

**EMOSI MALU (SHAME) DAN RASA BERSALAH (GUILT) DALAM PEMBELAJARAN
MORAL ANAK USIA DINI**

Nurhayani, S. Ag., SS., M. Si

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Jalan Williem Iskanadar Pasar V Medan Estate

Abstract

Each human's emotion develop in certain meaning. It means that loosing negative emotions in our understanding about child development is same as loosing 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 guil 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.

A. Pendahuluan

Munculnya emosi pada anak pada hakikatnya merupakan ungkapan kegelisahan konflik perasaan yang dialaminya. Segala yang dialami anak dalam keluarga akan membentuk jiwanya. Jiwa anak menunjukkan tingkat kehangatan dan kasih sayang yang diterimanya. Pemikiran seorang anak tentang bagaimana dirinya terbentuk dari hubungannya dengan keluarga. Perasaan tidak bahagia yang dialami anak akan mempengaruhi penalaran anak dalam menilai apakah sesuatu itu baik atau buruk, merasa malu atau merasa bersalah ketika melakukan suatu perbuatan.

Saat ini kita hidup dalam suatu zaman ketika etika terpusat pada anak, dimana adanya membenaran 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 diajarkan dengan tepat sejak dini. Emosi malu dan rasa bersalah penting bagi orang tua dalam mengajarkan nilai-nilai moral pada anak usia dini. Bagaimana evolusi rasa malu (*shame*) dan rasa bersalah (*guilt*) tersebut dipandang secara psikologis dan mengapa menurut ajaran Islam kedua emosi tersebut dikategorikan sebagai akhlak yang terpuji yang harus diajarkan untuk membentuk moral anak sejak usia dini?

B. Karakteristik Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

Usia dini disebut juga sebagai tahap perkembangan kritis atau usia emas (*golden age*). Pada tahap ini sebagian besar jaringan sel-sel otak berfungsi sebagai pengendali aktivitas dan kualitas manusia. Dua tahun pertama kehidupan manusia sangat penting bagi perkembangan anak. Itu sebabnya dari sudut pandang neurologi, ciri-ciri anak usia dini dilihat dari pertumbuhan otaknya. Ketika bayi lahir, berat otak bayi sekitar 350 gram, dan terus meningkat beratnya. Pertumbuhan otak pada anak bukan berarti penambahan sel saraf, namun pada setiap sel saraf memiliki juluran-juluran inilah yang semakin panjang sehingga mengakibatkan berat ini dipengaruhi oleh rangsangan yang diterima oleh anak (Mashar, 2011 :9).

Masa anak usia dini disebut juga sebagai *masa* awal kanak-kanak yang memiliki berbagai karakter atau ciri-ciri. Anak usia dini adalah seorang anak yang usianya belum memasuki suatu lembaga pendidikan formal, seperti sekolah dasar dan biasanya tetap tinggal di rumah atau mengikuti kegiatan dalam bentuk berbagai lembaga pendidikan pra sekolah. Menurut Agusta (dalam Nurmalitasari, 2015 : 2) anak usia dini pada hakekatnya adalah individu yang unik dimana memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosial emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak.

Emosi berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti menggerakkan. Dari asal kata tersebut emosi berarti dorongan untuk bertindak. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Mashar, 2011 : 16). Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis memiliki ciri-ciri:

- a. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya seperti pengamatan dan berfikir
- b. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)

c. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indra (Yusuf, 2000).

Ungkapan emosi merupakan bentuk prabicara yang bermanfaat karena dua alasan. *Pertama*, karena bayi belum mempelajari pengendalian emosi, maka mudahlah bagi orang lain untuk mengetahui emosi apa yang mereka alami melalui ungkapan-ungkapan wajah dan badan. *Kedua*, bayi lebih mudah mengerti orang lain melalui ungkapan wajah daripada melalui kata-kata. Kalimat “saya marah,” misalnya mungkin tidak banyak berarti atau tidak berarti sama sekali bagi bayi dibandingkan dengan ungkapan wajah yang marah yang cepat dimengerti (Hurlock, 1980 :85).

