

## **Tajuk: Malu (Shyness)**

Oleh  
Dr. Sajap Bin Maswan  
Jabatan Teknologi Pendidikan  
Institut Perguruan Tuanku Bainun  
Bukit Mertajam Pulau Pinang

---

### **Pengenalan**

Perasaan malu adalah pengalaman universal, yang pernah dialami oleh hampir setiap orang sama ada ketika kanak-kanak atau setelah dewasa. Walau bagaimanapun ada sesetengah kanak-kanak atau orang dewasa mempunyai perasaan malu yang keterlaluan berbanding orang lain di dalam hal-hal yang tidak sepatutnya mereka merasa malu. Sebagai contoh, ada orang yang terlalu malu sehingga tidak sanggup pergi ke restoran, tidak sanggup memandang muka orang lain dan ada yang sanggup memilih untuk mati daripada bercakap di hadapan khalayak. Malu adalah diantara tingkah laku yang banyak dikaji oleh pakar-pakar psikologi dari semasa ke semasa.

### **Tujuan**

Di dalam artikel ini, beberapa persoalan yang berkaitan dengan kajian tentang malu ingin dicari jawapannya. Segala persoalan tersebut akan merujuk kepada dapatan kajian yang telah dilakukan pada masa lalu. Berikut adalah di antara tujuan utama artikel ini;

1. Untuk melihat apakah yang dimaksudkan malu, khususnya di dalam bidang kajian psikologi.
2. Apakah tanda-tanda atau simptom-sintom yang biasanya mudah di lihat pada diri seseorang yang pemalu.
3. Untuk melihat teori-teori psikologi berkaitan maksud malu dan bagaimana ia berhubungkait dengan perasaan-perasaan kebimbangan sosial yang lain.
4. Untuk melihat punca-punca yang mewujudkan malu serta kesan dan langkah-langkah untuk mengatasinya.
5. Adakah malu itu sesuatu yang universal.

### **Difinasi Malu**

Sangat sukar untuk mendefinisikan dengan tepat apa yang dimaksudkan dengan malu. Ini adalah kerana malu membawa maksud yang berbeza-beza kepada individu yang berbeza (Zimbardo, 1977). Perbezaan ini adalah disebabkan oleh kecenderungan serta banyak aspek yang dilihat dan setiap aspek boleh memberi makna yang agak berbeza terhadap penyelidik yang berbeza. Selain daripada itu perbezaan ini juga adalah berdasarkan pengalaman yang dialami oleh mereka yang pemalu berbeza-beza diantara seseorang individu dengan individu yang lain. Di sini dikemukakan beberapa difinasi yang telah diberikan oleh mereka yang terlibat dalam bidang penyelidikan yang berkaitan dengan malu.

Philips (1981) mengatakan bahawa malu adalah satu keadaan yang datang kepada kita apabila bertemu dengan situasi sosial yang mana kita tidak mempunyai kemahiran untuk menghadapinya.

Izard dan Hyson (1986) menyatakan malu merujuk kepada gabungan berbagai-bagai perasaan emosi termasuk perasaan takut dan minat, ketegangan fikiran dan ketenangan.

Buss dan Crozier (1986) mengatakan malu adalah satu penyakit kebimbangan. Ia berkaitan dengan perasaan emosi yang tidak selesa dan bimbang dalam situasi sosial.

Ghassan Yacob (1986) mendefinisikan malu sebagai kehilangan ketenteraman sanubari dan keberanian di samping kegelisahan yang diiringi kegugupan, membawa kepada perasaan rendah diri dan serba salah ketika menghadapi situasi-situasi baru atau orang-orang yang tidak dapat dikenal.

Leavy (1989) menyatakan bahawa malu melibatkan perasaan bimbang dan tingkahlaku yang terhalang daripada bersosial dengan orang lain.

M.Grams (2002) pula mendefinisikan malu sebagai satu reaksi kepada interaksi sosial di mana seseorang individu itu merasa tidak selesa, asyik memikirkan sesuatu atau merasa amat malu terhadap tingkahlaku sendiri. Ia tidak berdaya untuk mempercayai diri sendiri untuk melakukan atau mengatakan sesuatu itu betul atau salah.

Daripada pendapat-pendapat yang telah di kemukan, bolehlah kita rumuskan malu adalah sebagai gabungan berbagai perasaan emosi yang tidak tenteram yang dikawal oleh hati meliputi perasaan bimbang, ketegangan, serba salah, rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri serta bimbang terhadap penilaian negatif daripada orang lain. Seterusnya perasaan tersebut ditunjukkan melalui tingkah laku yang terhalang, ketika menghadapi situasi sosial yang baru dihadapi.

### **Tanda-Tanda Malu**

Tanda-tanda malu atau sintom-sintom malu biasanya mudah di lihat melalui tanda-tanda fizikal atau tingkahlaku seseorang. Tanda-tanda malu bukan sahaja mudah dilihat dikalangan kanak-kanak tetapi juga di kalangan orang dewasa. Berikut adalah tanda-tanda atau sintom-sintom yang biasa ditunjukkan oleh mereka yang tergolong daripada mereka yang pemalu.

Izard dan Hyson (1986) menyatakan bahawa tanda-tanda seseorang kanak-kanak itu malu dapat dilihat melalui percakapan yang sangat perlahan dan teragak-agak. Bagi kanak-kanak kecil biasanya ditunjukkan dengan perlakuan mengigit jari, mengelak daripada senyum dan menarik diri mereka.

Asendorpf (1993) mengatakan bahawa kanak-kanak yang pemalu cuba untuk berinteraksi dengan orang lain yang tidak biasa dengannya tetapi tidak dapat dilakukan kerana terdapat perasaan gentar di dalam dirinya. Diantara tanda-tanda

yang boleh dilihat ialah apabila kanak-kanak tersebut lebih gemar bersendirian. Kanak-kanak yang suka bersendirian ini menunjukkan sedikit atau tidak menunjukkan minat untuk memerhatikan orang lain atau tidak ada tanda kegembiraan apabila ada orang lain ingin mendekatinya. Kanak-kanak pemalu biasanya enggan untuk masuk ke dalam satu situasi yang baru seperti bilik darjah tanpa ditemani ibu bapa. Kanak-kanak pemalu biasanya menolak untuk terlibat di dalam aktiviti dan mungkin hanya melihat ke bawah apabila dikelilingi oleh orang-orang yang tidak biasa dengannya.

J. Malouff (2002), mengkatogerikan kanak-kanak sebagai pemalu sekiranya mempunyai sekurang-kurangnya 3 atau 4 daripada tingkahlaku yang berikut ketika berada di pra-sekolah atau sekolah rendah. Kanak-kanak pemalu sering mempunyai tingkah laku berikut;

1. Tidak bercakap atau sedikit sahaja bercakap secara sukarela.
2. Mengikuti arahan tetapi tidak ada tindak balas verbal.
3. Memalingkan muka ketika bercakap.
4. Hanya melihat tetapi enggan menyertai aktiviti yang menyeronokkan yang dilakukan kanak-kanak lain.
5. Hanya sedikit atau tidak ada langsung 'eye contact'.
6. Bercakap sangat perlahan.
7. Selalu terakhir dan masuk ke dalam barisan paling lambat untuk sesuatu aktiviti.

Jakson (1999) membahagikan tanda-tanda malu melalui emosi, tingkah laku dan menifestasi psikologi. Melalui emosi, malu ditunjukkan dengan perasaan, segan, tidak selamat dan rendah diri. Melalui tingkah laku, malu ditunjukkan dengan kegagalan untuk bertentangan mata dengan orang lain, keenganan untuk bercakap, mengelakkan diri daripada berinteraksi dan bersosial dan sukar untuk memulakan perbualan. Seterusnya melalui menifestasi psikologi malu ditunjukkan melalui tanda-tanda seperti berpeluh yang berlebihan, muka merah padam, denyutan jantung dan nadi yang pantas, bibir menjadi kering dan rasa tidak sedap di dalam perut.

