

Bahasa Verbal dan Non-Verbal yang Digunakan oleh Peserta Didik untuk Mengekspresikan Perasaan Malu pada Saat Mengikuti Perkuliahan dalam Jaringan

Harits Setyawan¹, Doni Alfaruqy², Elisabeth³

E-mail: harits.setyawan@dkv.itera.ac.id¹, doni.alfaruqy@staff.itera.ac.id²,
elisabeth.119380013@student.itera.ac.id³

Institut Teknologi Sumatera (ITERA)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahasa verbal dan bahasa non-verbal yang digunakan oleh peserta didik dalam mengekspresikan perasaan malu pada saat mengikuti perkuliahan dalam jaringan. Instrumen penelitian ini menggunakan puisi, lagu, dan rayuan/gombalan untuk memicu hal-hal lucu dalam perkuliahan daring. Dari hasil analisis data ditemukan bahwa peserta didik menggunakan bahasa verbal dan non-verbal dalam mengekspresikan perasaan malu. Namun, bahasa verbal yang digunakan oleh peserta didik tidak memiliki banyak variasi bentuk seperti bahasa non-verbal yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan malu.

Kata Kunci: Bahasa Verbal dan Non-Verbal, Rasa Malu, Perkuliahan dalam Jaringan

A. PENDAHULUAN

Dalam situasi pandemi Covid-19 seperti saat ini seluruh negara di dunia menerapkan *Physical Distancing* sehingga banyak permasalahan baru yang timbul. Permasalahan-permasalahan tersebut terjadi dalam berbagai macam bidang. Dalam artikelnya, Ridlo (2020: 159) menyatakan “Menjaga jarak fisik (*physical distancing*) menimbulkan banyak kecemasan masyarakat. Namun pada kasus ini kerentanan terjadi pada masyarakat yang mempunyai risiko depresi dan individu yang hidup dalam kesendirian”. Namun tidak hanya itu saja, menjaga jarak secara fisik ternyata berdampak pada aktifitas-aktifitas sosial. Misalnya dalam pengajaran bahasa, sebelum terjadinya pandemic Covid-19 dosen dan mahasiswa dapat berinteraksi secara langsung di dalam ruang kelas. Namun saat ini, hal seperti itu tidak dapat dilakukan. Kegiatan belajar mengajar baik di kampus maupun di sekolah dilakukan dalam jaringan sehingga interaksi antara dosen dan mahasiswa ataupun guru dan siswa hanya dapat terjadi melalui tampilan layar komputer jinjing atau ponsel pintar. Hal ini tentu saja berakibat pada terhalangnya perasaan yang timbul saat pengajar dan peserta didik berinteraksi langsung di dalam kelas, salah satunya adalah perasaan malu.

Perasaan malu merupakan salah satu sifat yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Oleh karena itu setiap orang pasti memilikinya. Anak-anak, remaja, dewasa, dan bahkan orang tua pun pasti pernah mengalaminya. Rasa malu tersebut dapat timbul akibat interaksi yang terjadi antara satu individu dengan individu lainnya. Nurhayati (2017: 67) menjelaskan “Secara sederhana rasa malu dapat terjadi ketika berdekatan dengan orang lain yang terlihat lebih dan secara sosial membandingkan diri kita dengan mereka. Orang lain mungkin tidak mengusik secara langsung tetapi saat berada di dekat mereka (yang terlihat lebih baik, lebih percaya diri, menerima perhatian yang lebih banyak) dapat membuat kita merasa seperti suatu yang mengusik dalam perasaan dalam diri”. Pada hakekatnya, rasa malu merupakan wujud dari minat sosial yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang dengan minat sosial yang tinggi akan sangat mungkin mengalami hal-hal yang membuatnya malu sebagai akibat dari aktifitas-aktifitas sosial yang ia kerjakan dibandingkan dengan seseorang yang memiliki minat sosial yang lebih rendah. Dengan kata lain, rasa malu merupakan konsekuensi yang dapat timbul dari aktifitas-aktifitas yang seseorang lakukan sebagai bentuk perwujudan minat sosial yang ada di dalam dirinya. Sejalan dengan hal ini, Arief (2019: 141) menyatakan “Dalam bentuk konkretnya, minat sosial ini misalnya berwujud kooperasi, hubungan sosial, hubungan antar pribadi mengikatkan diri dengan kelompok, dan sebagainya”.