Keadaan emosi anak pada usia dini berbeda dengan orang dewasa, sebagian disebabkan anak usia dini tidak mengevaluasi secara sadar keadaan perasaan mereka seperti orang dewasa (dan tentu saja karena mereka tidak dapat melukiskan perasaannya kepada orang lain). Orang dewasa sadar dan karenanya mengevaluasi perubahan keadaan perasaan internal mereka dan evaluasi ini membentuk inti emosi yang penting.

Para psikologi menggunakan reaksi perilaku sebagai salah satu indeks emosi, tetapi mereka juga mengukur reaksi fisiologis. Untuk menggolongkan suatu keadaan emosi yakni pertama, tidak ada perilaku tunggal atau reaksi fisiologis yang dapat digunakan sebagai indeks emosi karena setiap reaksi dapat menyatakan keadaan emosi yang berbeda. Peningkatan denyut jantung menertai suatu senyuman dan juga tangisan. Kedua, perilaku yang tampak sama dapat dihubungkan dengan reaksi fisiologis internal atau pemikiran yang berbeda. Anak-anak yang diancam dengan hukuman akan menundukkan kepalanya dan tampak cemas, anak yang lain mungkin akan mengalami peningkatan denyut jantung, yang lain lagi mengalami kontraksi otot perut atau mungkin mengalami peningkatan ketegangan otot (Mussen, 1984:127).

Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula kemampuan berfikirnya untuk mengungkapkan emosi yang dirasakannya. Pemikiran seorang anak tentang bagaimana dirinya terbentuk dari hubungannya dengan lingkungan sekitarnya, khususnya lingkungan keluarga dimana anak tumbuh dan dibesarkan. Seorang anak yang semakin mahir memproses informasi sosial akan semakin mampu merespons situasi sosial dengan tepat. Kenneth Dodge dan rekan-rekannya merumuskan sebuah teori yang menggambarkan proses mental yang terlibat dalam menilai informasi sosial. Model pertukaran informasi sosial pada anak menjelaskan proses informasi sosial yakni bagaimana anak menerima informasi sosial untuk memilih respons sosial

yang tepat. Anak yang tidak mahir memproses informasi sosial akan menemukan kesulitan untuk bisa berperilaku yang sesuai secara sosial. Anak akan menunjukkan tingkat perilaku negatif yang tinggi. Perilaku anak kemudian dinilai oleh teman sebayanya apakah sesuai dan dapat diterima. Jika anak mahir memproses informasi sosial, anak akan berperilaku yang sesuai situasi sosial dan perilaku tersebut diterima menjadi perilaku sosial teman sebayanya (Crock & Dodge, 1994; Dodge, 1986).

Anak pra sekolah mulai memahami bentuk perilaku salah dan benar atau perilaku mana yang diterima dan yang tidak, melalui tiga fase :

a. Fase kontrol (usia 12-18 bulan). Anak memahami bahwa aturan/tuntutan di sekelilingnya melalui orang-orang dewasa di sekitarnya. Aturan/tuntutan pertama kali dikenalkan oleh orang yang mengasuhnya dan anak sangat tergantung pada reaksi dan tanda bahwa perilakunya benar atau tidak benar (*acceptable dan unacceptable behavior*). Anak patuh pada reaksi orang yang mengasuhnya.

b. Fase kontrol diri (*self control*). Anak mampu mengontrol perilaku sesuai dengan aturan meskipun sudah tidak ada kontrol. Ada *recall memory* untuk mengingat aturan-aturan yang bersifat rutin yakni hal-hal yang berkaitan dengan makan, pakaian dan bermain.