Berdasarkan pengalaman kita sehari-hari tentunya kita biasa menemui orang-orang yang menunjukkan tingkah laku seperti di atas. Malah kadang kala kita sendiri juga mempunyai pengalaman mengalami simptom-sintom tersebut.

### **Teori-Teori Psikologi tentang Malu**

Zimbardo (1977) yang merupakan perintis di dalam kajian tentang malu, menegaskan bahawa keadaan tersebut lahir sebagai sesuatu yang berterusan. Terdapat beberapa jenis malu iaitu; 'true blue' iaitu malu yang kronik, malu pada situasi-situasi tertentu dan 'shy extroverts' iaitu mereka yang boleh bergaul dan bersosial tetapi di dalam dirinya masih ada perasaan malu. Beliau juga menegaskan bahawa malu adalah merupakan pengalaman yang universal, dirasai oleh setiap orang sama ada terlalu malu atau kurang malu. Tambahan pula, kita umumnya boleh merasa malu di depan khalayak ramai ( bimbang mengenai bagaimana kemungkinan diri kita pada pandangan orang lain) atau malu tersendiri ( yang menumpukan kepada pemikiran dan perasaan berkaitan dengan diri). Zimbardo juga menegaskan bahawa terdapat juga kebaikan daripada kesan perasaan malu dan dalam keadaan tertentu malu bukanlah satu 'masalah' yang mesti dihapuskan semuanya. Malu boleh membantu kita untuk mengelakkan konflik atau memberi ancaman kepada orang lain, memberi

peluang kepada kita untuk bersedia, bertindak mengikut situasi yang sesuai dan membuat pemerhatian terhadap tingkah laku orang lain dan boleh memberi gambaran kecerdikan, rendah hati dan berhati-hati.

Ahli psikologi yang lain ada yang mengatakan bahawa malu mempunyai hubungan dengan gangguan penyakit jiwa iaitu *psychiatric disorder* seperti phobia sosial (social phobia) dan kebimbangan sosial (social anxiety). Ini adalah kerana malu kelihatan mempunyai hubungan dengan keasyikan pemikiran terhadap sesuatu secara berlebih-lebihan (excessive preoccupation) dengan apa yang orang lain fikir tentang diri kita dan kita bimbang dengan penilaian yang negatif. Dimikianlah menurut Harris (1990) yang merujuk kepada ' Acute Negative Public Self-Attention (ANPS-A) iaitu satu sindrom yang dilingkari oleh rasa malu, mengaibkan, segan di dalam aktiviti yang mereka melibatkan diri, berada di dalam sosial yang tidak selesa, dan sentiasa mengawasi diri dengan kehadiran orang lain.

Teori tentang malu juga sering merujuk kepada Schlenker & Leary's (1982) iaitu *teori kebimbangan sosial* sebagai hasrat untuk mencipta satu pengaruh tertentu bersama kurang mempunyai keyakinan berhubung kebolehan untuk melakukan sesuatu. Persamaan di dalam *diagnostic criteria* (melihat sesuatu melalui tanda-tanda) phobia sosial bolehlah didefinisikan sebagai satu tanda dan ketakutan yang berterusan terhadap situasi sosial ...dimana seseorang itu terdedah dengan orang yang tidak biasa ditemui atau bimbang terhadap penilaian yang boleh dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya atau penelitian yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Jadi jelas terdapat pertindanan diantara malu dan perkara-perkara yang ada hubungan dengan kebimbangan sosial atau ketidakselesaian. Buss (1990) pula menyatakan bahawa terdapat dua jenis kebimbangan sosial: iaitu berdasarkan kepada kebimbangan dan kesangsaraan berhubung dengan penolakan daripada orang lain yang berhubung dengannya dan sangkaan negatif penilaian orang lain terhadap dirinya. Seterusnya Buss menyatakan terdapat dua jenis kebimbangan sosial; iaitu berasaskan kebimbangan dan kesangsaraan mengenai pemisahan daripada orang yang ada hubungan (contohnya, ibu bapa) dan dan yang berhubung dengan kebimbangan diri dengan interaksi sosial yang baru (umum). Van der Molen (1990) pula mencadangkan bahawa malu terdiri daripada tiga komponen iaitu tingkah laku, kognitif dan emosi. Ia meliputi perasaan tertekan, hilang kawalan diri, tiada keyakinan pada diri sendiri, masalah-masalah yang tidak dapat diketahui bagaimana untuk menjelaskannya dan tidak boleh untuk berinteraksi dengan orang lain dengan bebas kerana takut untuk melakukan kesalahan.

Pandangan lain ialah daripada, Miller (1996, 2001), yang telah memberikan beberapa perbezaan diantara malu (*shyness*) dan yang seakan-akan sama iaitu hal-hal yang memalukan (*embarrassment*). Menurut beliau malu (*shyness*) ialah ketakutan atau kebimbangan terhadap penilaian yang tidak dikehendaki oleh orang lain sebelum perkara tersebut berlaku seperti penilaian yang buruk. Manakala *embarrassment* ialah sesuatu perkara yang benar-benar telah berlaku dan pengalaman tersebut sangat memalukan. Embarrassment adalah sebagai *acute*, iaitu sesuatu yang mengejutkan, pangaiban yang janggal dan kesedihan berpunca daripada peristiwa yang berlaku yang mengusutkan lagi jangkauan kita dan meninggikan lagi ancaman terhadap penilaian daripada orang lain atau orang-orang yang digambarkan melalui imaginasi (Miller, 1996). Walau bagaimanapun menurut Miller lagi, dengan pengalaman yang tersemat di dalam minda, *embarrassment* sangat berguna untuk membantu seseorang

memperbaiki sosial mereka supaya tidak mengulangi perbuatan yang boleh menimbulkan rasa malu yang amat sangat itu. Sementara *shyness* hanya boleh merosakkan atau merugikan seseorang, kerana ia telah menjadi penghalang kepada kita untuk menjalinkan perhubungan dan menolak peluang untuk membina perhubungan secara langsung dengan orang lain.

Daripada pendapat-pendapat di atas dapatlah kita katakan bahawa terdapat berbagai pendapat dan teori yang berbeza dikalangan ahli-ahli psikologi berkaitan dengan apa yang dimaksudkan malu dan bagaimana ia berhubungkait dengan perasaan-perasaan kebimbangan sosial yang lain. Amat sukar untuk kita bersetuju di atas sesuatu pendapat tertentu kerana banyak aspek yang dilihat dan setiap aspek boleh memberi makna yang agak berbeza terhadap orang yang berbeza.

## **Faktor-Faktor Malu**

Diantara perbincangan utama di dalam penyelidikan malu adalah berkaitan tentang faktor-faktor yang menyebabkan malu. Diantara kajian yang sering dilakukan ialah untuk mengesan sama ada malu itu hasil daripada keadaan semula jadi (dilahirkan malu) atau disebabkan oleh pendidikan (persekitaran). Berikut adalah sebahagian daripada pendapat-pendapat yang membincangkan tentang faktor-faktor yang menyebabkan malu berdasarkan kajian-kajian yang telah dilakukan. Kebanyakan kajian dalam bidang psikologi yang merujuk kepada malu adalah dalam bentuk kajian kolirasi. Kebanyakan kajian tersebut adalah untuk melihat perhubungan diantara berbagai kriterianya (characteristics) dan hubungannya dengan malu.

### **i. Faktor Genetik dan Keturunan**

Ada kajian-kajian yang mengatakan malu ada hubungan dengan faktor-faktor genetik dan keturunan. Seorang kanak-kanak yang mempunyai rasa malu yang tinggi didapati mempunyai sejarah malu di dalam keluarganya. Faktor-faktor biologi yang terlibat dalam menyebabkan malu termasuklah kecenderungan bangkitan yang tinggi di dalam bahagian *sistem limbic*. *Sympathetic nervous system* adalah satu komponen di dalam *autonomic nervous system* yang bertanggungjawab untuk meningkatkan tubuh dan menggerakkan tenaganya di dalam situasi tertekan. Di dapati pada seseorang yang mempunyai tahap malu yang tinggi kandungan *sympathetic nervous system* adalah lebih sensitif dan keadaan tersebut menyebabkan kegelisahan pada diri seseorang sementara mereka yang *sympathetic nervous system* kurang sensitif didapati mereka ini lebih kurang merasa gelisah dan bimbang (Zimbardo, 1996).