Individu merespon rasa malu dengan cara yang berbeda-beda. Sumarni, dkk. (2020: 50) menjelaskan “Individu memunculkan beberapa respon ketika merasa malu yaitu cuek, menghindari situasi yang menyebabkan malu dan bangkit, serta melawan orang yang menyebabkan malu. Ada yang diam sejenak sebelum kembali berinteraksi dengan teman, mencari dukungan, tetap percaya diri, dan tertawa. Namun, ada juga yang gugup, gugup, muka merah, salah tingkah, ngambek, menunjukkan kekecewaan dan terpaksa jujur kepada teman, serta sedikit menangis”. Dilihat dari sisi bahasa, seseorang dapat mengungkapkan perasaan malu melalui beberapa cara. Diantaranya yaitu dengan menggunakan komunikasi verbal/ mengucapkannya secara langsung dan dengan menggunakan komunikasi non-verbal seperti bahasa tubuh/ isyarat. Kedua macam bahasa tersebut dapat diexpresikan secara bersamaan ataupun secara terpisah pada saat seseorang merasa malu. Dalam artikel yang ditulisnya, Kusumawati (2016: 84-85) menjelaskan “Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, entah lisan maupun tulisan atau bentuk komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik dalam bentuk percakapan maupun tulisan (*speak language*). Sementara itu, komunikasi non-verbal adalah komunikasi yang pesannya dikemas dalam bentuk tanpa kata-kata”.

Ketika seseorang merasa malu, hal tersebut akan terlihat dari bahasa verbal atau non-verbal yang ia gunakan. Namun, akan terlihat semakin jelas lagi jika bahasa verbal dan non-verbal yang ia gunakan dianalisis secara bersamaan. Hal ini terjadi karena bahasa verbal dan bahasa non-verbal bersifat saling memperkuat satu dan lainnya. Sejalan dengan ini, Rismiatun, Wahid, & Ramdana (2020: 149) menyatakan “Hasil penelitian menunjukkan pengelolaan kesan di panggung depan bertujuan untuk memperoleh kesan positif sewaktu berinteraksi dengan pelanggan. Pengelolaan kesan ini dilakukan melalui penggunaan pesan verbal dan non-verbal, di mana keduanya dapat saling memperkuat satu sama lain”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bentuk-bentuk bahasa verbal dan non-verbal yang digunakan oleh peserta didik dalam mengekspresikan rasa malu pada kelas membaca kritis dalam jaringan. Belum banyaknya penelitian yang mengangkat topik ini dalam artikel-artikelnya dan pentingnya menggali data-data mengenai perasaan malu membuat penelitian ini perlu untuk dilaksanakan.

B. KAJIAN TEORI

Rasa malu dapat memicu perilaku-perilaku yang berdampak negatif bagi individu yang merasakannya dan juga terhadap orang lain. Dalam artikelnya, Chairani (2018: 13) menyatakan “Rasa malu dapat memotivasi tidak hanya perilaku menghindar, tetapi juga sikap defensif, hingga pelampiasan amarah”. Lebih jauh lagi, Nurhayani (2017:67) menjelaskan “Rasa malu karena cemburu berkaitan dengan perasaan inferior (tidak memiliki) sedangkan rasa malu karena iri hati berkaitan dengan rasa kalah bersaing. Kedua jenis malu tersebut dapat memicu perilaku agresif seperti perilaku dengki dan perilaku agresi yang bertujuan menghentikan iri hati”. Dengan demikian, untuk menghindari kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan selama proses pengumpulan data, perasaan malu yang digali dalam penelitian ini adalah rasa malu yang diakibatkan oleh sesuatu yang lucu tanpa menyebabkan individu-individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini merasa telah mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan. Dalam memicu hal-hal lucu, peneliti menghindari sesuatu yang berkaitan dengan fisik peserta didik atau *Body Shaming*. Rachmah & Baharuddin (2019: 66) menjelaskan “*Body Shaming*” adalah perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik orang lain”.

Di sisi yang berbeda, perasaan malu merupakan sesuatu yang harus bisa dihadapi oleh seorang individu karena perasaan malu merupakan hal alamiah yang ada di setiap diri manusia. Dalam hidup seseorang pasti akan mengalami peristiwa-peristiwa yang dapat

membuatnya merasa malu. Jika seseorang tersebut tidak siap menghadapinya, ia akan memiliki kecendrungan untuk menghindari hal-hal yang dapat membuatnya merasa malu. Namun, dengan menghindari hal-hal yang bisa membuat malu tersebut justru akan menghambat kemampuannya dalam mengelola rasa malu dan juga dapat membawa ia pada sesuatu yang negatif lainnya. Dalam penelitian, Pratiwi & Asih (2019: 74) menemukan “Bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa malu dengan kesepian pada mahasiswa baru yang tinggal di apartemen. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika seorang mahasiswa baru mengembangkan rasa malu di dalam dirinya dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar maka ia akan rentan merasakan kesepian”. Dengan demikian, penelitian tentang perasaan malu perlu untuk dilakukan dengan tujuan menggali sedalam mungkin data-data tentang perasaan tersebut sehingga dapat menjadi sumber informasi dalam mengelola rasa malu agar tidak menimbulkan hal-hal yang berdampak negatif baik bagi individu yang merasa malu itu sendiri maupun orang lain.

Dalam mengekspresikan perasaan malu, seseorang dapat menggunakan bahasa verbal dan non-verbal. Bahasa verbal merupakan bahasa yang menggunakan kata-kata dalam penyampaiannya. Oleh karena itu, bahasa verbal dapat mencakup bahasa yang disampaikan secara lisan dan juga bahasa yang disampaikan dengan tulisan. Bahasa lisan dapat digunakan oleh seseorang tersebut untuk mengekspresikan berbagai macam bentuk perasaan, salah satunya perasaan malu. Dalam artikel yang dipublikasikannya, Kusumawati (2016:84) menjelaskan “Melalui kata-kata, mereka mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar”. Meskipun terdapat dua macam penyampaian dalam bahasa verbal yang dapat dijadikan sumber data, hanya data-data yang bersumber dari bahasa yang disampaikan secara lisan yang digunakan untuk menjawab permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan karena bahasa yang diucapkan secara lisan merupakan sesuatu yang terjadi secara spontan dan cenderung tanpa perencanaan matang sehingga apa yang terucap dari peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian ini merupakan sesuatu yang tidak direkayasa atau sudah dipersiapkan sebelumnya.

Selain menggunakan bahasa verbal, seseorang juga dapat mengekspresikan perasaan malu yang dirasakannya dengan menggunakan bahasa non-verbal. Bahasa non-verbal merupakan bahasa yang dalam penyampaiannya tidak menggunakan kata-kata. Dalam hal ini, bahasa tersebut dapat mencakup bahasa tubuh dan isyarat-isyarat yang dapat ditangkap oleh penerima pesan. Dalam penelitian ini, bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh peserta didik yang

menjadi subjek penelitian merupakan bahasa non-verbal yang juga dijadikan sebagai sumber data. Penggunaan bahasa non-verbal ini bertujuan untuk menyempurnakan data dalam penelitian ini. Kata-kata dalam bahasa verbal merupakan sesuatu yang mungkin saja ditafsirkan secara berbeda oleh satu individu dan individu lainnya. Namun, kata-kata tersebut jika disandingkan dengan bahasa tubuh dalam penyampaianya akan memperjelas maksud sesungguhnya dari si pemberi pesan, yang dalam penelitian ini difokuskan pada ekspresi perasaan malu. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Rismiatun, Wahid, & Ramdana (2020: 150) menjelaskan “Isyarat tubuh dapat membantu mengatasi keterbatasan komunikasi verbal. Jika perilaku verbal kita cenderung bersifat eksplisit dan diproses secara kognitif, maka perilaku nonverbal kita lebih bersifat spontan, ambigu, kerap kali berlangsung cepat dan ada di luar kesadaran dan kendali kita”.

C. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Peneliti mengamati tindakan-tindakan yang dilakukan oleh subjek penelitian yang dalam hal ini difokuskan pada bahasa verbal dan non-verbal yang digunakan oleh peserta didik untuk mengekspresikan perasaan malu ketika mengikuti kelas dalam jaringan. Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh subjek penelitian tersebut kemudian dideskripsikan untuk menjawab permasalahan penelitian. Terdapat 2 permasalahan yang ingin diungkap dalam penelitian ini. Permasalahan pertama yaitu bahasa verbal apa yang digunakan oleh peserta didik untuk mengekspresikan perasaan malu ketika mengikuti kelas dalam jaringan dan permasalahan yang kedua yaitu bahasa non-verbal apa yang digunakan oleh peserta didik untuk mengekspresikan perasaan malu ketika mengikuti kelas dalam jaringan.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester dua yang berumur antara 17 – 19 tahun. Subjek tersebut dipilih karena pada usia itulah mereka ada pada kondisi yang belum stabil atau dalam masa transisi menuju dewasa sehingga data yang terkumpul dapat memunculkan sesuatu yang tidak terduga. Sejalan dengan pernyataan ini, Kartikasari & Ariana (2020: 65) menyatakan “Hal ini karena pada tahap ini merupakan tahap peralihan dari masa remaja yang masih bergantung kepada orangtua

menuju dewasa yang independen, masa ini dianggap penuh dengan ketidakstabilan”. Memilih peserta didik sebagai subjek dalam penelitian ini memerlukan kehati-hatian agar tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Sebagaimana telah disampaikan sebelumnya, seseorang dapat merespon perasaan malu dengan tindakan-tindakan negatif yang bisa berakibat buruk baik bagi dirinya maupun orang lain. Oleh karena itu, dalam memilih subjek penelitian, peneliti memerlukan 4 kali pertemuan agar dapat memilih subjek dengan tepat. Dalam waktu 4 pertemuan tersebut, peneliti mendalami karakter-karakter peserta didik yang ada di kelas. Peserta didik dengan kriteria: 1) tidak pendiam/mudah tersinggung, 2) dapat merespon humor dengan santai/ tidak serius, dan 3) aktif dalam proses belajar mengajar dipilih sebagai subjek penelitian. Para peserta didik yang telah dipilih sebagai subjek penelitian tersebut tidak diberikan informasi tentang penelitian yang sedang dilakukan sehingga baik bahasa verbal maupun non-verbal yang mereka tunjukkan sebagai wujud dari ekspresi perasaan malu merupakan sesuatu yang asli dan tidak dibuat-buat.

3. Alat Pengumpul Data

Untuk memunculkan sesuatu yang lucu pada kelas melalui proses pengajaran dalam jaringan tidaklah mudah. Oleh karena itu peneliti memerlukan beberapa instrument untuk mengumpulkan data. Instrument yang digunakan oleh peneliti yaitu puisi, lagu, dan rayuan. Ketiga instrument tersebut akan dibacakan, dinyanyikan, dan diucapkan oleh seluruh peserta didik di dalam kelas apabila mereka tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Namun, hanya data yang berasal dari subjek penelitian lah yang dianalisis dalam penelitian ini. Puisi yang dipakai dalam penelitian ini merupakan puisi-puisi tentang cinta yang dibuat oleh peneliti untuk menciptakan kelucuan di dalam kelas. Sementara itu, lagu-lagu yang dinyanyikan oleh peserta didik juga harus merupakan lagu-lagu yang bersifat romantis. Lagu-lagu tersebut bebas dipilih oleh peserta didik sesuai dengan keinginan mereka. Kemudian, rayuan yang disampaikan oleh mereka juga harus ditujukan kepada lawan jenis sehingga gelak tawa dapat dimunculkan. Hal-hal tersebut dilakukan untuk memunculkan perasaan malu saat kelas berjalan secara dalam jaringan. Sejalan dengan hal ini, Yunizar (2019: 190) menyatakan “Menumbuhkan kembangkan ‘rasa malu’ atau budaya malu disekolah dapat diterapkan dengan beberapa langkah strategis, terutama berkenaan dengan pelanggaran yang telah dilakukan oleh siswa”.

