Inferiority complex* (rendah diri), d). Kecelakaan yaitu ketika mendapatkan cacat tubuh yang sangat mencolok.

Tasmin (2002) perilaku pemalu terdiri dari beberapa tingkatan yaitu: a). Tingkat

paling rendah yaitu *normal sheme*, b). Tingkatan yang ke dua adalah *extreme sheme*, c). Tingkat yang ketiga adalah *social phobia*, d). Tingkat yang paling parah adalah *severe social phobia*.

Modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku, Meichenbaum (Kanfer dan Goldstein, 1986). Individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perilaku, Meichenbaum (kanfer & Goldstein, 1986). Meichenbaum (Ivey, Ivey dan Morgan, 1993) menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Modifikasi perilaku-kognitif merupakan bentuk terapi yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perlakuan, namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

Harris dan Brown (1982) dalam penelitiannya menyatakan bahwa modifikasi

perilaku-kognitif efektif untuk menurunkan perilaku malu, modifikasi perilaku kognitif lebih mudah di implementasikan dalam pendidikan dan mampu menolong untuk mengurangi perilaku malu pada umur 9-21 tahun. Sedangkan subjek dalam penelitian ini berumur antara 15- 18 tahun yaitu siswa MAKN Surakarta.

Meichenbaum (Martin, 2003) menjelaskan asumsi asumsi yang mendasari modifikasi perilaku-kognitif adalah: (a). kognisi yang tidak adaptif mengarah pada pembentukan tingkah laku yang tidak adaptif pula, (b). peningkatan diri yang adaptif dapat ditempuh melalui peningkatan pemikiran yang positif, (c). klien mempelajari peningkatan pemikiran yang positif melalui sikap, pikiran dan perilakunya.

Jadi, dari penjelasan di atas, secara singkat modifikasi perilaku-kognitif dapat diartikan sebagai suatu teknik yang secara simultan berusaha memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan memperlemah timbulnya perilaku yang tidak adaptif melalui pemahaman proses internal yaitu aspek kognisi tentang pikiran yang kurang rasional dan upaya pelatihan keterampilan  *coping* yang sesuai.

Meichenbaum (Ivey, Ivey dan Morgan, 1993) mengemukakan 10 hal yang harus diperhatikan seorang terapis dalam penggunaan modifikasi perilaku-kognitif, yaitu: yang pertama, terapis perlu

memahami bahwa perilaku klien ditentukan oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan akibat yang dialaminya. Terapis dapat memasuki sistem interaksi dengan memfokuskan pada pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan perilaku yang dihasilkan klien.

Yang kedua, proses kognitif sebenarnya tidak menyebabkan kesulitan emosional, namun yang menyebabkan kesulitan emosional dikarenakan proses kognitif itu sendiri merupakan proses interaksi yang kompleks. Bagian penting dari proses kognisi adalah meta-kognisi yaitu klien berusaha untuk memberi komentar secara internal pada pola pemikiran dan perilakunya saat itu. Struktur kognisi yang dibuat individu untuk mengorganisasi pengalaman adalah *personal schema*. Terapis perlu memahami *personal schema* yang digunakan oleh klien untuk lebih memahami masalah yang dialami klien. Perubahan *personal schema* yang tidak efektif adalah bagian yang penting dari terapi.

Yang ketiga, tugas penting dari seorang terapis adalah menolong klien untuk memahami cara klien membentuk dan menafsirkan realitas. Yang ke empat, modifikasi perilaku-kognitif memahami persoalan dengan pendekatan psikoterapi yang diambil dari sisi rasional atau objektif.

Yang ke lima, modifikasi perilaku-kognitif ditekankan pada penjabaran serta

penemuan proses pemahaman pengalaman klien. Yang ke enam, dimensi yang cukup penting adalah untuk mencegah kekambuhan kembali. Yang ke tujuh, modifikasi perilaku-kognitif melihat bahwa hubungan baik yang dibangun antara klien dan terapis merupakan sesuatu yang penting dalam proses perubahan klien.

Yang ke delapan, emosi memainkan peran yang penting dalam terapi, untuk itu klien perlu dibawa ke dalam suasana terapi yang mengungkap pengalaman emosi. Yang ke sembilan, terapis perlu menjalin kerjasama dengan pihak keluarga ataupun pasangan klien. Dan terakhir, modifikasi perilaku-kognitif dapat diperluas sebagai proses pencegahan timbulnya perilaku maladaptif.

Pengukuran merupakan hal yang penting dalam modifikasi perilaku-kognitif. Pengukuran yang cermat perlu dilakukan sebelum, selama, dan setelah terapi (Hersen & Bellack, 1977). Melalui pengukuran akan diperoleh data yang berguna untuk melakukan identifikasi, klasifikasi, prediksi, spesifikasi, dan evaluasi.

Taylor (Hasnida, 2004) menyatakan beberapa pendekatan teknis dalam memodifikasi perilaku sehat secara perilaku dan pemikiran dan salah satunya adalah modifikasi perilaku kognitif. Dalam modifikasi perilaku kognitif bermacam-macam teknik yang digunakan dan pada penelitian ini hanya akan dibahas beberapa

teknik saja yaitu (a). Teknik monitoring-diri (*self-monitoring*), (b). Pengkondisian tertutup (*covert conditioning*), (c). Instruksi-diri dan pernyataan-diri (*self-instruction and selfstatement*), dan (d). Tugas-tugas perilaku (*behavioral assignments*), (e). Memperbaiki pola pemikiran yang negatif, (f). Kombinasi berbagai metode dan model belajar kreatif.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam usaha mencari penjelasan tentang efektivitas modifikasi perilaku kognitif terhadap siswa MAKN Surakarta.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam mengungkap data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala perilaku malu, lembar persetujuan subjek, lembar kontrak kerja, tugas harian dan lembar evaluasi pelatihan. Metode skala digunakan untuk mengungkap perilaku malu, skala perilaku malu ini adalah hasil adaptasi dari skala perilaku malu Zimbardo. Subjek penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah remaja umur 15-18 tahun, kelas 2-3, beragama islam, mempunyai skor sedang sampai sangat tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala pada masing-masing subjek penelitian pada siswi MAKN

Surakarta yang duduk dikelas 2 dan kelas 3 yang berusia 15-18 tahun dan beragama islam.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS. *for Windows.10.0*. Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas dan uji normalitas sebagai syarat untuk melakukan analisis data, Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan tehnik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Mouchly's Test of Sphericity*, kedua teknik tersebut dianalisis dengan menggunakan program SPSS. *For Windows 10.0*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modifikasi perilaku-kognitif terhadap perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta. Dengan demikian teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Anava Amatan Ulangan (*Anava Repeated Measures*) program SPSS. *For Windows. 10.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta, terlihat dalam nilai perilaku malu pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen dari sesudah

pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan yang mempunyai sumbangan sebesar 67%. Dalam uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini normal dan homogen sehingga dapat diteruskan untuk mencari analisis data. Dengan demikian nilai perilaku malu pada kelompok kontrol lebih tinggi dari pada kelompok eksperimen hal ini terlihat dalam nilai perilaku malu sesudah pelatihan, dua minggu setelah pelatihan dengan perbedaan nilai rata-rata kelompok sesudah pelatihan kelompok eksperimen sebesar =43,85, dan nilai kelompok kontrol = 52,42, sedangkan nilai rata-rata kelompok pada tahap dua minggu setelah pelatihan kelompok eksperimen sebesar = 38,15, dan kelompok control = 54,92. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan pelatihan modifikasi perilaku kognitif menunjukkan penurunan nilai perilaku malu, sedangkan untuk kelompok kontrol sebagai *waiting lists* setelah pelatihan berakhir menunjukkan kenaikan nilai perilaku malu yang disebabkan tidak memperoleh perlakuan pelatihan modifikasi perilaku kognitif.

Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu dilihat dari adanya perbedaan skor rata-rata pada tahap *pre-test*=52,96, *post-test1*=47,96, dan *post-test2*=46,20 dengan nilai perbedaan (F)

sebesar 30,061, sig=0,000, besarnya sumbangan 56,7%.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa penurunan perilaku malu pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol berbeda secara sangat signifikan, dikuatkan dengan hasil pengukuran sebelum pelatihan, sesudah pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan pada kelompok eksperimen yang menunjukkan perbedaan nilai yang sangat signifikan. Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti bahwa pelatihan *Modifikasi Perilaku Kognitif* efektif menurunkan perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta. Hasil penelitian ini juga didukung dengan tugas harian yang terangkum dalam hasil analisis data individual.

## **Pembahasan**

Pelatihan modifikasi perilaku kognitif efektif menurunkan perilaku malu pada siswa MAKN Surakarta dengan memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengenal diri, menegemukakan pendapat, menyatakan apa yang dirasakan, mengenal kelebihan dan kekurangan diri dan orang lain, berlatih untuk instruksi diri, berlatih untuk mengobservasi diri, berlatih untuk mengelola emosi, berlatih untuk mengenali pola pikir negatif dan mengenalinya serta berlatih untuk memonitoring diri. Dengan stimulasi dari pelatihan modifikasi perilaku

kognitif ini sebagian peserta sedikit demi sedikit tumbuh rasa percaya diri, perilaku malu berkurang, berani menyatakan pendapat dan perasaan serta mampu mengelola emosi dengan lebih baik.

Pelatihan modifikasi perilaku kognitif mampu memberikan kontribusi besar kepada subjek karena dengan diadakannya pelatihan ini subjek mulai menyadari segala yang ada pada diri subjek yang selama ini mereka abaikan dan tidak diketahui, subjek juga menemukan solusi dalam memecahkan masalah perilaku malu dan mencoba untuk mengendalikan atau menata emosi-emosi yang muncul dengan baik. Perilaku malu terjadi karena dibawa sejak lahir, *inferiority complex* (rendah diri), lingkungan, pola asuh, kritikan, ancaman *labeling* dan perlindungan yang berlebihan yang menjadikan ketidakmandirian pada subjek, penelitian ini tidak mengkaji secara mendetail faktor penyebab perilaku malu karena pelatihan *modifikasi perilaku kognitif* ini mampu memberikan kontribusi kepada subjek yang mempunyai perilaku malu ini yang disebabkan oleh faktor fisik, psikis, dan lingkungan (faktor *internal* dan *eksternal*).

Keoptimisan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dirasakan oleh subjek mereka merasa tidak ada beban hidup ini walaupun ada mereka mampu menemukan solusi dengan cepat, di sekolah misalnya subjek tidak merasa malu lagi ketika

menjawab pertanyaan kedepan, mereka tidak merasa takut akan salah, dan merasa *minder* lagi dan subjek semakin termotivasi dalam belajar untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari subjek merasa lebih ceria dan *positive thinking* dalam memandang segala sesuatunya sehingga subjek dalam menanggapi masalah dengan bijaksana dan dewasa.

Orang-orang yang dikuasai oleh perilaku malu sebaiknya menyadari bahwa setiap manusia diciptakan unik, tidak ada duanya. Setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan, tidak ada manusia yang sempurna tanpa suatu kekurangan dan cacat apapun sesuai dengan materi efek emosi positif terhadap perilaku positif. Maka yang pokok dalam hidup ini adalah menjadi diri sendiri dan mengambil peranan yang sesuai dengan kadar pribadinya, untuk itu maka mereka harus mengembangkan diri dengan memupuk segi-segi positif yang ada pada diri mereka. Sebab hanya dengan demikian sumbangan dan jasa seseorang kepada hidup dan lingkungannya menjadi berarti. Kalau dalam tahap pemupukan segi-segi yang positif itu mencapai taraf yang tinggi maka masyarakat tidak akan mempedulikan kekurangan dan cacatnya. Sebab hal-hal yang positif, sumbangan dan jasa mereka telah menutup segala kekurangan dan cacat mereka, dan dengan berhasil menjadi diri sendiri serta mengambil peranan dalam hidup yang



sesuai maka mereka akan mencapai kemantapan diri dan tidak merasa perlu lagi untuk membandingkan diri dengan orang-orang yang ada disekitarnya (Mangunhardjana, 2005).

Penelitian ini memberikan kontribusi besar kepada subjek yang memiliki perilaku malu untuk belajar mengenali diri sendiri, menerima diri dengan lapang dada dengan memahami segala kelebihan dan kekurangan diri, merubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif, mengenali emosi dan mengelola emosi yang muncul serta berusaha untuk mengembangkan potensi diri dengan baik. Penelitian ini mengkaji tentang perilaku malu yang mempunyai konotasi negatif artinya perilaku malu yang perlu dihilangkan atau dikurangi.

Berdasarkan berbagai penjelasan tentang perilaku malu, maka dapat dipahami bahwa malu merupakan perilaku yang kadangkala dipahami sebagai perilaku yang harus dihilangkan namun disisi lain harus ditumbuh kembangkan. Kedua sisi ini melekat pada setiap makhluk hidup terutama manusia. Mayoritas masyarakat Indonesia dalam memahami malu sebagai suatu perilaku yang harus dihilangkan bahkan di jauhi karena dianggap sebagai perilaku yang dapat menghambat kemajuan dalam segala bidang (Shipley, 1985). Sehingga tidak jarang kita jumpai banyak orang yang tidak mau mengembangkan potensinya dikarenakan perilaku malu tersebut. Dari

konotasi pemahaman perilaku malu diatas, maka perilaku malu yang dimiliki mayoritas masyarakat kita masih merupakan perilaku yang secara alami telah ada dalam diri makhluk hidup.

Menurut Erikson (Bradshaw, 2006) perilaku malu merupakan bagian dari tahap kedua perkembangan psikososial. Pada tahap pertama anak kecil perlu membangun rasa percaya yang mendasar (*basic trust*). Rasa kepercayaan yang mendasar harus lebih besar dari pada rasa ketidakpercayaan.

Perilaku malu yang menyehatkan adalah bagian dari kekuatan pribadi setiap manusia. Perilaku malu ini mengizinkan kita untuk mengetahui keterbatasan dan dengan demikian akan membuat kita menggunakan energi secara lebih efektif. Kita memiliki arah dan tujuan yang lebih baik jika kita mengetahui keterbatasan kita, perilaku malu yang sehat membuat energi terintegrasi dan bukan menyebar (Bradshaw, 2006).

Dari definisi perilaku malu diatas maka hakekat perilaku malu adalah suatu perilaku yang dapat menghindarkan seseorang dari perbuatan yang kurang baik menurut kacamata Allah maupun manusia. Perilaku malu semacam ini merupakan suatu perilaku yang bertujuan untuk menopang keberhasilan tujuan dan tugas hidup manusia. Perilaku malu juga bertindak sebagai rem atau pengendali perilaku manusia agar selalu sesuai dengan perintah-

Nya yang pada akhirnya dapat mencapai tujuan dan tugas hidupnya secara sempurna.

Perilaku malu yang sehat dalam islam menempati tempat yang sangat penting. Hal ini dapat kita lihat dari banyaknya ayat maupun hadits yang menjelaskan tentang perilaku malu diantaranya adalah :

Surat AL Ahzab (33): ayat 53.

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memasuki rumah nabi-nabi, kecuali ada izin bagimu (untuk dipersilahkan masuk), makan (jika demikian masuklah), tanpa menunggu-nunggu masaknyanya makanan tetapi apabila kamu dipanggil maka masuklah lalu apabila kamu sudah makan, maka keluarlah kamu, dan tidak usah (kamu) tenang santai-santai bercakap-cakap, karena yang demikian itu amat mengganggu Nabi lalu dia (Nabi) menjadi malu kepadamu (untuk menyuruh pergi). Dan Allah tidak malu dari (menerangkan) yang baik. Dan jika kamu meminta kepada mereka (istri-istri nabi berupa sesuatu) maka mintalah dari belakang tabir. Demikian lebih suci bagi hatimu dan hati mereka. Dan tidak layak bagimu menyakiti (hati) Nabi dan tidak boleh kamu menikahi istri-istri Nabi sesudah wafatnya selama-lamanya. Sesungguhnya ini adalah resikonya besar (dosanya) disisih Allah.”

Ayat diatas secara tidak langsung menunjukkan makna malu adalah suatu perasaan yang mencegah seseorang untuk

tidak melakukan perbuatan hina dan karena malu Nabi enggan menyuruh sahabatnya untuk keluar rumah karena khawatir sahabatnya dihinggapi perasaan bersalah. Artinya karena perasaan malulah yang mencegah nabi untuk melakukan suatu perbuatan yang dapat menyinggung perasaan sahabatnya.

Dalam penelitian ini para subjek pada waktu sesi umpan balik materi tentang gejala-gejala malu dan definisi perilaku malu. Subjek ada yang merespon bahwa perilaku malu mempunyai dua konotasi yaitu konotasi positif dan konotasi negatif artinya konotasi positif adalah perilaku malu yang sehat, malu melakukan kejahatan, malu melakukan kesalahan. Sedangkan perilaku malu konotasi negatif adalah malu untuk mengembangkan potensinya sehingga dalam menjalankan kehidupan sehari-hari merasa kesepian, tersiksa dan menyakitkan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelatihan modifikasi perilaku kognitif yang diberikan kepada siswa MAKN Surakarta secara umum signifikan dengan kata lain bahwa pelatihan modifikasi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan perilaku malu siswa MAKN Surakarta, sesuai dengan

perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap sesudah pelatihan (*post-test1*) dan dua minggu setelah pelatihan (*post-test2*).

2. Nilai perilaku malu pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol hal ini dapat dilihat pada nilai *post-test 1* dan *post-test 2*.
3. Pada kelompok kontrol menunjukkan kenaikan nilai perilaku malu dikarenakan tidak diberikan pelatihan modifikasi perilaku kognitif.

### Saran

Berdasarkan pelaksanaan penelitian, dan hasil yang diperoleh maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek diharapkan tetap mempraktekkan pelatihan yang diberikan dengan cara menjalankan sedikit demi sedikit dalam kehidupan sehari-hari untuk memperlancar interaksi dengan orang lain, mampu mengoptimalkan potensi dengan baik, mampu memahami orang lain dengan baik dan selalu khusnudzon (*positive thinking*) pada apapun dan siapapun.
2. Pelatihan modifikasi perilaku kognitif dapat digunakan sebagai salah satu

metode terapi, modifikasi perilaku malu. Modifikasi perilaku kognitif ini berdasarkan pada perubahan perilaku dan pola pikir subjek, dalam hal ini subjek harus mempunyai kesadaran diri yang kuat untuk berubah dan mempunyai keinginan untuk berubah menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan terlebih dahulu mengatasi kelemahan-kelemahan dalam penelitian antara lain dengan :
  - a) Memastikan pelaksanaan proses pelatihan dalam kondisi cuaca yang mendukung sehingga peserta yang berhalangan sakit dapat diminimalisir.
  - b) Peralatan pelatihan yang lengkap dan canggih misalnya menggunakan OHP/LCD, *tape recorder* untuk mengatasi suara yang kurang terdengar pada peserta.
  - c) Pemutaran film yang sesuai dengan perilaku malu.
  - d) Penambahan jam dalam sesi sehingga proses *feed back* lebih leluasa.
  - e) Agar melakukan penelitian serupa dengan melihat dari segi pola asuh, budaya dan jenis kelamin.

### DAFTAR RUJUKAN

Bradshaw, J. (2006). *Melepas ikatan rasa malu*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.

Buss, A. H. (1985). *A theory of shame*, in: Jones W.H., Cheek, J.M., Briggs,

- S.R., (Eds) *Sheme: Perspectives on Research and Treatment*. New York. Plenum; 39-46.
- Fordham, K. S., Hinde, J. (1999). Shame, friendship quality and adjustment during middle childhood. *Journal Child Psychology Psychiatri Vol. 40: 757-768*.
- Hasnida. (2004). *Efektivitas terapi perilaku-kognitif dan dukungan informasional dalam meningkatkan perilaku kesehatan seksual pada narapidana remaja*. Yogyakarta. Tesis. Tidak diterbitkan.
- Harris, Karen, R., Brown, Robert, D., (1982). Cognitive Behavior Modification and Informed Teacher Treatments for Shy Children. *Journal of Experimental Education, 50, 130-137*.
- Hersen, B., & Bellack, A.S. (1977). *Behavior modification: an introductory textbook*, New York: Oxford University Press.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., Simr, K. L., & Morgan. (1993). *Counseling dan psychoterapy. a multicultural perspenctive*. Ally and Bacon A Division of Simon & Schuster, Inc. Boston.
- Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (1986). *Helping people change*. New York: Pergamon Press.
- Lake, dkk. (1986). *Kesepian*. Jakarta: ARCAN.
- Mangunhardjana, A. M. (2005). *Mengatasi hambatan - hambatan kepribadian*. Jogjakarta: Kanisius.
- Martin, G., Pear J., (2003). *Behavior modification. What It Is and How To Do it.*7th. Prentice-Hall, Inc. New Jersey.
- Muhaimin, (1994). *Dimensi-dimensi studi islam*. Surabaya: Karya Abdi Tama.
- Muhaimin, (2000). *Paradigma pendidikan islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Shipley, J.F., (1985). *Rasa malu sebagai hambatan kemajuan*. Yogyakarta: Kanisius:
- Setiawani, M.G. (2000): 112-114. <http://www.sabda.org/pepak/pustaka/030273.download> 10 September 2005.
- Swallow. (2000), <http://www.e-psikologi.com/anak/200302.htm>.download 24 November 2005.
- Tasmin, M. R. S., (2002). *Anak pemalu*, Jakarta, <http://www.e-psikologi.com/html>. download 24 november 2005 10.30 .
- Waluyo, J. *Korelasi antara rasa malu dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa fisip unair*. Surabaya. (1992), *Skripsi* tidak diterbitkan.
- Zimbardo, P.G., (1977). *Sheme: what it is and what to do about it*. Reading, Massachusetts: Addison-Wes.