“Heart Rate and Skin Conductance in Behaviorally Inhibited Mauritian Children” adalah satu kajian yang telah dijalankan pada tahun 1997. Kajian ini adalah berbentuk kajian kolirasi yang memfokuskan kepada *physiological symptom* ke atas kanak-kanak yang pemalu. Kajian ini cuba melihat perhubungan kolirasi diantara kesan-kesan biologi (biological etiology) terhadap kanak-kanak pemalu. Kajian ini memfokuskan kepada peningkatan *sympathetic nervous system arousal* dikalangan kanak-kanak yang pemalu berbanding dengan kanak-kanak yang tidak pemalu. Seramai 1,795 kanak-kanak Mauri yang berumur tiga tahun telah diuji. Kanak-kanak ini dikategorikan kepada malu, pertengahan atau tidak malu. (inhibited, middle or uninhibited). Pembahagian ini adalah berdasarkan kepada tingkahlaku sosial kanak-

kanak tersebut. Kanak-kanak tersebut telah diuji di dalam aspek kelajuan gerakan jantung dan bangkitan conduction pada kulit ( skin conductance arousal) dalam bertindak balas kepada nada bunyi. Kajian ini mendapati kanak-kanak yang pemalu memberi tindak balas dengan menunjukkan kelajuan yang lebih tinggi pada gerakan jantung dan conductance pada kulit (skin conductance) berbanding dengan kanak-kanak yang tidak pemalu. Melalui kajian ini juga telah dicadangkan bahawa *sistem limbic* (limbic system) di dalam otak akan lebih mengembang di kalangan kanak-kanak yang pemalu berbanding dengan kanak-kanak yang tidak pemalu. Dengan demikian, cara penilaian seperti ini boleh digunakan sebagai asas indicator malu terhadap kanak-kanak.

Berdasarkan kepada kajian yang telah dilakukan oleh Jerome Kagan, Nancy Snidman, dan rakan-rakan mereka dari Harvard University, mendapati bahawa perbezaan-perbezaan psikologi diantara bayi yang malu dengan bayi yang kurang malu sudah dapat di kesan seawal dua bulan selepas bayi tersebut dilahirkan (Henderson dan Zimbardo, 1996). Daripada kajian mereka, didapati 15 hingga 20 peratus *neonates*, di temui senyap, dan akan meregang (restrained) apabila terdedah dengan situasi yang tidak biasa kepada mereka. Sebagai contoh, bayi yang mempunyai malu ,apabila mereka di rangsang dengan objek-objek yang bergerak dan rakaman suara manusia, bayi tersebut memberi tindak balas psikologi seperti gerakan jantung lebih pantas, pergerakan yang lebih banyak, tangisan yang berlebihan dan dapat dilihat tanda-tanda kesengsaraan. Selepas kanak-kanak tersebut berumur empat tahun kesan psikologi malu tersebut dapat dikesan melalui jari sebelah kanan lebih sejuk berbanding sebelah kiri dalam memberi reaksi terhadap bangkitan emosi. Kanak-kanak yang malu juga menunjukkan bahawa mereka mempunyai aktiviti gelombang otak yang lebih di bahagian atas otak kanan, berbeza dengan kanak-kanak yang kurang malu menunjukkan aktiviti gelombang otak lebih di bahagian depan otak kiri. Kajian mendapati bahawa bahagian otak kanan mempunyai kaitan dengan emosi-emosi kebimbangan.

“ Inhibited and Uninhibited Types of Children” adalah satu artikal yang ditulis berdasarkan kajian tentang malu yang telah dilakukan oleh ahli-ahli psikologi di Harvard University (1989) berkaitan dengan tanda-tanda malu yang ditunjukkan oleh bayi atau ketika awal kanak-kanak. Dapatan daripada kajian tersebut mendapati bahawa bayi yang berumur diantara 14 dan 20 bulan yang mempunyai tanda-tanda malu yang ekstrim menunjukkan tingkahlaku yang berkekalan/sama ketika kanak-kanak tersebut berumur empat tahun.

“Origins of Individual Differences” adalah juga merupakan kajian kolerasi yang telah dilakukan oleh Daniels dan Plomin (1985) terhadap bayi yang pemalu. Kajian ini adalah bertujuan melihat perhubungan dikalangan ibu-bapa yang pemalu dan kesannya terhadap anak-anak mereka. Kajian ini juga adalah untuk melihat kesan persekitaran terhadap kanak-kanak yang malu. Subjek yang digunakan di dalam kajian ini ialah anak angkat dan bukan anak angkat dan hubungannya dengan ibu-bapa sebenar atau ibubapa angkat. Kajian ini mendapati terdapat kolerasi yang positif dimana kumpulan ibu yang pemalu didapati anak mereka juga pemalu. Kajian ini juga mendapati ibu-bapa angkat yang pemalu mempunyai korelasi terhadap anak-anak angkat yang juga pemalu. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terdapat perhubungan di antara faktor genetik dan persekitaran terhadap sikap malu dikalangan kanak-kanak.

Satu lagi kajian yang juga penting mendapati bahawa bayi yang malu (inhibited) biasanya adalah terdiri dikalangan yang dilahirkan dalam bulan September atau Oktober. Ini adalah kerana pada masa itu keadaan badan (perempuan yang mengandung) menghasilkan banyak *hormon melatonin*. Melatonin adalah hormon (berkaitan urat saraf) yang sangat aktif dimana ia akan memindahkannya daripada ibu kepada fetus. Kajian juga mendapati terdapat kolerasi diantara malu dengan mereka yang mempunyai mata berwarna biru dan rambut *blone*. Kreteria-kreteria ini adalah lebih lazim di dalam keluarga kanak-kanak yang pemalu (Jakson, 1999).

Dapatan terbaru daripada ahli-ahli psikologi di Havard University (Shelley Wu, 2003) mendapati sebab kanak-kanak mempunyai sifat malu dan rasa bimbang yang tinggi adalah berpunca daripada faktor biologi. Melalui imbasan (scans) yang telah dilakukan ke atas otak kanak-kanak pemalu yang berumur 2 tahun menunjukkan kewujudan struktur *amygdale* (amygdale structure) yang banyak berbanding dengan kanak-kanak yang mudah bercampur gaul (outgoing). Seterusnya melalui kajian tersebut juga didapati keadaan otak tersebut akan berubah mengikut kecenderungan seseorang melalui kehidupannya. Kajian mendapati kanak-kanak yang pemalu atau sebaliknya yang boleh bergaul akan berubah apabila umur mereka meningkat bergantung kepada perbezaan pengalaman hidup yang dilalui. Sebahagiannya akan dapat mengatasi masalah malu tersebut; sebahagiannya menjadi lebih kurang bergaul dan menjadi lebih malu apabila umur mereka meningkat.

## ii. Faktor Persekitaran

Menurut Garducci (2001) yang merupakan seorang professor dan pengarah di Southeast's Shyness Research Institut, Indiana University, mendapati bahawa seseorang itu tidak dilahirkan malu. Menurut beliau malu mempunyai kreteria-kreteria seperti; kesedaran diri yang melampau (excessive self-consciousness), penilaian diri yang negatif (negative self-evaluation) dan keasyikan memikirkan sesuatu tentang diri (self-preoccupation). Ketiga-tiga ciri *sense of self* tersebut menurut Garducci tidak wujud ketika seseorang itu dilahirkan.