c. Fase pengaturan diri (*self regulating phase*) merupakan kemampuan untuk menunda kepuasan (*delay of gratification*). Anak sudah mulai mampu mengendalikan keinginan meskipun harus mengatasi godaan. Adanya kemampuan anak untuk menunda kepuasaannya menjadi sangat penting dalam perkembangan moral dan kepribadian anak, walaupun kemampuan menunda kepuasan ini mulanya hanya untuk memperoleh sesuatu yang lebih berharga. Kemampuan untuk menunda kepuasan ini melatih anak dalam hal kesabaran, ketekunan dan tahan terhadap tekanan yang tampak pada perilaku-perilaku seperti menabung, belajar dan tidak impulsif (Santrock, 2002).

Menurut ahli saraf, emosi dikirimkan dan dikendalikan melalui suatu sistem komunikasi secepat kilat dalam otak, yang didominasi oleh talamus, amigdala dan lobus frontal pada korteks dengan dukungan berbagai struktur dan kelenjar otak lain yang mengirimkan informasi dalam bentuk biokimia ke seluruh bagian tubuh. Lobus frontal pada korteks mempunyai peran khusus dalam pengendalian diri karena kesadaran diri terdapat di dalamnya. Namun tidak semua informasi dari talamus dikirimkan langsung ke bagian berfikir otak. Sebagian juga pergi ke

amigdala, bagian otak yang bertugas mengelola emosi. Amigdala membaca dan bereaksi terhadap berbagai masukan penginderaan dalam waktu jauh lebih cepat daripada korteks, dan dapat memicu suatu reaksi emosi lama sebelum bagian otak untuk berfikir mampu memutuskan apa yang harus diperbuat (Shapiro, Lawrence E. 1997: 293).

Para ilmuwan saraf seperti Joseh Le Doux percaya bahwa antara ingatan dan emosional di otak memiliki pengaruh terhadap pengendalian emosi pada anak. Adanya trauma pada masa kanak-kanak dapat berpengaruh di saat dewasa walaupun secara sadar orang itu tidak mengingatnya. Ingatan emosional, seperti perasaan diabaikan ketika tangisan tidak langsung mendapat tanggapan, disimpan dalam amigdala dibawah alam tak sadar, namun masih dapat memainkan peran penting dalam perasaan dan tindak tanduk si anak di kemudian hari. Rasa takut dan gelisah merupakan emosi yang memaksa. Kegelisahan hebat ketika mengingat atau menghidupkan kembali kejadian-kejadian traumatis dapat mendesak efek yang mengganggu pada manusia selama beberapa tahun. Memori yang diinstruksikan emosi dapat menimbulkan respons emosional yang hebat, walaupun jika memori-memorinya keliru. Otak beroperasi membangkitkan pengalaman-pengalaman terhadap ketakutan dan memori emosional. Pemeran kuncinya adalah sebuah struktur yang disebut *amygdala* (bahasa latin untuk “almond“ karena bentuknya seperti buah almond yang tertanam dikedalaman *forebrain* (Thomson, Richard F. , Madigan, Stephen A. 2007:206).

Amygdala ditempatkan pada otak untuk berfungsi sebagai pemisah ketakutan. Amygdala menerima informasi dari bagian-bagian indra penglihatan dan pendengaran dari otak dan informasi mengenai rasa sakit. Selanjutnya ia bertindak pada bagian otak lebih rendah yang berhubungan dengan aspek-aspek emosional dan perilaku ketakutan. Pengendalian emosi, khususnya pengendalian amarah dan agresivitas merupakan masalah emosi yang paling lazim dihadapi oleh anak-anak.

Pada usia balita, anak akan mengatakan segala keinginannya lewat bahasa tubuh begitu pula ketika keinginannya tidak terwujud ia juga akan mengekspresikan kekecewaannya lewat bahasa tubuh. Hal ini terjadi karena anak hanya memiliki sedikit kecakapan dalam menghimpun huruf menjadi kata. Itu sebabnya ketika marah atau sedang mengalami emosi hebat, disarankan untuk mengganti posisi tubuh (Najati, 2000: 123) bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda :

“Jika salah seorang di antara kalian marah dan ia dalam posisi berdiri, maka hendaknya ia segera duduk, maka kemarahannya akan hilang. Namun jika kemarahan itu tidak reda, maka hendaknya ia berbaring.”

Duduk atau berbaring ketika marah dapat menenangkan tubuh sehingga ia akan mampu menguasai ketegangan, mengurangi luapan emosinya sedikit demi sedikit serta dapat menguasai kecenderungan seseorang untuk melakukan perlawanan dan menyikapi situasi yang mendorong munculnya kemarahan dengan tenang dan bijaksana.

Megan Gunmar, seorang psikolog perkembangan dari University of Minnesota, percaya bahwa reaksi-reaksi fisik yang lebih jelas akibat trauma, termasuk naiknya tekanan darah dan laju denyut jantung, tubuh melepaskan hormon kortisol dalam jumlah yang berlebihan, yang biasanya dimaksudkan untuk membantu tubuh menanggapi keadaan bahaya. Kortisol yang terlalu banyak dapat menimbulkan kerusakan, baik sementara maupun menetap, terhadap bagian otak emosional yang disebut hippocampus. Kerusakan ini menyebabkan hilangnya sebagian ingatan, rasa cemas dan ketidakmampuan mengendalikan dorongan emosi, sifat agresif dan sifat impulsif. (Shapiro, Lawrence E. Shapiro. 1997:301).

Ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti marah maka bagian otak yang berfungsi untuk mengontrol cara menyelesaikan persoalan tidak bekerja. Marah pada hari-hari pertama kehidupannya dan yang menyertai fase usianya sampai meninggal. Marah merupakan sifat yang sudah ada dalam diri manusia sejak lahir. Namun adalah suatu kesalahan jika menganggap kemarahan sebagai gejala yang buruk, karena Allah SWT ketika menciptakan manusia menyusun segala wataknya, kecenderungan perasaannya yang pasti memiliki hikmah dan kemaslahatan. Pada usia dua sampai enam tahun, anak perempuan akan menunjukkan karakter khas: cepat emosi, cepat marah, dan suka melawan namun sangat cepat padam dan kemudian kembali pada kondisi normalnya ada beberapa faktor internal yang mengendalikan kemarahan ini, di antaranya adalah energi ekstra yang tersimpan dalam tubuh anak perempuan. Sedangkan faktor eksternal, seperti cara perlakuan orangtua (Ath-Thuri, 2007:154).

Asy-Syarqawi dalam kitabnya at Tarbiyah an Nafiyah fi al mahaji al Islamiy menyatakan bahwa marah merupakan karunia Allah kepada manusia yang berguna untuk mempertahankan kehormatan dan harga dirinya. Marah, dipandang sebagai perbuatan yang terpuji jika dilakukan ketika melihat kehormatan Allah dilanggar dan melihat banyaknya kemaksiatan.

Akan tetapi, marah dianggap tercela ketika dilakukan untuk menuruti tuntutan hawa nafsunya (Baharits, 1996:160).

Menurut Abdul Qadir Zaidan dalam artikelnya *al Ghdhabu'indal athfaali* menyatakan bahwa kemarahan dapat muncul pada masa kanak-kanak awal yaitu pada anak usia sekitar 6 bulan. Anak laki-laki cenderung lebih cepat marah dibandingkan anak perempuan. Faiz Muhammad al Haj dalam buku *Buhuutsun fi'ilmu anNafsi al'aami* menjelaskan tentang berbagai gejala kemarahan yang muncul pada diri anak berdasarkan usianya. Pada anak yang berusia 3 tahun kemarahan ditampakkan dengan menangis, menginjak-injakkan kaki ke tanah dan merusak barang yang dimilikinya (Baharits, 1996:161).

Peran ayah dalam mengendalikan marah merupakan faktor yang penting karena anak akan belajar mengendalikan emosi dari sang ayah. Disamping itu, ayah harus menghindarkan segala hal penyebab marah pada anak dan melindungi dari penyebab marah. Menurut Yusuf Saad al Hilal (dalam (Baharits, 1996:164), sebab –sebab kemarahan anak meliputi:

- a. Kecemburuan terhadap teman dan saudara
- b. Kegagalan dalam belajar dan berprestasi
- c. Pendidikan orang tua terhadap anak yang terlalu keras
- d. Hilangnya perasaan cinta kasih pada anak
- e. Memanjakan anak secara berlebihan sehingga mendorong anak mewujudkan segala keinginannya dan tak mau dicegah
- f. Peniruan terhadap orang tua yang sering marah di hadapan anaknya
- g. Anak menderita salah satu gangguan fisik

Ayah yang bijak akan mengetahui batas-batas kesanggupan anaknya, sehingga tidak membebani anaknya dengan etika dan sopan santun di luar kemampuannya. Apabila suatu ketika anak melakukan kesalahan, misalnya marah, maka ayah harus bersabar menghadapinya dan tidak memarahinya karena akan berakibat buruk dan trauma pada diri anak. Penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang terus menerus mengalami trauma, misalnya karena diabaikan atau diperlakukan dengan buruk oleh orang dewasa, bisa mengalami kerusakan permanen di bagian otak tempat berlangsungnya pemecahan masalah dan berkembangnya kemampuan berbahasa. Kekurang kasih sayang ibu pada tahun pertama kehidupan anak mempunyai negatif pada tumbuh kembang baik fisik, mental maupun sosial emosi anak, yang biasa disebut sebagai *sindroma deprivasi maternal* (Saidah, 2003:52).

Masa pra sekolah atau masa usia dini merupakan masa-masa pembentukan sisi-sisi kecerdasan emosi karena di usia empat hingga enam tahun anak mulai belajar berkomunikasi dan bergaul dengan teman dan lingkungan. Di dalam permainan-permainan di masa TK anak memiliki kesempatan untuk mengoptimalkan perkembangan kecerdasan emosinya. Melalui kegiatan bernyanyi, kepekaan rasa anak disentuh dan dirangsang, seperti cinta kasih kepada orang tua, sesama, kepekaan terhadap lingkungan, seperti sayang kepada hewan dan tumbuhan, selain itu anak juga terlatih untuk berani dan percaya diri. Permainan balok menjadi bangunan yang tinggi akan melatih konsentrasi dan mengontrol ambisi, berlatih sabar sambil mempertahankan keseimbangan, terlatih untuk gigih, kreatif dan berimajinasi. Melalui kegiatan bermain petak umpet, anak terlatih mematuhi peraturan, menguasai emosi baik ketika menjadi pemenang maupun menerima kekalahan. Melalui kegiatan menggambar anak memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya seperti menyalurkan kesedihan, kemarahan dan beban-beban emosi yang tersimpan dan memperlembut perasaan (Istadi, 2006 :14-15).

Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak prasekolah yang dapat berasal dari dalam diri individu, konflik-konflik dalam proses perkembangan dan sebab yang bersumber dari lingkungan. Hurlock (1991) dan Lazarus (1991 dalam Mashar, 2011 : 19) menyatakan bahwa perkembangan emosi pada anak dipengaruhi oleh dua faktor penting, yaitu adanya proses *maturation* atau kematangan dan faktor belajar. Pada masa kanak-kanak awal yang merupakan masa kritis perkembangan (*critical period*) dimana anak berada pada saat-saat ketika anak siap menerima sesuatu dari luar. Kematangan yang telah dicapai dapat dioptimalkan dengan pemberian rangsangan yang tepat. Contoh dalam perkembangan emosi, pengendalian pola reaksi emosi yang diinginkan perlu diberikan kepada anak guna menggantikan pola emosi yang tidak diinginkan sebagai tindakan preventif. Apabila pola reaksi emosi yang tidak diinginkan dipelajari dan membur dalam pola emosi anak, akan semakin sulit mengubahnya dengan pertambahan usia yang dialami anak, bahkan mungkin reaksi ini akan tertanam hingga masa dewasa dan membutuhkan bantuan ahli untuk mengubahnya (Hurlock, 1991 dalam Mashar, 2011:20).

Namun demikian periode-periode kritis atau sensitif perlu dipandang dari faktor lain karena penggunaan istilah periode kritis bisa memunculkan salah paham karena istilah ini bisa diartikan sebagai periode yang dibatasi oleh waktu dan seolah merupakan sudut pandang yang mengabaikan faktor-faktor lain (seperti pengalaman) yang efeknya bisa jadi lebih menonjol

pada saat lain dalam siklus perkembangan. Tetapi akan lebih tepat bila periode kritis diartikan sebagai rentan waktu dimana seorang individu paling rentan terhadap perubahan tertentu (Putra, 2013:22).

Menurut Kostelni, Soderman dan Whiren (1999 dalam Mashar, 2011 : 20) selama masa kanak-kanak terdapat beberapa peluang waktu yang berubah secara signifikan dalam perkembangan anak. Perubahan-perubahan ini mengacu pada interaksi yang kompleks antara struktur tubuh interal anak dan otak dan pengalaman secara fisik dengan lingkungan sosial. Masa tersebut disebut sebagai *windows of opportunity for development and learning*, pengaruh lingkungan akan lebih diterima dibandingkan pada masa-masa lain. Kegagalan dalam berbagai pengalaman pada masa *windows of opportunity* untuk aspek emosi terjadi pada saat anak lahir hingga usia lima tahun (Mashar, 2011:20).

Terkait dengan periode kritis, masa emas pertumbuhan dan jendela kesempatan, Profesor Ross Thomson (Hirsh-Pasek, Golinkoff, Eyer, 2004 :32 dalam Putra, 2013:23) menyatakan jendela kesempatan itu baik untuk menstimulasi dasar-dasar sensori dan kapasitas motorik daripada keterampilan mental tingkat tinggi dan personalitas. Artinya konsep jendela kesempatan itu memberi kita pemahaman bahwa memang ada saat yang baik untuk melakukan stimulasi pada aspek tertentu dari anak yang sedang tumbuh kembang namun bukan untuk semua aspek.

Pola perkembangan emosi anak menurut Desmita (2005:116) dimulai sejak anak berada dalam kandungan dan setelah lahir pola perkembangan emosi disertai dengan :

- a. Perkembangan temperamen
- b. Perkembangan kedekatan (*attachment*)
- c. Perkembangan rasa percaya (*trust*)
- d. Perkembangan otonomi

Adapun variasi emosi pada masing-masing anak berbeda-beda (Mashar, 2011:27). Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya:

- a. Keadaan fisik anak. Anak yang sehat cenderung kurang emosional dibandingkan dengan anak yang kurang sehat
- b. Reaksi sosial terhadap perilaku emosional. Reaksi sosial yang tidak menyenangkan akan mengakibatkan reaksi emosi anak jarang tampak dan terwujud dibandingkan dengan apabila reaksi sosial yang diterima anak menyenangkan

- c. Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan dengan jenis kelamin sejenis berakibat semakin seringnya pelampiasan emosi dan lebih kuat.
- d. Jumlah anggota keluarga. Jumlah anggota keluarga besar cenderung berpotensi besar menimbulkan emosi dibandingkan keluarga kecil.
- e. Cara mendidik anak. Cara mendidik otoriter mendorong rasa cemas dan takut. Adapun cara mendidik permisif (serba boleh) mendorong rasa bebas dan semaunya dan cara mendidik demokratis mendorong berkembangnya semangat dan rasa kasih sayang
- f. Status sosial ekonomi keluarga. Anak dengan status sosial ekonomi yang rendah cenderung lebih mengembangkan rasa takut dibandingkan dengan anak yang memiliki keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi.

C. 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 (Paul,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 (Konstan, 2003:2) malu diistilahkan dengan “*aidos*” yang berasal dari penghormatan, dimana “*aiskhune*” 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 Francis menggunakan kata “*honte*” untuk emosi itu sendiri dan menggunakan kata *pudeur* untuk pertahanan diri (*defense*)

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 sesatu menjadi bagus. " (H.R. Tirmidzi).

Hadits lain menyatakan Rasulullah saw. Bersabda (Humaedi, 2007:17):

"Malu itu tidak datang kecuali membawa kebaikan. " (Muttafaq 'Alaih).

Istilah malu menurut bahasa Arab adalah *al haya* yang banyak disebut dalam Al Qur'an, diantaranya dalam surat Al Baqarah ayat 26 (Departemen Agama, 2006 :5) :

"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..."

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 (Humaedi, 2007:18). 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 (Departemen Agama, 2006 :388) sebagai berikut :

Sesungguhnya bapakku memanggil kamu agar ia memberi balasan terhadap (kebaikan)mu memberi minum (ternak) kami.

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 (Humaedi, 2007:17):

“Seandainya Allah tidak menutupi perempuan dengan rasa malu, tentu ia lebih rendah daripada senilai sekepal tanah.” (Uqudul Lujain ,hal. 6)

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. 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 (Panichas, 2003:2).

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 :3).

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 (Panichas, 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, 2003:2).

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.

D. Kompetensi Kognitif Dalam membentuk munculnya emosi Malu (*shame*) Dan Rasa Bersalah (*Guilth*)

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 fikiran dan metakognisi) yang merupakan kunci rasa malu (dan rasa bersalah) dan berhubungan dengan sistem pertahanan sosial yang terlibat sebelumnya (Gilbert, 2003:2).

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*). 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, 2003:4).

E. Penanaman *Shame* dan *Guilt* dalam pembelajaran moral anak usia dini

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. 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 (Gilbert, 2003:7).

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. Masa pra sekolah atau masa usia dini merupakan masa-masa pembentukan sisi-sisi kecerdasan emosi karena di usia empat hingga enam tahun anak mulai belajar berkomunikasi dan bergaul dengan teman dan lingkungan. Keluarga berperan penting dalam membentuk kepribadian anak sejak usia dini. Anak akan mendapatkan dirinya apakah dicintai, disukai, dikucilkan, dicukupi atau dibiarkan. 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. Padahal, ditinjau dari perspektif evolusi, setiap emosi manusia berkembang dengan maksud tertentu, sehingga

menghilangkan emosi negative 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. Emosi negatif seperti rasa malu (*shame*) dan rasa bersalah (*guilt*) ternyata lebih berdaya guna daripada emosi positif ketika seseorang belajar mengubah perilakunya.

Orang tua sangat berperan terhadap perkembangan kompetensi anak yang membantu anak mengawali dan memelihara interaksi positif dan kemampuan mengatur pengaruh hasil interaksi sosialnya. Namun 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.

Emosi baik normal ataupun yang mengalami gangguan muncul dan berpusat dari orang tua. Anak yang mengalami kelainan emosional dan perilaku berada pada resiko yang tinggi untuk gagal di sekolah. Pendekatan-pendekatan teoritis yang bisa diterapkan namun tetap harus memperhatikan faktor-faktor yang melatar belakangi hambatan emosi dan perilaku (Kauffman, 1977 dalam Smith, J. David., 2006 : 263), adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan Biomedis (*Biomedical Approach*)

Pendekatan ini menekankan pada ketidakstabilan biokimia (biochemical instabilitas). Ketidaknormalan neurologis (*neurological abnormalities*) dan cedera neurologis (*neurological injuries*) sebagai penyebab hambatan ini. Strategi penanganan yang ditekankan pada pendekatan ini adalah penggunaan obat dan penanganan-penanganan medis lainnya.

2. Pendekatan psikodinamic (*Psychodynamic approach*)

Pendekatan ini menitikberatkan pada kehidupan psikologis anak. Berusaha memahami dan memecahkan kesulitan-kesulitan yang difokuskan pada penyebab-penyebab hambatan.

3. Pendekatan perilaku (*behavioral approach*)

Pendekatan ini difokuskan pada perilaku daripada mencoba memahami penyebab-penyebab perilaku yang ada. Pendekatan ini berusaha untuk mengubah perilaku yang merupakan problematika secara sosial dan personal. Tujuan utama pendekatan ini adalah untuk menghilangkan kesulitan perilaku-perilaku dan menggantinya dengan perilaku yang lebih layak secara sosial.

4. Pendekatan pendidikan (*educational approach*)

Hambatan emosi dan perilaku hampir selalu terkait dan tumpang tindih dengan masalah pembelajaran. Penanganan pembelajaran yang dapat membantu anak berhasil secara akademis akan berdampak pada kehidupan emosi dan sikapnya karena keberhasilan anak di sekolah akan membantu anak mengatasi masalah ketidakmatangan emosi atau ketidakmampuan perilaku.

Keberhasilan perkembangan moral berarti dimilikinya emosi dan perilaku yang mencerminkan kepedulian akan orang lain. Mendidik anak guna menjadi manusia bermoral, menurut William Damone (dalam Shapiro, 1997:46), seorang ahli perkembangan moral anak-anak dan Remaja menyatakan bahwa anak-anak harus mendapatkan keterampilan emosional dan sosial sebagai berikut :

- Mengikuti dan memahami perbedaan antara perilaku yang baik dan yang buruk dan mengembangkan kebiasaan dalam hal perbuatan yang konsisten dengan sesuatu yang dianggap “baik”.
- Mengembangkan kepedulian, perhatian dan rasa bertanggung jawab atas kesejahteraan dan hak-hak orang lain.
- Harus merasakan reaksi emosi negatif seperti malu, rasa bersalah, marah, takut dan rendah bila melanggar aturan moral (Shapiro, 1997 :46)

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 : 47), 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

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.

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“. 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. 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 (Shaapiro, 1997:75).

Menanamkan emosi malu dapat dipertimbangkan dalam pengasuhan anak dalam dua hal :

1. Upaya mempermalukan harus diberikan apabila seorang anak tidak memiliki reaksi emosi setelah melakukan sesuatu yang seharusnya membuatnya malu

2. Upaya memermalukan harus dipertimbangkan sebagai strategi perubahan perilaku yang sah apabila cara pendisiplinan yang lebih lunak dianggap gagal (Shapiro, 1997:77)

Upaya tindak memermalukan ini diistilahkan oleh seorang professor ilmu sosial di Australian National University, John Braithwaite dengan reintergratif (*reintegrative shaming*). Menurutnya, tindak memermalukan 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 kesalahan 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 (Departement Agama, 2006 :176):

“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 (2007 :42) 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 menindas 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.

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.

F. 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. Aspek-aspek kecerdasan emosi yang diperoleh dengan mengajarkan emosi “malu” dan “rasa bersalah adalah :

- Rasa malu dan rasa bersalah bukan aspek emosi yang harus dihindari. Apabila digunakan dengan tepat, emosi malu dan rasa bersalah akan sangat penting untuk mengajarkan nilai-nilai moral pada anak.
- 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.

Kita hendaknya memperluas kesadaran kita mengenai fungsi emosi malu dan emosi rasa bersalah dalam membentuk moral yang baik bagi anak-anak sejak dini 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-

Shapiro, Lawrence E. (1997). *Mengajarkan Emotional Intellegence pada Anak*.terj. Alex Tri Kantjono W. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama