

# PERAN RASA MALU DAN RASA BERSALAH TERHADAP PENGAJARAN MORAL ANAK

NURHAYANI

Dosen Tetap Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Sumatera Utara Medan  
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate Kec. Percut Sei Tuan - Medan  
E-mail: [nurhayani@uinsu.ac.id](mailto:nurhayani@uinsu.ac.id)

## **Abstract:**

*Each human's emotion develop in certain meaning. It means that losing negative emotions in our understanding about child development is same as losing one of basic colour in painter's self; and not only the basic colour will loose but a million colours which are created from combination of colours and basic colour. Negative emotion such as shame and guilt will be more useful than positive emotion when someone learn to change his behavior. Negative emotion will motivate children to learn and practice prosocial behavior. It will effect directly to children's behavior and personality because extreme emotion gives deep effect to motivate them in doing kindness which is hoped others. Shame and guilt are not emotion which must be disappeared. Shame and guilt will teach moral values to children if we use correctly.*

**Key words:** moral emotion, shame, guilt, children's moral, moral development.

## PENDAHULUAN

Status rasa malu sebagai emosi moral telah diragukan dengan adanya kritik para teolog dan antropolog yang menganggapnya sebagai awal rasa bersalah yang primitive yaitu rasa malu. Adanya pergeseran dari budaya malu kepada budaya rasa bersalah, dianggap sebagai tanda kemajuan moral. Namun, saat ini kita hidup dalam suatu zaman ketika etika terpusat pada anak, dimana adanya pembenaran untuk setiap bentuk praktek serba boleh (permisif) dalam membesarkan anak. Banyak anak-anak zaman sekarang yang masih dibesarkan dengan cara-cara yang didasarkan kepada prinsip-prinsip yang keliru. Kesalahan paling nyata yang tampak dalam pengasuhan atau pendidikan anak baik di sekolah maupun di keluarga adalah menjadikan “emosi baik” sebagai pahlawan yang harus terus ditumbuhkan dalam lubuk hati, sedangkan “emosi buruk” dianggap sebagai

emosi negatif yang merupakan penjahat yang harus dimatikan dalam diri seseorang.

Rasa malu dan rasa bersalah bukan aspek emosi negatif yang harus dihindari. Apabila emosi rasa malu dan rasa bersalah digunakan dengan tepat, emosi-emosi ini penting bagi orang tua untuk mengajarkan nilai-nilai moral pada anak. Bagaimana evolusi rasa malu (*shame*) dan rasa bersalah (*guilt*) tersebut secara psikologis dan mengapa menurut ajaran Islam kedua emosi tersebut dikategorikan sebagai akhlak yang terpuji yang harus diajarkan untuk membentuk moral anak?

## **A. Pengertian Malu (*Shame*) dan Rasa Bersalah (*Guilt*) serta Klasifikasinya**

### **1. Malu (*shame*)**

Istilah malu dapat diartikan dari sudut pandang psikologis dan dapat pula diartikan dari sudut pandang ajaran Islam. Tinjauan psikologis mengartikan istilah malu dengan emosi yang muncul dari ketidaksadaran terhadap sesuatu yang tidak berharga, menggelikan, tidak pantas, aib, emosi terhadap perilaku atau keadaan diri seseorang (atau pada orang yang memiliki kehormatan,) atau sedang berada dalam situasi yang melanggar kesopanan (Gilbert, 2003:1).

Dalam bahasa Inggris istilah “have you no shame?” berarti “have you no sense of shame?” keduanya berarti negatif yakni bermakna “tidak punya malu”. Sedangkan dalam bahasa Yunani, “malu (*shame*)” merupakan suatu emosi, sementara “rasa malu (*sense of shame*)” merupakan ciri etika/sopan santun. Nemesius mengungkapkan dua konsep makna malu (*shame*) yakni satu bersifat retrospektif dan berorientasi ke masa lalu, satu bersifat prospektif dan berorientasi ke masa depan yang berpengaruh pada pikiran. Kurt Riezler menyatakan bahwa Jerman, Prancis dan Yunani memiliki dua kata untuk “malu” dan menjelaskan : “Pudeur” merupakan jenis rasa malu yang cenderung menjaga dari suatu tindakan, yang mana kita merasa “honte” (malu) setelah melakukan tindakan itu (Konstan, 2003:2).