Persoalannya ialah bilakah permulaan seseorang itu mula mempunyai *sense of self* ?. Menurut Garducci (2001) Charless Darwin iaitu seawal 1970an telah mencadangkan *sense of self* pada diri kanak-kanak ialah apabila mereka mula mengenali diri mereka di hadapan cermin. Ia tidak berlaku sehinggalah kanak-kanak tersebut mencapai umur 18 bulan.

Melalui tugasnya lebih 25 tahun bersama mereka yang menghadapi perasaan malu Garducci (2001) mendapati hanya 9 peratus yang mengatakan bahawa mereka dilahirkan malu. Faktor keluarga adalah alasan yang paling banyak diberikan sebagai penyebab mengapa seseorang itu menjadi pemalu. Lebih kurang 40 peratus daripada mereka yang dikaji menyatakan bahawa faktor-faktor seperti; kurang sokongan keluarga, *parental absence*, ibu-bapa tidak mengajar kemahiran sosial, kongkongan yang berlebihan oleh ibu-bapa, pengabaian ibu-bapa, dan isu-isu yang berkaitan dengan keluarga merupakan sebab mereka menjadi seorang yang pemalu.

Philips (1981) mengatakan bahawa malu adalah berpunca daripada beberapa faktor iaitu; ibubapa, masyarakat, sekolah, pinggiran (marginality), dan situasi yang

tidak biasa. Dapatan ini adalah berdasarkan pengalaman dan penyelidikan yang dilakukan oleh beliau sebagai seorang professor dalam bidang komunikasi pertuturan di Pennsylvania State University. Beliau juga merupakan pengarah program yang melatih mereka-mereka yang menghadapi masalah malu di United States mengatasi masalah mereka.

Ibu-bapa adalah orang yang sangat penting dalam mempengaruhi kanak-kanak untuk belajar bercakap. Ada sebahagian ibu-bapa yang sering mendesak anak-anak mereka supaya selau diam. Sebenarnya ada sebahagian ibu-bapa yang cenderung untuk memaksa anak-anak mereka untuk menjadi pemalu. Kebanyakan mereka yang pemalu sentiasa menjaga dirinya untuk menjadi seorang yang pendiam kerana mereka menganggap ibu-bapa mereka sentiasa akan menghalang mereka daripada bercakap banyak dan akan tidak membenarkan mereka untuk bercakap banyak.

“Shyness and Perceptions of Parental Behavior” adalah satu artikel yang ditulis berdasarkan satu kajian yang telah dijalankan oleh Eastburg dan Johnson (1990) yang melibatkan pelajar-pelajar kolej. Kajian ini adalah untuk melihat perhubungan diantara cara pendidikan keluarga dan perkembangan malu terhadap anak-anak mereka. Hipotesis dalam kajian ini ialah individu yang mempunyai ibu yang menerima/kurang mengawal (accepting) adalah cenderung untuk menjadi kurang malu, sementara individu yang sangat dikawal (controlling) cenderung menjadi orang yang lebih pemalu. Kajian ini mendapati bahawa terdapat korelasi yang positif diantara ibu yang sangat mengawal anak mereka dengan sifat malu dikalangan anak mereka dan terdapat perhubungan kolerasi yang negatif diantara ibu bapa yang kurang mengawal dengan sifat malu dikalangan anak-anak mereka. Kajian ini menunjukkan bahawa kanak-kanak yang lebih dikawal atau dikongkong akan lebih cenderung menjadi pemalu. Begitulah juga bagi kanak-kanak yang diberi kebebasan atau tidak terlalu dikongkong didapati lebih kurang malu.

Di dalam masyarakat sering mengiktiraf dan menghargai orang-orang yang petah bercakap. Sebahagian ahli masyarakat lebih memilih untuk menjadi orang yang malu, kerana inilah satu-satunya cara untuk lari dari tekanan. Kanak-kanak yang merasa tekanan seawal usianya, dan kadang-kadang mereka belum bersedia menghadapi tekanan kerana mereka belum mempunyai kemahiran untuk melakukan sesuatu yang terbaik. Jika kita dipaksakan berada di dalam situasi tersebut yang meminta kita bercakap dengan baik untuk mempengaruhi orang lain, kita mungkin akan memilih untuk menjadi seorang yang pemalu sebagai satu jalan untuk mengelakkan tekanan.

Sekolah sering mengadakan aktiviti yang memberi peluang kanak-kanak untuk bercakap dan memberikan pendapat. Tetapi apa yang sering berlaku ialah kanak-kanak yang telah sedia mempunyai kemahiran bercakap yang dipilih untuk melibatkan diri dalam aktiviti tersebut. Sebenarnya sekolah mempunyai peluang yang banyak untuk melatih kanak-kanak bergaul dan memberikan pendapat.

Ada setengah orang sering berpindah dari satu kawasan ke satu kawasan yang lain. Apa yang menjadi masalah ialah setiap kali kita berpindah kita akan menjadi pinggiran (marginality) dan memerlukan kita belajar set-set baru dalam kemahiran bersosial. Setiap kali berpindah kita perlu mempelajari norma-norma baru dalam



masyarakat. Sekiranya seseorang itu gagal menyesuaikan dirinya dengan keadaan tersebut maka mereka akan menjadi seorang yang pemalu.

Kebanyakan orang akan merasa malu bila mereka tidak tahu bagaimana hendak menyesuaikan diri di dalam satu situasi yang baru . sebagai contoh ialah apabila pergi ke sekolah baru atau mencari kerja baru. Ia memerlukan kemahiran bersosial dalam suasana yang baru. Keadaan seperti ini menjadikan seseorang itu merasa tertekan dan malu.

Daripada perbincangan di atas untuk mengatakan bahawa hanya satu faktor yang menyebabkan malu adalah kurang tepat. Adalah lebih munasabah jika kita mengatakan bahawa kedua-dua faktor genetik dan persekitaran adalah yang menjadi faktor mengapa seseorang itu berbeza diantara seseorang dengan seseorang yang lain dari segi malu. Ini adalah diantara cadangan yang telah diberikan oleh beberapa ahli psikologi seperti Henderson dan Zimbardo (1996) Melalui kajian yang mereka jalankan mencadangkan bahawa malu adalah disebabkan oleh faktor-faktor genetik dan persekitaran. Begitu juga dengan ahli psikologi lain ( Assendorpf, 1993; Sanson, Pedlam, Cann, Prior, & Oberklaid, 1996) mengatakan bahawa selain faktor genetik dan keturunan, malu adalah berpunca daripada kemahiran sosial yang sangat lemah. Seterusnya faktor ibu-bapa, keluarga atau orang lain yang selalu mengusik, bertindak kejam dan selalu menkritik juga mengakibatkan seseorang itu mempunyai sifat malu dan keyakinan diri yang rendah.

### **Perbezaan tahap malu diantara seseorang dengan seseorang yang lain**

Seperti yang telah disebutkan sebelum ini tahap malu diantara seorang individu dengan individu yang lain adalah berbeza. Shaw (1983) membahagikan mereka yang malu kepada tiga kumpulan. Kumpulan pertama ialah mereka yang tidak boleh mempelajari kemahiran bersosial. Kumpulan kedua ialah mereka yang boleh mempelajari kemahiran bersosial tetapi tidak boleh melakukannya di dalam amalan kerana wujud rasa kebimbangan. Sementara kumpulan ketiga pula ialah mereka yang mempelajari kemahiran bersosial dan sekarang boleh melakukannya di dalam amalan dan selalu berjaya tetapi masih ada perasaan malu di dalam dirinya.

Mereka yang dikategorikan sebagai kumpulan pertama, iaitu yang tidak boleh mempelajari kemahiran bersosial dianggap oleh M. Argyle (1983) sebagai cacat. Ini adalah kerana golongan tersebut bukan sahaja gagal untuk melihat orang lain secara dekat malah mereka juga sebenarnya gagal untuk mendedahkan atau memperlihatkan dirinya sendiri. Ini ditunjukkan dengan tingkah laku sama ada dengan mengelak untuk melihat orang lain atau ditunjukkan dengan air mukanya yang sangat hilang ungkapan dan tidak bermaya. Semasa orang lain bercakap dengannya dia tidak akan melihat dan biasanya ia kelihatan sangat bosan. Jika orang ini cuba bercakap selalunya suaranya terlalu perlahan atau tersekat-sekat sehingga orang lain yang mendengarnya tidak boleh memahaminya.