4. Prosedur Pengambilan Data

Dalam pengambilan data, peneliti melalui beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Peneliti mengajukan pertanyaan di setiap pertemuan. Tujuan dari mengajukan pertanyaan ini adalah untuk menjaring peserta didik yang nantinya akan membaca puisi, menyanyikan lagu, atau menyampaikan rayuan apabila mereka gagal dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.
- b. Peneliti memberikan hukuman berupa membaca puisi romantis, menyanyikan lagu romantis, atau menyampaikan rayuan romantis untuk lawan jenis. Subjek penelitian dapat memilih salah satu dari opsi yang diberikan sesuai dengan keinginan mereka.
- c. Peneliti merekam kegiatan-kegiatan di kelas dalam jaringan. Rekaman yang peneliti dapatkan dari setiap kegiatan tersebut dikumpulkan untuk kemudian dianalisis untuk menjawab permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini.

5. Analisis Data

Dalam menganalisis data, peneliti mendapatkan dua jenis data. Dua jenis data tersebut yaitu bahasa verbal dalam bentuk kata-kata yang diucapkan oleh subjek penelitian saat mereka merasa malu dan bahasa non-verbal dalam bentuk bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh subjek penelitian saat mereka merasa malu. Oleh karena itu, rekaman-rekaman yang telah terkumpul dipilih sesuai dengan kriteria yang diperlukan. Data-data yang tidak sesuai kemudian dieliminasi sehingga penelitian lebih fokus. Dalam menentukan ekspresi malu yang ditunjukkan oleh peserta didik, peneliti juga melibatkan seorang mahasiswi untuk menilai. Hal ini dilakukan karena jarak usia peneliti dan subjek penelitian yang cukup jauh sehingga dapat memunculkan kesenjangan dalam menangkap ekspresi malu. Dengan melibatkan mahasiswi yang seusia dengan para subjek penelitian dalam menentukan data yang berupa ekspresi perasaan malu akan meminimalisir kekeliruan dalam pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti. Setelah proses penentuan data selesai, data-data yang sudah dipilih dianalisis melalui deskripsi analisis.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti, terdapat dua macam bahasa yang digunakan oleh subjek penelitian dalam mengekspresikan perasaan malu. Kedua bahasa tersebut yaitu bahasa verbal dalam bentuk kata-kata dan bahasa non-verbal dalam bentuk bahasa tubuh. Detail mengenai hasil analisis peneliti paparkan sebagai berikut.

1. Bahasa Verbal yang Digunakan oleh Peserta Didik untuk Mengekspresikan Perasaan Malu ketika Mengikuti Kelas dalam Jaringan

Peneliti menemukan bahwa bahasa verbal yang digunakan oleh peserta didik tidak memiliki banyak variasi. Hanya terdapat tiga macam kata-kata yang mahasiswa ucapkan untuk mengekspresikan rasa malu ketika mengikuti perkuliahan dalam jaringan. Kata-kata yang peneliti dapati yaitu sebagai berikut.

Malu

Ih, malu

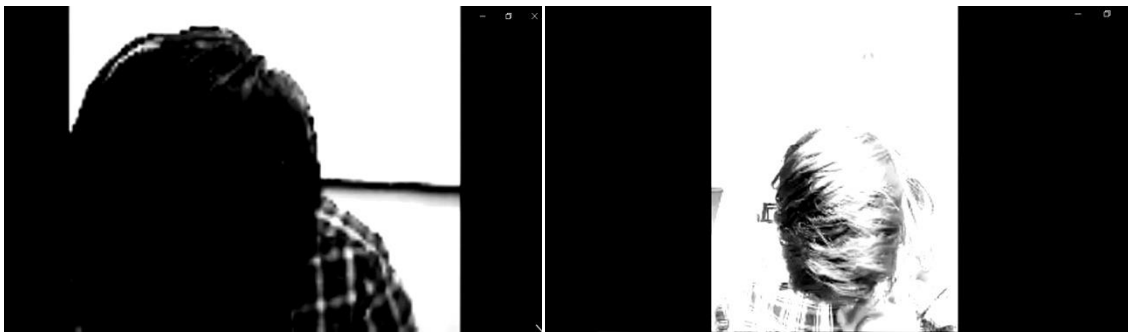
Malu, Pak

Bahasa verbal yang digunakan tidak memiliki banyak variasi karena para peserta didik merasa sedang berada dalam situasi yang formal. Oleh karena itu mereka membatasi kata-kata yang diucapkan dalam kelas. Selain itu, keberadaan dosen di antara mereka juga dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong mahasiswa untuk menjaga lisannya. Mahasiswa tidak ingin membuat dosen marah dengan mengucapkan kata-kata yang tidak sopan pada saat kelas daring. Terlebih lagi dosen dapat mengeluarkan mahasiswa dari kelas tersebut apabila terdapat pelanggaran-pelanggaran terhadap peraturan dalam mengikuti perkuliahan. Situasi yang formal dan keberadaan dosen tersebut lah yang menjadi penyebab tidak bervariasinya bahasa verbal yang digunakan oleh peserta didik dalam mengekspresikan perasaan malu.

2. Bahasa Non-Verbal yang Digunakan oleh Peserta Didik untuk Mengekspresikan Perasaan Malu ketika Mengikuti Kelas dalam Jaringan

Bahasa non-verbal yang digunakan oleh subjek penelitian untuk mengekspresikan rasa malu lebih bervariasi dari pada bahasa verbal. Peneliti menemukan 6 macam bentuk bahasa non-verbal yang dalam hal ini berupa bahasa tubuh yang dilakukan untuk menunjukkan perasaan malu. Bahasa non-verbal yang peneliti dapat yaitu sebagai berikut.

a. Menundukan Kepala



b. Memegang Kening



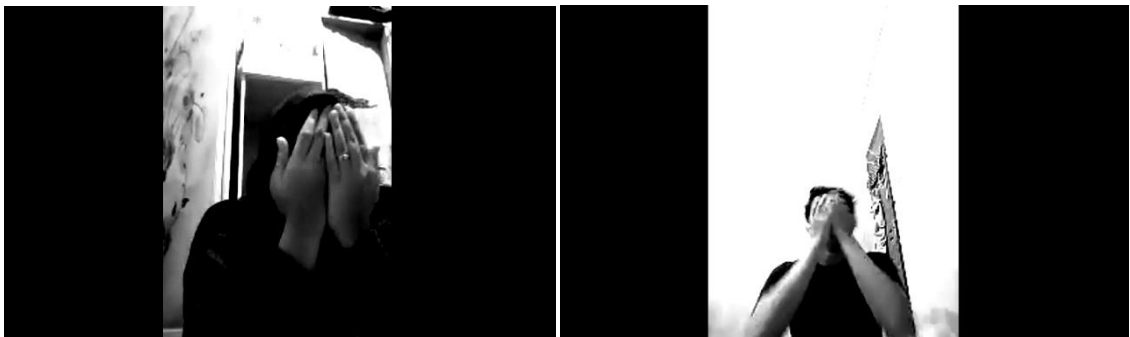
c. Mengusap rambut



d. Menutupi bibir



e. Menutupi Wajah



f. Menyembunyikan diri dari kamera



Peserta didik menggunakan lebih banyak variasi bentuk bahasa non-verbal dapat disebabkan karena bahasa non-verbal tersebut merupakan gerakan reflek saat mereka merasa malu. Dengan demikian, mereka melakukan gerakan-gerakan tersebut secara otomatis. Bahkan ketika mereka tidak bisa berkata-kata atau bingung bagaimana merespon hal-hal yang membuat mereka merasa malu, mereka tanpa sadar sudah melakukan gerakan-gerakan yang bervariasi sebagai bentuk ekspresi dalam mengungkapkan perasaan malu. Selain itu, gerakan-gerakan atau bahasa tubuh yang mereka tunjukkan tidak

melanggar kesopanan atau aturan-aturan saat mengikuti perkuliahan secara dalam jaringan. Dengan demikian, mereka dapat menggunakan bahasa non-verbal dengan lebih bebas dari pada bahasa lisan untuk mengekspresikan perasaan malu saat berada dalam situasi formal atau ketika ada seorang dosen yang mengawasi di antara mereka.

E. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa dalam mengekspresikan perasaan malu, peserta didik menggunakan bahasa verbal dan bahasa non-verbal. Bahasa verbal yang digunakan oleh peserta didik tidak begitu bervariasi. Peneliti hanya menemukan 3 jenis kata-kata, yaitu: *malu*, *ih malu*, dan *malu Pak*. Hal ini disebabkan karena mereka merasa sedang berada dalam situasi yang formal dan ada dosen di antara mereka sehingga mereka dengan sengaja menjaga lisan agar tidak mengucapkan kata-kata yang tidak sopan dan melanggar aturan perkuliahan. Di sisi lain, bahasa non-verbal yang digunakan oleh peserta didik untuk mengekspresikan rasa malu lebih bervariasi. Peneliti menemukan 6 bentuk bahasa non-verbal yang digunakan. Bahasa non-verbal tersebut yaitu: *menundukan kepala*, *memegang kening*, *mengusap rambut*, *menutupi bibir*, *menutupi wajah*, dan *menyembunyikan diri dari kamera*. Hal ini dapat terjadi karena gerakan-gerakan yang dilakukan oleh mereka merupakan gerakan reflek yang akan muncul secara otomatis saat mereka merasa malu. Selain itu, gerakan-gerakan tersebut juga tidak melanggar kesopanan dan aturan perkuliahan sehingga mereka lebih bebas menggunakan bahasa non-verbal dari pada bahasa verbal untuk mengekspresikan perasaan malu ketika sedang mengikuti perkuliahan dalam jaringan.

F. SARAN

Dalam penelitian ini, peneliti mendapati bahwa subjek penelitian terbelenggu dengan situasi formal dan keberadaan dosen di antara mereka. Hal tersebut menyebabkan mereka tidak leluasa dalam mengekspresikan perasaan malu menggunakan bahasa lisan. Oleh karena itu, peneliti ingin memberi saran kepada peneliti yang berminat meneliti dalam bidang ini agar menciptakan situasi dimana subjek penelitian dapat mengekspresikan perasaan malu dengan menggunakan bahasa verbal dan non-verbal secara bebas seperti ketika mereka berada bersama teman-teman sebayanya atau ketika mereka tidak dalam situasi yang formal. Dengan demikian, penelitian yang dilakukan akan semakin memperkaya khasanah

pengetahuan mengenai bahasa verbal dan non-verbal yang digunakan oleh peserta didik dalam mengekspresikan perasaan malu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief. 2019. Penerapan Konseling Adlerian untuk Mengurangi Perasaan Inferior dan Meningkatkan Social Interest pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019, Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, Hal 136-142.
- Chairani. 2018. Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*. Vol. 26, No. 1, 12 – 27
- Kartikasari & Ariana. 2019. Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 4(2), 64-75.
- Kusumawati. 2016. Komunikasi Verbal dan Non Verbal. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 6, No. 2, Edisi Juli-Desember 2016.
- Nurhayani. 2017. Peran Rasa Malu dan Rasa Bersalah terhadap Pengajaran Moral Anak. *Al-irsyad: jurnal pendidikan dan konseling*. Vol. 7, no. 1, edisi januari-juni 2017
- Pratiwi & Asih. 2019. Hubungan Rasa Malu dengan Kesepian pada Mahasiswa Baru Perantau yang Tinggal di Apartemen. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 10, No. 2, Desember 2019, Hlm. 74-83.
- Rachmah & baharuddin. 2019. Faktor Pembentuk Perilaku *Body Shaming* di Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial, Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & tantangan*. Hlm. 66-73.
- Ridlo.2020. Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 5(2), 155-164.
- Rismiatun, Wahid, & Ramdana. 2020. Pengelolaan Kesan Verbal dan Nonverbal Customer Service. *Nyimak: Journal of Communication*. Vol. 4, No. 1, Maret 2020, pp. 149–156.
- Sumartani, dkk. 2016. Dinamika Rasa Malu pada Remaja Pubertas. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 7 No. 2, Desember 2016, Hlm. 50-61.
- Yunizar. 2019. Menumbuhkan Rasa Malu (Shame) dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja di Lembaga Pendidikan. *Al-Bahtsu*. Vol. 4, No. 2.