Menurut bahasa Yunani malu diistilahkan dengan “*aidos*” yang berasal dari penghormatan, dimana “*aishune*” merupakan malu karena perilaku yang

tidak bermoral. Sedangkan bahasa Inggris mengistilahkan rasa malu dengan arti “hilang dari pandangan“ atau “sikap menghindari emosi (tidak ada rasa malu). Banyak bahasa yang memisahkan kata untuk mengungkapkan emosi, seperti Prancis menggunakan kata “honte” untuk emosi itu sendiri dan menggunakan kata pudeur untuk pertahanan diri (defense) (Konstan, 2003:2). Malu menurut Syaikh Anas Ismail Abu Daud adalah menahan diri dari melakukan sesuatu karena takut pada celaan. Dengan demikian, malu dalam tinjauan ajaran Islam adalah akhlak yang lahir untuk menjauhi cela dan mencegah merampas hak orang lain. Inilah yang ditegaskan oleh Ibnu Qutaibah, “Malu dapat mencegah seseorang dari tindakan maksiat“ (Humaedi, 2007:17).

Malu merupakan sumber utama dalam menggapai kebahagiaan dan kemuliaan. Rasulullah saw, bersabda "Kekejian selalu membuat segala sesuatu menjadi jelek. Sebaliknya malu selalu membuat segala sesuatu menjadi bagus. " (H.R. Tirmidzi). Hadits lain menyatakan Rasulullah saw. Bersabda, "Malu itu tidak datang kecuali membawa kebaikan. " (Muttafaq 'Alaih). (Humaedi, 2007:18).

Istilah malu menurut bahasa Arab adalah al haya yang banyak disebut dalam Al Qur'an, diantaranya dalam surat Al Baqarah ayat 26:" Sesungguhnya Allah tiada segan membuat perumpamaan berupa nyamuk atau yang lebih rendah dari itu. Adapun orang-orang yang beriman maka mereka yakin bahwa perumpamaan itu benar dari Tuhan mereka..." (Depag, 2006:3).

Laa yastahyii (tidak segan) dalam ayat ini adalah tidak malu. Allah swt tidak akan malu menyampaikan kebenaran karena orang beriman pun tidak akan malu untuk menerima kebenaran (Depag, 2006:3).

Rasa malu merupakan cerminan manusia terdidik karena hanya manusia primitif yang tidak memiliki rasa malu, itulah sebabnyanya malu merupakan budaya manusia beriman baik laki-laki maupun perempuan walaupun karakter rasa malu pada laki-laki dan perempuan jauh berbeda. Rasa malu pada wanita lebih kuat daripada pria sebagaimana terungkap dalam kisah dialog nabi Musa dan putri nabi Syu'aib. Dengan perasaan malu, putri nabi Syu'aib menyampaikan pesan sang ayah terungkap dalam surah Al Qashas ayat 25 sebagai berikut :

Sesungguhnya bapakku memanggil kamu agar ia memberi balasan terhadap (kebaikan)mu memberi minum (ternak) kami. (Depag, 2006:5).

Ayat di atas mengungkapkan bahwa wanita lebih malu daripada laki-laki walaupun sekedar untuk menyampaikan pesan. Rasa malu membungkus segala perasaan di hati. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw: “Seandainya Allah tidak menutupi perempuan dengan rasa malu, tentu ia lebih rendah daripada senilai sekepal tanah.” (Humaedi, 2007:17).

Rasa malu menurut Ahmad Humaedi dapat diklasifikasikan kedalam tiga kelompok, yaitu : pertama, malu kepada Allah, yaitu merasa selalu diperhatikan Allah sehingga akan selalu melaksanakan segala perintahNya dan menjauhi segala laranganNya. Kedua, malu kepada diri sendiri. Ia akan malu mengerjakan perbuatan jelek walaupun tidak ada manusia yang melihatnya. Inilah kekuatan diri dalam mengendalikan hawa nafsu. Ketiga, malu kepada manusia, yaitu malu melakukan sesuatu yang merugikan orang lain (Humaedi, 2007:18).