Kumpulan yang boleh mempelajari kemahiran bersosial tetapi masih gagal untuk melakukannya di peringkat amalan adalah kerana masih wujud kebimbangan di dalam dirinya. Kebimbangan biasanya di tunjukkan oleh simptom-simptom seperti mengigil, pucat, berpeluh, ingin membuang air, loya, cirit-birit, muntah dan muka menjadi merah padam.

Sementara kumpulan ketiga yang boleh bersosial, boleh bercakap dengan orang lain tetapi di dalam dirinya masih wujud perasaan malu. Malu seperti ini biasanya dialami oleh kebanyakan orang. Menurut Erikson (1983) malu seperti ini adalah kerana berada di dalam lingkungan katogeri sosial yang berbeza. Di antaranya ialah disebabkan oleh jantina dan kelas sosial yang berbeza seperti tahap pekerjaan, tahap pendidikan dan sebagainya.

### **Kesan Negatif Malu**

Kanak-kanak yang mempunyai perasaan malu yang keterlaluan mungkin akan menghadapi beberapa risiko, seperti tidak atau kurang mempunyai kemahiran sosial atau imej diri yang tidak baik (Sarafino,1986). Kanak-kanak yang pemalu juga akan merasakan dirinya mempunyai kekurangan dan kurang berkawan, dan lebih pasif jika dibandingkan dengan rakan-rakan mereka yang tidak pemalu (Zimbardo dan Radl, 1981). Di dalam kajian yang telah dilakukan, Zimbardo (1981) mendapati bahawa kanak-kanak yang pemalu sering dilabelkan oleh rakan-rakan mereka sebagai kurang berkawan dan kurang disukai berbanding dengan rakan-rakan mereka yang tidak pemalu. Seterusnya kanak-kanak yang pemalu akan diabaikan oleh rakan-rakan mereka dan mempunyai peluang yang sedikit untuk mengembangkan kemahiran sosial mereka. Kanak-kanak yang berterusan mempunyai perasaan malu yang berlebihan sehingga dewasa, akan mendapati diri mereka bersendirian, tidak mempunyai rakan karib tidak mempunyai rakan yang berlaianan jantina berbanding rakan-rakan mereka yang lain.

Zimbardo (1977) menyatakan bahawa malu boleh boleh mengakibatkan tingkah laku berikut;

1. Malu membuatkan seseorang itu sangat sukar untuk bertemu dengan orang baru, berkawan dan bergembira.
2. Malu menghalang seseorang untuk menyatakan kebenaran/hak dan menyatakan pendapat dan nilai mereka.
3. Malu membataskan seseorang daripada penilaian yang positif daripada orang lain berhubung kekuatan personaliti seseorang.
4. Malu akan membuatkan seseorang sangat sukar untuk befikir secara jelas dan berkomunikasi secara efektif.
5. Malu mewujudkan perasaan negative seperti, kemerosotan, kebimbangan dan keseorangan.

Kajian yang telah dijalankan oleh Murray Stein ( 2001) mendapati perempuan yang mempunyai sifat malu yang ekstrim dua kali ganda berbanding dengan kaum lelaki. Perempuan yang pemalu dan telah berkahwin di dapati memperuntukkan lebih 50 peratus masanya di rumah berbanding dengan tempat kerja. Lelaki yang pemalu ketika kanak-kanak didapati tiga atau empat tahun lewat ke belakang, untuk berkahwin, mendapat anak dan mempunyai kerjaya yang setabil. Kajian beliau juga mendapati bahawa lelaki yang pemalu didapati mempunyai pencapaian yang rendah berbanding dengan taraf pendidikan dan kecerdikannya. Orang yang sangat pemalu juga didapati memperolehi pendapatan yang lebih rendah dan ramai yang tidak masuk universiti. Mereka yang mempunyai tahap pendidikan yang tinggi sering terperangkap

di dalam pekerjaan-pekerjaan yang membolehkan mereka berkerja sendirian. Antaranya ialah kerjaya seperti akauntan, perpustakawan dan computer programmer. Kerjaya tersebut bukanlah merupakan pilihan untuk mereka lakukan tetapi itulah satu-satunya kerjaya yang membolehkan mereka *survival*.

“ Moving Away from the World: Life-Course Pattern of Shy Children” adalah satu kajian yang telah dijalankan pada tahun 1989, berkaitan dengan perhubungan diantara sifat malu ketika kanak-kanak dengan keadaan kanak-kanak tersebut ketika dewasa. Kajian ini adalah berbentuk perhubungan kolerasi berkaitan dengan perspektif sosial dengan kanak-kanak yang pemalu. Kajian ini mendapati bahawa kebanyakan lelaki yang pemalu ketika kanak-kanak mempunyai kecenderungan berkahwin lebih lewat, pencapaian dalam kerjaya lebih rendah dan kurang stabil. Sementara kanak-kanak perempuan yang pemalu kebanyakannya lebih cenderung untuk mendirikan perkahwinan dan berkeluarga mengikut kebiasaan tradisi.

Kajian yang telah dijalankan oleh Garducci dan Bernardo (2000) mendapati bahawa malu telah menjadi penghalang kepada mereka yang terlibat menjadi tidak efektif di dalam bilik darjah, sosialisasi dan juga di dalam perniagaan. Responden yang terlibat di dalam kajian tersebut menyatakan bahawa mereka seolah-olah seperti terpenjara akibat daripada sifat malu yang berlebihan itu.

Di Malaysia satu kajian telah dijalankan oleh Imran (2002) mendapati malu merupakan punca utama mengapa pelajar melayu lemah di dalam bahasa Inggeris. Keadaan yang sama juga berlaku di kalangan pelajar Jepun hasil daripada kajian yang telah dijalankan oleh F Anderson (1993). Pakar psikologi itu mendapati kebanyakan pelajar Jepun enggan membuka mulut dan tidak mengambil bahagian dalam kegiatan berbentuk komunikasi ketika berada di bilik darjah kerana sikap malu. F.Anderson berkata, antara manifestasi malu pelajar Jepun yang ketara dalam kelas bahasa Inggeris adalah, mereka jarang memulakan diskusi, mereka mengelak daripada membangkitkan topik baru, mereka tidak mencabar guru, mereka jarang bertanya untuk mendapatkan penjelasan dan tidak memberi jawapan secara sukarela.

Khaizir (2002) berkata remaja yang pemalu sentiasa menjauhkan diri dan tidak suka mengambil bahagian dalam kegiatan bercorak kemasyarakatan. Golongan ini juga dikesan tidak ramai memasuki universiti dan dari segi kerjaya pula mereka lambat memperolehi pekerjaan kerana malu menyambung pengajian atau mencari pekerjaan. Sebaliknya menurut Khaizir(2002) remaja yang tidak bersikap pemalu memperlihatkan tempoh diam yang singkat dan fasih bertutur berbanding remaja yang memiliki sifat malu.

### **Kesan Positif Malu**

Walaupun malu sering dikaitkan dengan kesan-kesan yang negatif, tetapi sebenarnya malu juga memberi kesan yang positif di dalam kehidupan seseorang, seperti yang dinyatakan oleh Zimbardo (1977) sebelum ini bahawa dalam keadaan tertentu malu bukanlah satu ‘masalah’ yang mesti dihapuskan semuanya. Malu boleh membantu kita untuk mengelakkan konflik atau memberi ancaman kepada orang lain, memberi peluang kepada kita untuk bersedia, bertindak mengikut situasi yang sesuai dan membuat pemerhatian terhadap tingkah laku orang lain dan boleh memberi gambaran kecerdikan, rendah hati dan berhati-hati.