Rasa malu dapat bertindak sebagai tanda peringatan dari dalam diri akan adanya ancaman dan tantangan pada diri, dengan suatu pencetus pertahanan diri otomatis khususnya keinginan untuk melarikan diri dan perilaku untuk tunduk (submissif), marah, dan bersembunyi (Konstan, 2003:4).

## **2. Jenis-jenis Rasa Malu dalam Tinjauan Psikologis**

Ada dua jenis rasa malu yaitu : pertama, adalah khawatir bahwa orang lain akan melihat dirinya sebagai orang yang tidak menarik atau membosankan sehingga akan ditolak atau dikeluarkan dari hubungan-hubungan yang membantu. Jenis rasa malu ini merupakan “shame of deficit“ dari dikeluarkan atau ditinggalkan orang lain karena merasa tidak cukup menarik, tidak memiliki sesuatu yang cukup (Pinchas, 2003:2). Jenis malu ini dapat mengarahkan kepada keinginan-keinginan untuk mendekati orang lain dan diterima, dan pada saat seseorang siap melakukan seperti yang orang lain inginkan ia pun melakukannya menjadi seperti yang diinginkan orang lain sehingga orang lain tersebut akan menyukainya dan membantu dirinya.

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. Jenis malu seperti ini dapat dihubungkan dengan rasa cemburu (*envy*). Rasa cemburu meningkat dari perasaan seseorang yang berada dalam defisit dibandingkan dengan orang lain (orang lain lebih baik dari segala hal dan dari yang dimiliki), sementara iri hati (*jealousy*) berhubungan dengan perasaan yang kehilangan apa yang dimiliki saingan kita (Panichas, 2003:2).

Dengan demikian 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. Bukan hanya rasa malu yang bisa menjadi penyebab tindakan dengki, menjadi penerima dari tindakan dengki dapat juga memalukan.

Rasa malu berakar dalam “ancaman terhadap diri” atau kebutuhan untuk cepat mempertahankan diri, rasa bersalah lebih memperhatikan keselamatan orang lain karena adanya pengalaman distress pada orang lain. Pengasuhan dan ketiadaan respon yang menyebabkan distress mungkin terjadi pada para orang tua terhadap bayinya dalam sistem pengasuhan keluarga. Sehubungan dengan meningkatnya kematangan pada anak saat mereka menyadari adanya distress yang dialami orang lain (termasuk kesadaran adanya sumber pada distress orang lain), mengembangkan rasa empati dan simpati, dan keinginan untuk membantu orang lain.

Beberapa peneliti membedakan rasa bersalah dan rasa malu berdasarkan evaluasi terhadap diri (diri yang buruk/cacat adalah diri yang dipermalukan) atau perilaku (bersalah adalah tindakan dan bukan penilaian pada diri), tetapi perbedaan utama rasa malu dan rasa bersalah terletak pada keterlibatan dorongan, emosi, kompetensi, keyakinan dan fokus atensi (Pinchas, 2003:2). Namun

demikian, kedua emosi ini sering terjadi secara bersamaan. Misal, berbuat kejahatan pada orang lain mungkin mengaktifkan rasa bersalah dan rasa malu.

### **3. Rasa Bersalah (*guilt*)**

Rasa bersalah yang dibahas disini intinya menawarkan suatu kebalikan dari rasa malu dan memperjelas sifat alami rasa malu yang terfokus pada diri. Rasa bersalah adalah emosi yang muncul untuk menghindari untuk melakukan kejahatan pada orang lain. Pengalaman klinis mengatakan bahwa rasa bersalah/rasa menyesal sering dihubungkan dengan rasa duka/kesedihan (Gilbert, 2003:1).

Tidak sama seperti rasa malu, rasa bersalah tidak ada hubungannya dengan kemarahan pada orang lain dan upaya untuk merahasiakan. Selain itu rasa bersalah tidak berhubungan dengan perasaan inferior pada orang lain (misal membuat perbandingan sosial yang negatif) atau perilaku submisif, kecemasan sosial atau depresi (non psikotik). Walaupun belum pernah diukur, mungkin saja rasa bersalah memerlukan suatu kapasitas untuk mentoleransi kesedihan. Misal, saat diperjalanan pulang seekor kucing tiba-tiba muncul di depan mobil anda dan anda menabraknya. Seseorang mungkin berfikir “dasar kucing bodoh”, merasa malu dengan menyalahkan diri sendiri tidak menyetir dengan perhatian penuh (atau berfikir orang lain akan menyumpahnya), atau seseorang bisa saja merasa bersedih sehubungan dengan rasa bersalah, ia menghentikan mobil, dan melihat jika ada yang bisa dilakukannya.

### **B. Kompetensi Kognitif dalam Rasa Malu dan Rasa Bersalah**

Rasa malu pada manusia jelas berbeda dibandingkan rasa malu yang dimiliki hewan. Walaupun banyak hewan yang menunjukkan rasa malu (misal sensitif untuk dominan dari yang lain dan perilaku submisif) dan rasa bersalah (dengan memberi perhatian untuk yang lain), namun rasa malu atau rasa bersalah karena tentunya hewan sama sekali tidak ada kemampuan kognitifnya.

Kemampuan kognitif mencakup menyadari adanya kesadaran diri (“menjadi suatu diri“) dan kapasitas untuk merefleksikan perilaku dan mengatribusikan kualitas pada diri dan menilai baik atau buruk. Ada tiga tipe “diri dan diri orang lain“ yang memfokuskan kemampuan kognitif (perwakilan simbol diri-diri orang lain, teori pikiran dan metakognisi) yang merupakan kunci rasa malu (dan rasa bersalah) dan berhubungan dengan sistem pertahanan sosial yang terlibat sebelumnya (Gilbert, 2003).

Salah satu kunci unsur evolusi manusia adalah kemampuan memahami apa yang sedang terjadi dalam pikiran orang lain. Inilah yang disebut teori pikiran (theory of mind).(Gilbert, 2003). Seseorang dapat memikirkan tentang apa yang memotivasi perilaku orang lain, apa yang mungkin mereka nilai atau devaluasi, apa yang mereka ketahui dan apa yang bisa dapat pikirkan mengenai bagaimana memanipulasi mereka untuk menjadi seperti kita atau berhati-hati pada kita. Hubungan antara teori pikiran dengan rasa malu dan rasa bersalah telah diteliti tetapi sejauh ini rasa malu berhubungan dengan keyakinan mengenai apa yang orang pikirkan tentang diri, lalu teori pikiran memainkan peran yang sangat mencolok dalam pengalaman rasa malu manusia.

Hubungannya dengan kemampuan-kemampuan ini adalah metakognisi yang dapat merefleksikan dan menilai pemikiran dan perasaan seseorang itu sendiri dan simulasi yang berlangsung dalam pemikirannya. Suddendorf dan Whitten menyatakan bahwa pemikiran dengan jenis-jenis kemampuan ini adalah perbandingan pemikiran (collating mind). Kemampuan ini tidak hanya memberi fleksibilitas pemikiran manusia tentang bagaimana ia berfikir dan peran yang ia tetapkan, tetapi mereka menawarkan kunci kompetensi yang mengikis ide yang disusun dalam pemikiran manusia (Gilbert, 2003).

### **C. Rasa Malu dan Daya Pikat Sosial**

Rasa malu berhubungan dengan dinamika kehidupan yang kompetitif, yang berhubungan dengan reputasi diri dan sosial. Manusia bersaing untuk memperoleh persetujuan dan penerimaan dan menimbulkan investasment pada orang lain. Tetapi pandangan ini seharusnya tidak diambil untuk mengasumsikan

bahwa setiap orang akan bersaing untuk menjadi superior dari orang lain di sekitarnya. Ada perbedaan pokok antara dimotivasi untuk bersaing mendapat peringkat tertinggi dengan bersaing untuk menghindari peringkat rendah yang tidak diinginkan dan berisiko penolakan, dikeluarkan dan rasa malu.

Manusia mencoba untuk menciptakan peran-peran yang menguntungkan dengan mencoba menstimulasi perasaan-perasaan positif dalam pemikiran orang lain tentang diri kita (misal, terbukti dan terpilih); kekasih tertarik pada kita, teman-teman menganggap kita menarik dan melibatkan kita, rekan sejawat menganggap kita menyenangkan untuk diajak bekerja sama, dan adanya otoritas menemukan bakat yang berguna dan yang disukai. Rasa malu umumnya merupakan tanda peringatan yang seseorang tidak lakukan yakni tidak memiliki pengaruh positif dalam pemikiran orang lain untuk dipilih atau seseorang yang mengaktifkan pengaruh negatif dalam pemikiran orang lain (marah, jijik atau terhina).

Peran sosial merupakan kunci dinamika rasa malu, seseorang yang mengharapkan rasa malu, memalukan dan stigma khususnya dikaitkan dengan peran-peran sosial khusus. Menurut Greenwald dan Harder bahwa stigma dan rasa malu khususnya difokuskan pada empat kunci evolusioner peran penting : perilaku seksual (penyimpangan seksual, eksploitasi, atau tidak adanya daya pikat), perilaku prososial (kegagalan menjalankan kewajiban), konformitas (melanggar peraturan sosial, mode atau tradisi), serta persaingan (gagal bersaing mendapatkan sesuatu dan terlihat kurang mampu melakukannya secara kompeten). (Konstan, 2003).

Budaya-budaya yang berbeda mungkin memfokuskan satu atau lebih daripada yang lain dan mendefinisikan domain-domain dari rasa malu. Budaya membedakan pada apa yang dianggap berharga terhadap stigma menurut apa yang telah dikonstruksi sebagai ancaman terhadap peraturan sosial.

Kekuatan rasa malu terhadap “tatanan” nilai-nilai dan perilaku sosial dapat terlihat pada bagaimana ia mempengaruhi interaksi sosial. Misal, pelacuran wanita sejauh bisa diterima, contoh negara California yang kaya dibandingkan negara

Afghanistan yang dikontrol Taliban. Perceraian lebih mudah di Barat dianggap tidak terlalu memalukan, dimana laki-laki lah yang semakin diharapkan oleh hukum untuk memberikan keturunan

Rasa malu yang bersifat internal merupakan rasa malu yang berhubungan dengan dinamika diri secara internal dan bagaimana diri menilai dan rasakan mengenai dirinya. Rasa malu kadangkala terlihat meningkat dari standar-standar yang tidak diraih (tinjauan psikoanalisa lama). Tetapi, rasa malu juga tidak terlalu berjarak dari diri yang ideal atau jauh dari standar, tetapi tertutup dengan “diri yang tidak diinginkan“. Menurut Gilbert (1998), pengalaman dari dalam diri sebagai pelaku sosial yang tidak menarik, di bawah tekanan untuk membatasi kerusakan yang mungkin terjadi untuk melarikan atau memenangkan diri sehingga menimbulkan rasa malu (Konstan, 2003).

Para ahli teoritis menyatakan bahwa rasa malu yang bersifat internal (rasa dalam diri menjadi yang tidak diinginkan/cacat) bukan sesuatu yang dibawa saat lahir tetapi timbul sejak adanya interaksi sosial (Konstan, 2003). Banyak cara yang membuat kita menginternalisasi rasa malu. Pengalaman-pengalaman yang sering terulang kemudian menjadi model diri yang internal akan dikaitkan dengan sejarah kegagalan dalam perasaan positif yang timbul pada orang orang lain (atau mengeneralisasi perasaan-perasaan negatif) dan rasa malu di dalam diri. Dalam teori pemikiran, kita dapat berfikir tentang diri kita sebagai pelaku sosial atau objek yang mengeneralisasi perasaan baik atau buruk dalam diri orang lain, tetapi kita belajar apa yang orang lain pikirkan dan rasakan tentang kita, bagaimana perilaku orang lain pada kita dan meletakkan memories of feeling dalam diri mengenai diri (Konstan, 2003).

Kita belajar untuk mengevaluasi diri dengan menginternalisasi pengalaman bagaimana orang lain telah memberi respon kepada kita. Schore menunjukkan bahwa cara orang memperlakukan anak kecil sebenarnya mempengaruhi bagaimana kematangan otaknya dipadukan dengan dampak fisiologis dari pengalaman. Pengalaman emosi-emosi sejak dini yang dialami seorang anak terhadap orang lain dalam berinteraksi menjadi dasar bagi keyakinan diri selanjutnya. Keyakinan yang positif mengenai “saya orang yang

menimbulkan rasa sayang “benar-benar stenografi bagi “sistem memori secara emosional banyak dibentuk pengalaman-pengalaman yang menimbulkan emosi positif pada orang lain dan diperlakukan dengan cara yang menyenangkan, merupakan kemampuan yang membuat diri menjadi disayangi“ (Konstan, 2003). Tomkins (1987) menyatakan bahwa rasa malu (dan emosi-emosi sadar yang lain) dimasukkan dalam memori sebagai peristiwa dan potongan gambar-gambar diri yang saling berhubungan. Kemudian menjadi “minicoodinator“ terhadap atensi, pikiran, perasaan dan perilaku yang disebut Jung “sesuatu yang kompleks“. Jika disuruh untuk memikirkan tentang memori perasaan malu, maka membuat kita mengingat beberapa gambaran dalam pemikiran kita mengenai suatu peristiwa yang terlibat di dalamnya dan khususnya emosi-emosi yang orang lain arahkan kepada kita (Konstan, 2003).

Status rasa malu sebagai emosi moral telah diragukan dengan adanya kritik para teolog dan antropolog yang menganggapnya sebagai awal rasa bersalah yang primitif yaitu rasa malu. Adanya pergeseran dari budaya malu kepada budaya rasa bersalah, dianggap sebagai tanda kemajuan moral. Kekhawatiran masyarakat Yunani saat itu terwakili dalam syair kepahlawanan Homeric mengenai budaya malu. Para psikolog juga mengabaikan rasa malu dan menganggapnya sebagai karakteristik awal dalam sosialisasi anak. Sampai akhirnya Helen Block Lewis membuktikan dalam penelitiannya mengenai pentingnya rasa malu pada masa dewasa. Dengan menggolongkan rasa malu sebagai pengalaman diri yang merasa tidak berharga, dan rasa bersalah dibatasi sebagai perasaan negatif terhadap tindakan tertentu yang telah dilakukan. Menurut Stephen Pattison, rasa bersalah berperan dalam menciptakan dan mempertahankan hubungan sosial dan tanggung jawab moral, sedangkan rasa malu lebih cenderung agak diragukan perannya (Konstan, 2003). Sedangkan menurut Aristoteles, rasa bersalah ditimbulkan oleh tindakan yang salah secara khusus, sedangkan rasa malu berkaitan dengan sifat-sifat inti dari diri kita (Konstan, 2003).

#### **D. Peran Rasa Malu dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak**

Banyak orang tua yang masih membesarkan anak-anaknya dengan cara-cara yang didasarkan kepada prinsip-prinsip yang keliru, diantaranya dengan prinsip “serba boleh” untuk alasan kebebasan dan tidak mengekang anak. Kesalahan paling nyata yang tampak dalam pengasuhan atau pendidikan anak baik di sekolah maupun di keluarga adalah menjadikan “emosi baik” sebagai pahlawan yang harus terus ditumbuhkan dalam lubuk hati, sedangkan “emosi buruk” dianggap sebagai emosi negatif yang merupakan penjahat yang harus dimatikan dalam diri seseorang. Padahal, ditinjau dari perspektif evolusi, setiap emosi manusia berkembang dengan maksud tertentu, sehingga menghilangkan emosi negatif dari pemahaman kita tentang perkembangan anak sama saja dengan menghilangkan salah satu warna dasar dari palet seorang pelukis; tidak hanya warna dasar itu yang hilang tetapi juga jutaan warna lain yang tercipta dari perpaduan warna-warna dasar lain dengan warna dasar tersebut.

Keberhasilan perkembangan moral berarti dimilikinya emosi dan perilaku yang mencerminkan kepedulian akan orang lain. Mendidik anak guna menjadi manusia bermoral, menurut William Damone, seorang ahli perkembangan moral anak-anak dan Remaja menyatakan bahwa anak-anak harus mendapatkan keterampilan emosional dan sosial sebagai berikut:

- a. Mengikuti dan memahami perbedaan antara perilaku yang baik dan yang buruk dan mengembangkan kebiasaan dalam hal perbuatan yang konsisten dengan sesuatu yang dianggap “baik”.
- b. Mengembangkan kepedulian, perhatian dan rasa bertanggung jawab atas kesejahteraan dan hak-hak orang lain;
- c. Harus merasakan reaksi emosi negatif seperti malu, rasa bersalah, marah, takut dan rendah bila melanggar aturan moral (Shapiro, 1997).