Senson et.al (1996) pula mendapati bahawa kanak-kanak yang malu secara signifikannya sangat kurang terlibat dengan tingkah laku sosial yang negatif berbanding kanak-kanak lain. Ini terjadi kerana kanak-kanak yang pemalu sangat berhati-hati terhadap apa yang orang lain akan fikirkan tentang dirinya.

### **Malu merupakan tingkahlaku yang Universal**

Diantara persolan yang sering ditimbulkan di dalam kajian psikologi tentang malu ialah adakah malu itu sesuatu yang universal bagi kanak-kanak dan orang dewasa. Adakah malu dialami oleh setiap orang atau ia merupakan satu penyakit atau kecacatan yang mesti dibuang dari melingkari diri seseorang .

Dalam satu kajian yang telah di jalankan melalui soal-selidik oleh Stanford Shyness Survay (1977) yang melibatkan 5000 responden mendapati bahawa lebih daripada 80 peratus menyatakan bahawa mereka merasa malu pada satu-satu masa dalam kehidupan mereka. Daripada kajian tersebut juga didapati bahawa lebih kurang 25 peratus mengatakan bahawa mereka mempunyai perasaan malu yang kronik. Sementara 4 peratus menyatakan bahawa mereka sangat pemalu dalam setiap masa, setiap situasi dan dalam menghadapi semua orang lain.

Dalam satu kajian lain yang telah dilakukan di Amerika (1977) mendapati hanya 7 peratus responden penduduk Amerika menyatakan bahawa mereka tiada pengalaman mengalami perasaan malu. Ini menunjukkan bahawa hampir 93 peratus penduduk Amerika pernah dalam satu-satu masa mengalami perasaan malu. Kajian seterusnya telah di jalankan oleh Zimbardo (1979) mendapati lebih 80 peratus rakyat Amerika mendapati diri mereka mempunyai perasaan malu dalam pengalaman hidup mereka. Lebih 20 ribu rakyat Amerika yang terlibat dalam kajian ini menyatakan mereka mempunyai perasaan malu. Satu kajian yang telah dijalankan oleh Asher, Hymel dan Renshaw (1984) dikalangan kanak-kanak gred tiga hingga gred enam di 500 buah sekolah mendapati bahawa 10 peratus daripada responden mempunyai symptom –simptom malu khususnya dikalangan pelajar perempuan. M. Grams (2002) dalam kajiannya malu di kalangan orang dewasa mendapati 40 peratus daripada orang dewasa mendapti dirinya mempunyai sifat malu yang kronik.

Philips ( 1981) menyatakan bahawa kita semua merasa malu dari masa ke semasa. Berdasarkan pengalamannya selama hampir 20 tahun dalam menghadapi pelajar-pelajar yang pemalu mendapati lebih 85 peratus daripada 3,000 orang pelajarnya telah menjadi lebih efektif dalam bergaul dan bersosial.

Walau bagaimanapun terdapat kajian yang merumuskan seolah-olah malu itu adalah merupakan suatu kecacatan atau penyakit.“ Mean MMPI Profile of Referrals to a Shyness Clinic” adalah satu penyelidikan yang telah dijalankan oleh Lyne Anderson (1997) di Palo Alto Shyness Clinic. Ia adalah merupakan satu kajian kolerasi yang cuba melihat perhubungan diantara profail-profail kreteria yang dibina oleh Mennesota Multipersonality Inventory assement (MMPI) terhadap individu-individu yang telah dirujuk untuk mandapatkan rawatan malu di shyness clinic. Berdasarkan kenyataan melalui satu artikal yang relevan mendapati bahawa malu adalah suatu yang tidak biasa/penyakit (disorder) yang melibatkan lebih daripada 48% populasi

secara umum (Henderson). Hipotesis dalam kajian tersebut ialah; mereka yang yang terlibat dalam rawatan malu, secara signifikannya merasai kesengsaraan (distress) yang lebih tinggi berbanding dengan populasi secara umum di dalam aspek-aspek: kemuraman (depression), kebimbangan (anxiety), pengelakan sosial (social avoidance), dan interpersonal sensitivity. Seramai 45 orang responden telah terlibat dalam kajian ini; 25 lelaki dan 20 perempuan yang merasai malu. Setiap daripada mereka telah diberi ujian MPPI. Kajian ini merumuskan bahawa hipotesis yang telah dibuat dalam kajian tersebut adalah diterima, iaitu terdapat hubungan kolerasi yang positif iaitu orang yang malu merasai kesengsaraan yang lebih tinggi. Walaupun di dalam kajian ini penyelidik lebih cenderung untuk mengatakan bahawa malu adalah merupakan sesuatu yang tidak biasa atau penyakit, kita hendaklah melihat skop kajian ini yang hanya melibatkan responden yang boleh dikategorikan sebagai pemalu yang ekstrim.

Berdasarkan kajian-kajian yang telah dibincangkan di atas, menunjukkan bahawa secara umumnya malu adalah merupakan tingkah laku yang biasa, meluas dan universal. Daripada kajian di atas mendapati bahawa sebahagian besar responden mempunyai perasaan malu ketika bersosial. Dapatan ini di sokong oleh para psikologi lain yang banyak terlibat dalam kajian tentang malu. Abdullah (1988) menyatakan bahawa malu itu adalah merupakan tabiat atau fitrah semulajadi kanak-kanak. Tanda-tanda malu akan mula di tunjukkan oleh kanak-kanak ketika berusia empat bulan dan tanda-tanda tersebut semakin ketara apabila kanak-kanak tersebut berusia satu tahun. Menurut beliau tanda-tanda tersebut ditunjukkan melalui tingkahlaku seperti memalingkan wajahnya, memejamkan matanya atau menutup mukanya dengan tangan apabila datang seseorang yang tidak dikenali.

J. Malouff (2002) menyatakan kebanyakan kanak-kanak menunjukkan sikap malu, terutama apabila bertemu dengan orang yang tidak dikenali atau situasi-situasi baru. Boleh dikatakan hampir kebanyakan kanak-kanak memerlukan masa untuk bertindak tentang apa yang perlu dilakukan atau tidak perlu dilakukan bila berhadapan dengan situasi yang asing. Apabila masa berlalu, kanak-kanak akan mula selesa berada di dalam situasi baru tersebut atau orang-orang yang ditemui sebelum ini. Seterusnya kanak-kanak akan boleh bergaul, selesa dan dapat dilakukan dengan sendirinya. Walau bagaimanapun menurut J. Malouff ada sebahagian kanak-kanak agak lambat untuk boleh bergaul berbanding dengan kanak-kanak lain. Pendapat ini memberikan gambaran bahawa malu dikalangan kanak-kanak adalah sesuatu yang biasa dan universal terutama apabila berhadapan dengan situasi-situasi yang baru, dan perasaan malu tersebut akan beransur hilang apabila kanak-kanak tersebut biasa dengan situasi tersebut.

Secara keseluruhan kita boleh bersetuju dengan teori yang telah dikemukakan oleh Zimbardo yang telah dibincangkan sebelum ini. Beliau telah mencadangkan bahawa malu adalah universal yang di alami oleh hampir setiap orang. Malah menurut beliau lagi malu bukanlah satu 'masalah' yang mesti dihapuskan semuanya. Malu boleh membantu kita untuk membina tingkah-laku yang positif.

## **Langkah-langkah untuk mengatasi masalah malu**

Banyak cadangan yang telah diberikan oleh para penyelidik dalam bidang psikologi untuk mengatasi masalah malu. Bagi ibubapa dan guru Garducci (2001) mencadangkan beberapa langkah. Walau bagaimanapun setengah strategi berkesan dengan seseorang tertentu tetapi tidak pada orang lain. Cuba seberapa banyak strategi tersebut seperti yang disenaraikan di bawah ini;

- i. Beritahu kanak-kanak tersebut berkaitan dengan masa-masa bila anda sendiri pernah mengalami perasaan malu. Seterusnya katakana kepada mereka anda telah berjaya mengatasinya dan telah menjadi orang yang boleh bergaul. Kanak-kanak yang merasa rendah diri itu akan dapat memulihkan semangatnya dan mempunyai model yang boleh diikuti.
- ii. Terangkan kepada kanak-kanak tentang kelebihan yang akan diperolehi sekiranya mereka boleh bergaul dengan rakan-rakan mereka.
- iii. Tunjukkan perasaan empathy apabila kanak-kanak merasa takut untuk bertindak atau berinteraksi.
- iv. Elakkan daripada melebelkan seorang kanak-kanak itu sebagai 'pemalu'.
- v. Tentukan matlamat untuk lebih bercampur dan bergaul serta nilai perkembangannya.
- vi. Tunjukkan contoh atau model bagaimana ibu-bapa bergaul dengan orang lain.
- vii. Dedahkan kanak-kanak dengan orang dan keadaan yang tidak biasa dengan mereka.
- viii. Segerakan kanak-kanak supaya berinteraksi dengan orang lain setiap kali berpeluang.
- ix. Berikan ganjaran kepada kanak-kanak kerana menunjukkan tingkah-laku yang membolehkan mereka bergaul.
- x. Beri pujian kepada kanak-kanak lain yang boleh bergaul.
- xi. Beri latihan kepada kanak-kanak bagaiman untuk bergaul dengan orang lain.
- xii. Memasangkan diantara kanak-kanak yang pemalu dengan pemalu dalam satu keadaan yang penting.

## **Kesimpulan**

Secara umum malu adalah sebagai gabungan berbagai perasaan emosi yang tidak tenteram yang dikawal oleh hati meliputi perasaan bimbang, ketegangan, serba salah, rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri serta bimbang terhadap penilaian negatif daripada orang lain. Seterusnya perasaan tersebut ditunjukkan melalui tingkah laku yang terhalang, ketika menghadapi situasi sosial yang baru dihadapi. Seseorang yang pemalu boleh di kesan melalui tanda-tanda atau simptom yang ditunjukkan oleh tingkah laku dan menifestasi psikologi. Terdapat berbagai pendapat dan teori yang berbeza dikalangan ahli-ahli psikologi berkaitan dengan apa yang dimaksudkan malu dan bagaimana ia berhubungkait dengan perasaan-perasaan kebimbangan sosial yang lain. Ini adalah kerana banyak aspek yang dilihat dan setiap aspek boleh memberi makna yang agak berbeza terhadap orang yang berbeza. Faktor genetik dan persekitaran menjadikan sebab mengapa seseorang itu berbeza diantara seseorang dengan seseorang yang lain dari segi malu. Berdasarkan kajian-kajian yang telah dibincangkan di atas, menunjukkan bahawa secara umumnya malu adalah

merupakan tingkah laku yang biasa, meluas dan universal yang di rasai oleh hampir setiap orang. Malu bukanlah semuanya memberi kesan negatif, bahkan dalam keadaan tertentu malu boleh memberi kesan yang positif kepada diri seseorang.

### **Cadangan**

Daripada perbincangan di atas, persoalan tentang malu adalah berdasarkan kepada dapatan kajian-kajian yang telah dijalankan di luar negara. Amat sukar untuk mendapatkan hasil kajian tempatan tentang malu. Pada masa akan datang dicadangkan satu kajian yang boleh menerangkan sama ada malu itu adalah sesuatu yang universal. Dewasa ini banyak kajian yang berbentuk soal selidik dijalankan secara online. Diantara soal selidik yang boleh digunakan untuk melihat persoalan tersebut ialah dengan menggunakan soal-selidik yang dicadangkan oleh Henderson dan Zimbardo yang boleh diperolehi melalui alamat; <http://www.shyness.com/qa2.html> (*Lihat Lampiran 1*). Zimbardo adalah merupakan pelopor kajian malu khususnya di dalam bidang psikologi. Beberapa dapatan kajian yang telah dijalankan juga boleh diperolehi melalui alamat; <http://www.shyness.com/results.html>. (*Lihat Lampiran 2*) Dalam soalan selidik tersebut, diberi pilihan jawapan mengikut sekala ; daripada 1 (tidak malu) hingga 5 (sangat malu). Daripada dapatan kajian yang dijalankan mulai Ogos 2000 hingga Mac 2001 secara keseluruhan Mean adalah melebihi 3.5. Ini menunjukkan bahawa secara keseluruhannya responden yang memberikan jawapan kepada soal-selidik tersebut adalah tergolong daripada mereka yang mempunyai ciri-ciri malu. Soal selidik juga tersebut mempunyai keboleh percayaan yang tinggi. Nilai keboleh percayaan dianggap tinggi bila nilai *Alpha* adalah lebih daripada **0.6**.

## BIBLIOGRAFI

- Abdullah Nasih Ulwan, terjemahan Syed Ahmad Semit ( 1988) *Pendidikan Anak-Anak Dalam Islam*, Pustaka nasional Pte Ltd, Singapura.
- Ghassan Yacob (1986) 1001 *Masalah Jiwa Manusia; Kompleks Takut dan Malu*, Dian Darul Naim, Kota Bharu.
- Philips M. G (1981) *Help for Shy People*, Prentice-Hall, Inc., Englewood, New Jersey
- Phyllis M. Shaw (1983) *Overcoming Shyness: Meeting People Is Fun*, Acro Publishing, Inc., Park Avenue South, New York.
- Zimbardo G. P (1977) *Shyness, What it is what to do about it*, Addison-Wesly Publising, Menlo Park, California.
- Adrienne Wardy (2002) *The Science of Shyness: The Biological Causes of Social anxiety Disorder*,  
<http://serendip.brynmawr.edu/biology/b103/f02/web1/awaedy.html>
- Garducci, Bernado (2001) *Are We Born Shy?*  
<http://homepages.ius.edu/Special/Shyness/AreWeBornShy.htm>
- Crippling Shyness Prevalent, <http://www.king.igs.net/~rogersk/shy.htm>
- Garducci, Bernardo (2000) *Shyness: The New Solution*,  
<http://www.psychologytoday.com/htdocs/prod/PTOArticle/>
- Henderson. L & Zimbardo P (2000) *The Hunderson/Zimbardo Shyness Questionnaire*, <http://www.shyness.com/qa2.html>
- Jakson B.S (1999) *Children and Shyness*, <http://www.kean.edu/~pbabalav/page7.html>
- Krueger.A (2003) *Shyness, Ages 3 to 6*, <http://www.ahealtyme.com/topic/shyness3to6>
- Lydiard B.R (2003) *When Does Shyness Become disorder?*  
<http://www.psychiatrytimes.com/p020355.html>
- Malouf J. (2002) *What if a lion won't roar? Nine ways teachers can help young students overcome shyness*,  
<http://www.une.edu.au/psychology/staff/malouff/shystudent.htm>
- Marion C. Hyson and Karen Van Trieste, *The Shy Child*,  
<http://www.practicalparent.org.uk/shychild.htm>
- Mohd. Azrone (2002) *Malu punca pelajar Melayu lemah bahasa inggeris*,  
[http://myschoolnet.ppk.kpm.my/arkib/a\\_berita/2002/malu.htm](http://myschoolnet.ppk.kpm.my/arkib/a_berita/2002/malu.htm)
- Michael Grames (2002) *Shyness: The Self-Imposed Exile*,  
<http://www.improvingme.com/article1021.shtml>



*Psychological Theories of Shyness,*  
<http://www.cf.ac.uk/socsi/shyness/shypsychology.htm>

Shelly Wu (2002), Born Shy?, <http://psychology.about.com/b/a/001818.htm>

# LAMPIRAN 1

## The Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire

*Lynne Henderson, Philip Zimbardo*

The Shyness Institute  
2000 Williams St.  
Palo Alto, CA 94306  
USA

(c) The Shyness Institute, 2000. All rights reserved.

Please indicate, for each of the statements below, how characteristic the statement is of you, that is, how much it reflects what you typically think, feel, and do.

| 1<br>Not at all<br>characteristic | 2<br>Somewhat<br>characteristic | 3<br>Often<br>characteristic | 4<br>Very<br>characteristic | 5<br>Extremely<br>characteristic |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|

| Title          | Identification                                                       |                                  |                               |                               |                               |                               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Age:           | <input type="text"/>                                                 |                                  |                               |                               |                               |                               |
|                | Please type in your age: e.g., 37                                    |                                  |                               |                               |                               |                               |
| Gender         | Female<br><input type="checkbox"/>                                   | Male<br><input type="checkbox"/> |                               |                               |                               |                               |
|                | Not in school                                                        | <input type="checkbox"/>         |                               |                               |                               |                               |
|                | Grade school                                                         | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> |                               |
|                |                                                                      | 5<br><input type="checkbox"/>    | 6<br><input type="checkbox"/> | 7<br><input type="checkbox"/> | 8<br><input type="checkbox"/> |                               |
| Year in school | Highschool                                                           | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> |                               |
|                | College undergraduate                                                | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> |                               |
|                | College graduate school                                              | <input type="checkbox"/>         |                               |                               |                               |                               |
| #              | Questions                                                            | Answers                          |                               |                               |                               |                               |
| 1              | I am afraid of looking foolish in social situations.                 | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |
| 2              | I often feel insecure in social situations.                          | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |
| 3              | Other people appear to have more fun in social situations than I do. | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |
| 4              | If someone rejects me I assume that I have done something wrong.     | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |
| 5              | It is hard for me to approach people who are having a conversation.  | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |
| 6              | I feel lonely a good deal of the time.                               | 1<br><input type="checkbox"/>    | 2<br><input type="checkbox"/> | 3<br><input type="checkbox"/> | 4<br><input type="checkbox"/> | 5<br><input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                                     |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7  | I tend to be more critical of other people than I appear to be.                                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | It is hard for me to say "no" to unreasonable requests.                                             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | I do more than my share on projects because I can't say no.                                         | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | I find it easy to ask for what I want from other people..                                           | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | I do not let others know I am frustrated or angry.                                                  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | I find it hard to ask someone for a date.                                                           | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | It is hard for me to express my real feelings to others.                                            | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | I tend to be suspicious of other people's intentions toward me.                                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | I am bothered when others make demands on me.                                                       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | It is easy for me to sit back in a group discussion and observe rather than participate.            | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | I find myself unable to enter new social situations without fearing rejection or not being noticed. | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | I worry about being a burden on others.                                                             | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Personal questions from others make me feel anxious.                                                | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | I let others take advantage of me..                                                                 | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | I judge myself negatively when I think others have negative reactions to me.                        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | I try to figure out what is expected in a given situation and then act that way.                    | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | I feel embarrassed when I look or seem different from other people.                                 | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | I am disappointed in myself.                                                                        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | I blame myself when things do not go the way I want them to.                                        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | I sometimes feel ashamed after social situations.                                                   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | I am usually aware of my feelings, even if I do not know what prompted them.                        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | I am frequently concerned about others approval..                                                   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|    |                                                                                            |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 29 | I like taking risks in social situations.                                                  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | If someone is critical of me I am likely to assume that they are having a bad day.         | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31 | If I let people know too much about me they will gossip about me.                          | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32 | I think it is important to please others.                                                  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33 | People feel superior when someone is socially anxious.                                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34 | I spend a lot of time thinking about my social performance after I spend time with people. | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35 | I am satisfied with my level of social support..                                           | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|    |                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

I understand that no identifying information is included in this data. In submitting this data, I give permission for its unlimited use in research.

|                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|
| <input type="button" value="Submit the questionnaire; Thank you."/>     |  |
| <input type="button" value="Erase all answers from the questionnaire"/> |  |

**Contact Information:**

**The Shyness Institute**

- **Directors:** Lynne Henderson, Ph.D. & Philip Zimbardo, Ph.D.
- **Post:** 2000 Williams St, Palo Alto, CA 94020, USA
- **Telephone:** +1-650-493-6398
- **Fax:** +1-650-493-6295
- **E-mail:** [lhenderson@shyness.com](mailto:lhenderson@shyness.com)
- **WWW:** <http://www.shyness.com/>

(c) The Shyness Institute, 2000. All rights reserved.

## LAMPIRAN 2

### Henderson/Zimbardo Questionnaire Results

Here are some results from the [Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire](#). This questionnaire produces a shyness quotient, **ShyQ**, a number indicating, on a scale from 1 (not shy) to 5 (very shy), how shy one is.

| Sample                                                    | ShyQ                                         | Gender                               | Age                                       | (For professional Psychologists)                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Web<br>(August - September, 2000)                         | Mean 3.73<br>St.Dev .58<br>Range 1.66 - 4.97 | Female 48%<br>Male 52%<br>Total 1357 | Mean 26<br>St.Dev 9.5<br>Range 10 - 75    | Reliability alpha = .927<br>Principle Components Analysis factors account for 52% of the variance |
| Web<br>(September-October, 2000)                          | Mean 3.54<br>St.Dev .68<br>Range 1.25 - 5.00 | Female 51%<br>Male 49%<br>Total 937  | Mean 25.7<br>St.Dev 9.7<br>Range 11 - 62  | Reliability alpha = .936<br>Principle Components Analysis factors account for 54% of the variance |
| Web<br>(October, 2000- February, 2001)                    | Mean 3.57<br>St.Dev .64<br>Range 1.37 - 5.00 | Female 50%<br>Male 50%<br>Total 3756 | Mean 26.1<br>St.Dev 10.2<br>Range 10 - 97 | Reliability alpha = .937<br>Principle Components Analysis factors account for 55% of the variance |
| Web<br>(February, 2000- March, 2001)                      | Mean 3.55<br>St.Dev .68<br>Range 1.38 - 4.94 | Female 50%<br>Male 50%<br>Total 1250 | Mean 25.7<br>St.Dev 9.7<br>Range 11 - 68  | Reliability alpha = .936<br>Principle Components Analysis factors account for 54% of the variance |
| Stanford University Psychology Students<br>(Fall, 2000)   | Mean 2.54<br>St.Dev .57<br>Range 1.75 - 4.03 | Female 49%<br>Male 51%<br>Total 125  | Mean 19.2<br>St.Dev 1.2<br>Range 17 - 24  | Reliability alpha = .929<br>Principle Components Analysis factors account for 67% of the variance |
| Stanford University Psychology Students<br>(Winter, 2001) | Mean 2.54<br>St.Dev .55<br>Range 1.40        | Female 58%<br>Male 42%<br>Total 173  | Mean 18.7<br>St.Dev 1.0<br>Range 17 -     | Reliability alpha = .929<br>Principle                                                             |

|  |           |  |    |                                                             |
|--|-----------|--|----|-------------------------------------------------------------|
|  | -<br>4.37 |  | 23 | Components Analysis factors account for 65% of the variance |
|--|-----------|--|----|-------------------------------------------------------------|

Return to [The Shyness Home Page](#).

- **Director:** Lynne Henderson, Ph.D.
- **Clinical Coordinator:** Jan Fisher, Ph.D.
- **Consultant:** Philip Zimbardo, Ph.D.
- **Post:** 467 Hamilton St., Suite 4, Palo Alto, CA 94301, USA
- **Telephone:** +1-650-328-6115
- **E-mail:** [clinic@shyness.com](mailto:clinic@shyness.com)
- **WWW:** <http://www.shyness.com/>

Related institutions:

- [The Shyness Clinic](#)
- [The Shyness Institute](#)
- [The Social Fitness Center](#)

© The Shyness Clinic, 2001. All rights reserved.

Mail to: [clinic@shyness.com](mailto:clinic@shyness.com)

Original posting: March 14, 2001; Last updated: March 14, 2001