Emosi negatif seperti rasa malu (shame) dan rasa bersalah (guilt) ternyata lebih berdaya guna daripada emosi positif ketika seseorang belajar mengubah perilakunya. Menurut Lawrence (1997), ada bermacam-macam emosi negatif yang memotivasi anak-anak untuk belajar dan mempraktekkan perilaku-perilaku prososial, termasuk:

- a. Takut dihukum;

- b. Kekhawatiran tidak diterima oleh orang lain;
- c. Rasa bersalah bila gagal memenuhi harapan seseorang;
- d. Malu bila ketahuan berbuat sesuatu yang tidak dapat diterima oleh orang lain (Shapiro, 1997).

Rasa malu (shame) merupakan salah satu bentuk rasa rendah diri ekstrem yang terjadi ketika anak-anak merasa gagal memenuhi harapan orang lain dalam bertindak. Rasa bersalah (guilt) terjadi bila anak gagal memenuhi standar perilaku yang ditetapkannya sendiri.

Rasa malu menurut Lawrence (1997) mendatangkan kesan yang sulit dihapuskan pada anak-anak, jauh lebih sulit daripada peristiwa-peristiwa yang melibatkan perasaan positif. Berdasarkan teori-teori anatomi saraf, emosi-emosi ekstrem yang ditimbulkan oleh rasa malu cenderung menempuh jalan pintas dan menghindari jalur normal ketika menuju tempat pencatatan informasi dan penyimpanan ingatan dalam otak. Emosi ekstrem tampaknya sengaja menghindari bagian berpikir pada otak, yaitu korteks, dan mengirimkan sinyal-sinyal listrik langsung ke pusat pengendalian emosi pada otak, yaitu amigdala, tempat berlangsungnya proses pembelajaran dan ingatan emosi. Jadi setiap pengalaman yang melibatkan emosi ekstrem akan memberikan efek langsung yang lebih nyata pada perilaku anak sekaligus efek jangka lebih panjang pada perkembangan kepribadian mereka. (Shapiro, 1997).

Memamfaatkan nilai rasa malu dapat dipertimbangkan dalam pengasuhan anak dalam dua hal:

- a. Upaya mempermalukan harus diberikan apabila seorang anak tidak memiliki reaksi emosi setelah melakukan sesuatu yang seharusnya membuatnya malu;
- b. Upaya mempermalukan harus dipertimbangkan sebagai strategi perubahan perilaku yang sah apabila cara pendisiplinan yang lebih lunak dianggap gagal (Shapiro, 1997).

Upaya tindak mempermalukan ini diistilahkan oleh seorang professor ilmu sosial di Australian National University, John Braithwaite dengan reintergratif (reintegrative shaming). Menurutnya, tindak mempermalukan ini merupakan

bentuk hukuman yang tidak boleh dijadikan pelampiasan kemarahan atau balas dendam tetapi hendaknya dijadikan sebagai bentuk hukuman yang dapat membangkitkan penyesalan sampai tingkat tertentu si pelaku dan maaf pada masyarakat atau keluarga yang bersangkutan.

Rasa bersalah (guilt) karena didasarkan pada standard dan tuntutan diri sendiri sesungguhnya lebih berdaya guna dan lebih membekas sebagai pemotivasi moral daripada rasa malu. Penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah antar pribadi, yang sesungguhnya bisa disebut sebagai “kesadaran moral” lebih efektif untuk mengendalikan perilaku anak dibanding ancaman atau rasa takut dari luar. Bahkan, bila sebagai orang tua kita dapat merangsang rasa bersalah pada anak, anak akan bersedia menjalani peraturan dan akibat yang lebih kuat daripada yang telah ditetapkan.

Rasa bersalah dapat menuntun sikap untuk meminta maaf dan memaafkan yang merupakan kekuatan kesadaran yang dapat membangkitkan penyesalan sebagai bentuk kepedulian, perhatian dan rasa bertanggung jawab atas kesejahteraan dan hak-hak orang lain.

Meminta maaf sebagai respon rasa bersalah membutuhkan energi yang berlipat ganda dimana orang yang memohon maaf harus membuang “gengsi” dan upaya pengakuan kesalah yang disadari, pengakuan terhadap berbagai kekhilafan dan kekeliruan yang pernah diperbuat. Demikian juga orang yang memberi maaf harus ikhlas, sadar, sabar dan berjiwa besar. Memaafkan bukan saja lahir dari jiwa dan hati yang bersih, namun sebagai ungkapan kesetiaan yang mendalam, peneguhan cinta, persahabatan yang utuh atau penyesalan diri atas berbagai kesalahan dan kekeliruan. Allah swt. Berfirman, “Jadilah Engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma’ruf serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh.” (Q.S. Al A’raf (7) : 199).

Memaafkan merupakan sifat terpuji dan hanya dimiliki oleh orang yang bertaqwa. Ia tidak akan pernah dendam, hasud, iri, dan akan mudah meminta maaf jika melakukan kesalahan. Alasan mengapa harus memaafkan menurut Ahmad Humaedi adalah : pertama, Allah Maha memaafkan dan Maha Pengampun; kedua, memaafkan menghindarkan dari kesombongan. Kala seseorang tidak mau

memaafkan akan membuat diri “merasa” benar sehingga menyebabkan lupa diri dan mudah menyalahkan dan menyudutkan serta menindak orang yang bersalah sesuka hati kita; ketiga, memaafkan akan melahirkan sikap tawadhu dan melenyapkan sikap sombong serta memberi kesempatan kepada orang lain untuk berbuat baik; keempat, memaafkan akan membentuk persaudaraan dan kebersamaan; kelima, memaafkan akan mendatangkan ridha Allah swt (Humaedi, 2007:42).

Dengan demikian jelaslah bahwa rasa bersalah akan membawa seseorang untuk meminta maaf yang pada gilirannya menuntun orang lain untuk memaafkan sehingga mampu memunculkan berbagai nilai-nilai moral yang baik dalam diri anak.

## **PENUTUP**

Malu dan rasa bersalah merupakan kategori emosi yang kuat walaupun cenderung dianggap oleh sebagai emosi yang kurang bermoral, namun sebenarnya emosi-emosi negatif tersebut merupakan sebagai dasar perilaku etis dan dasar membentuk akhlak yang mulia bagi anak. spek-aspek kecerdasan emosi yang diperoleh dengan mengajarkan emosi “malu” dan “rasa bersalah adalah:

1. Rasa malu dan rasa bersalah bukan aspek emosi yang harus di jauhi. Apabila digunakan dengan tepat, emosi malu dan rasa bersalah akan sangat penting untuk mengajarkan nilai-nilai moral pada anak;
2. Penggunaan rasa malu dan rasa bersalah secara tepat akan bergantung pada temperamen anak, tetapi penggunaan emosi ini dapat mengintegrasikan kembali anak ke dalam dukungan keluarga.
3. Kita hendaknya memperluas kesadaran kita mengenai fungsi emosi malu dan emosi rasa bersalah dalam membentuk moral yang baik bagi anak-anak kita bahkan dalam dunia sosial kita sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama. (2006). *Al Qur'an Al Karim dan terjemah Bahasa Indonesia (Ayat Pojok)*. Kudus : Menara Kudus
- Gilbert, Paul. (2003). *Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt*. *Social Research*, 70 (4), 1- 30
- Humaedi, Ahmad. (2007). *Cerdas Emosi dengan Al Qur'an : Tafsir Ayat-ayat Pilihan*. Bandung : Khazanah Intelektual
- Konstan, David. (2003). *Shame in Ancient Greece*. *Social research*, 70 (4), 1-30
- Panichas, George A. (2003). *The Absence of a Culture of Shame*. *Modern Age*, 45 (1), 1-4
- Shapiro, Lawrence E. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*.terj. Alex Tri Kantjono W. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama