



**Indonesian Journal of Theology**

Vol. 10, No. 2 (Desember 2022): 231-252

E-ISSN: [2339-0751](https://doi.org/10.46567/ijt.v10i2.283)

DOI: <https://doi.org/10.46567/ijt.v10i2.283>

---

## **GEREJA YANG MENDENGAR**

### **Respons Pastoral terhadap Penderitaan yang Disebabkan oleh Emosi Malu**

**Lamria Sinaga**

*Sekolah Tinggi Diakones HKBP*

[lamria2@stdbkbp.ac.id](mailto:lamria2@stdbkbp.ac.id)

#### **Abstract**

Emotions of shame, guilt, and fear reflect ubiquitous if not normalized aspects of the human experience. This article seeks to explore how the church makes use of the emotion of shame in its theologizing. While shame is an oft discussed topic in psychology and counseling therapy, religious traditions have the tendency to exacerbate such an emotion—which can be seen in how the so-called ideals of the church can alienate those struggling with shame, even to the point of “disappearing” those who suffer. It stands to reason that in this alienating the church lacks a sufficient understanding of shame to proffer it of any use for its theologizing. Following a literature survey of qualitative research methods, this article employs a constructive theological method that considers how relevant a proper comprehension of emotions like shame prove to be for pastoral theology. This article concludes that the emotion of shame, rather than presenting an abyss between humanity and God, is a space to meet the God of perfection, namely, within the vulnerability and suffering of human persons, by means of a listening church.

**Keywords:** shame, emotion, listening, suffering, pastoral theology, church

#### **Abstrak**

Emosi malu, salah, dan takut merupakan keadaan emosi yang paling umum dan normal dari kehidupan manusia. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi emosi malu dan bagaimana gereja memanfaatkannya dalam berteologi. Emosi malu lebih banyak dibicarakan dalam bidang psikologi dan konseling untuk alasan terapi. Sementara itu, tradisi agama, secara khusus gereja, “dengan

idealisasinya,” memiliki kecenderungan memperburuk emosi malu yang mengakibatkan orang yang menderita malu menjauh dari gereja dan bahkan “menghilang.” Asumsinya, gereja kurang memahami malu sehingga cenderung tidak memanfaatkannya dalam berteologi. Dengan menggunakan metode berteologi konstruktif dengan metode penelitian kualitatif berdasarkan metode kerja studi pustaka, artikel ini akan mendialogkan pemahaman emosi malu dan relevansinya dalam berteologi pastoral. Pada akhirnya, artikel ini menyimpulkan bahwa emosi malu bukanlah jurang pemisah di antara manusia dan Allah melainkan ruang bertemu dengan Allah yang sempurna dalam kerapuhan dan penderitaan manusia melalui gereja yang mendengar.

**Kata-kata Kunci:** malu, emosi, mendengar, penderitaan, teologi pastoral, gereja

### Pendahuluan

Malu memiliki definisi yang beragam dan bahkan penggunaan maknanya mencakup bidang yang luas. Usaha untuk menelusuri malu dan pemanfaatannya dalam beragam bidang ilmu telah membuahkan hasil. Misalnya, ilmu psikologi memanfaatkan hasil penelusuran malu ke dalam terapi. Dalam bidang teologi, beberapa teolog memberikan kajian tentang malu, salah satunya Stephen Pattison. Pemikiran Pattison penting untuk dieksplorasi sebab karya-karyanya memaparkan malu dan penderitaan yang ditimbulkan oleh emosi malu. Pada tahun 2000, Stephen Pattison menerbitkan tulisan berjudul *Shame: Theory, Therapy, Theology*.<sup>1</sup> Karya Pattison tersebut menjadi salah satu rujukan untuk memahami rasa malu dalam teori, terapi, dan teologi. Dalam bukunya, Pattison menjabarkan secara mendalam apa yang disebut sebagai malu kronis (*chronic shame*). Malu kronis merupakan suatu kondisi yang mencemari dan mengotori hal-hal yang tidak diinginkan yang menjadikan orang terasing, baik secara personal maupun komunal, dari diri mereka sendiri maupun masyarakat.<sup>2</sup> Pattison menggambarkan bahwa malu kronis terikat secara integral dalam teologi dan praktik Kristen sebagai akibat dari “idealisasi gereja” yang gagal mengenali dan mengakui perbedaan antara Allah dan gereja. Pattison berujar demikian.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Stephen Pattison, *Shame: Theory, Therapy, Theology* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000).

<sup>2</sup> *Ibid.*, 186.

<sup>3</sup> *Ibid.*, 284.

*In failing to recognise and remember the difference between God and the church, the latter may fall into the temptation of idealising itself and seeing itself as perfect. This can have unfortunate consequences in relation to recognising and responding appropriately to shame and shamed people because idealisation may both actively foster shame and prevent its recognition and acknowledgment.*

Dalam bukunya, Pattison menuding ajaran Kristen tentang Allah yang dapat menimbulkan malu kronis.<sup>4</sup> Menurutnya, ajaran Kristen menitikberatkan pengenalan tentang Allah yang sempurna, Mahatahu, dan Mahakuasa, sehingga ajaran tersebut dapat menjadikan manusia merasa malu akan ketidaksempurnaan dan kekurangannya, serta mendorong manusia untuk melihat diri mereka sendiri sebagai manusia yang buruk, tidak berdaya, tidak berharga, dan tidak layak di hadapan Allah. Bahkan Pattison menyimpulkan bahwa semua aspek pemikiran dan praktik spiritualitas Kristen berpeluang menimbulkan atau memperburuk malu secara personal maupun komunal.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan Pattison di atas, malu banyak dijelaskan dari sisi negatif (terutama malu kronis), sementara aspek positif dan manfaat dari malu kurang dijelaskan. Kemungkinan hal ini dilatarbelakangi pengalaman Pattison yang pernah mengalami malu dan menghancurkan dirinya secara psikologis.<sup>6</sup> Pattison mengajukan gagasan bahwa orang Kristen harus memeriksa kembali tradisi Kristen dan mereformasinya dengan tujuan mencegah timbulnya malu kronis. Menurut hemat penulis, tampaknya Pattison melupakan bahwa tradisi Kristen juga membantu manusia menjadi malu ketika berperilaku yang memalukan. Bahkan, tradisi Kristen yang telah menyatu dalam kehidupan orang Kristen dengan sendirinya menuntun kesadaran orang yang menghidupinya untuk berperilaku terhormat.

Jayson Georges melihat bahwa manusia tidak hanya memiliki dua emosi dasar tetapi tiga, yaitu salah, malu, dan takut (*guilt, shame, and fear*).<sup>7</sup> Ketiga emosi moral tersebut menjadi fondasi tiga jenis budaya yang ada di dunia, yaitu budaya salah-benar (dalam masyarakat yang individualistik—di Barat), budaya malu-hormat (dalam masyarakat berbasis kelompok—di Timur), dan budaya takut-kuasa (budaya suku di Afrika). Lebih lanjut, Georges menjelaskan, ketika manusia melanggar hukum, maka ia bersalah sehingga perlu untuk mencari keadilan atau pengampunan atas perbuatan salah tersebut. Manusia akan malu ketika tidak dapat memenuhi harapan orang lain sehingga ia berusaha untuk

---

<sup>4</sup> Ibid., 241.

<sup>5</sup> Ibid., 289.

<sup>6</sup> Ibid., 2.

<sup>7</sup> Jayson Georges, *The 3D Gospels: Ministry in Guilt, Shame, and Fear Cultures* (Atlanta, GA: Time Press, 2014).

memulihkan kehormatannya di hadapan komunitasnya. Manusia juga takut terhadap kuasa kejahatan dan bahaya yang diakibatkan oleh dunia roh melalui ritual magis. Berdasarkan penjelasan tersebut, Georges kemudian menawarkan tiga elemen yang berperan dalam memulihkan ketiga emosi moral manusia yaitu institusi (bagi yang bersalah), komunitas (bagi yang malu), serta roh atau spiritualitas (bagi yang takut).<sup>8</sup> Georges menyebutkan bahwa gereja sebagai komunitas berperan dalam memulihkan malu. Akan tetapi, Georges kurang menegaskan bagaimana peranan gereja sebagai komunitas iman ketika berhadapan dengan malu.

Pendapat Georges yang mengklasifikasikan budaya manusia ke dalam tiga golongan (malu, salah, dan takut) ditentang oleh David W. Augsburger. Augsburger menyebutkan bahwa rasa khawatir-takut, malu, dan bersalah merupakan bagian natural, normal, dan universal manusia serta berfungsi untuk mengontrol personalitas manusia.<sup>9</sup> Oleh karena itu, Augsburger menentang pendapat yang membedakan budaya manusia ke dalam budaya malu atau budaya salah, sebab perasaan khawatir-takut, malu dan bersalah terjadi pada setiap manusia, kelompok, dan budaya dengan kadar yang berbeda-beda.<sup>10</sup>

Berikut akan dijelaskan beberapa penelitian tentang malu dalam konteks masyarakat Indonesia. Menurut Faizal Amrul Muttaqin, masyarakat Indonesia memaknai malu sebagai alat pengendali tingkah laku. Budaya malu lahir dari suatu nilai tradisional yang dikembangkan masyarakat untuk mengatur hubungan interaksi di antara anggota keluarga dan masyarakat. Bahkan Pancasila sebagai dasar filsafat negara Indonesia lahir dari adat istiadat, agama, dan budaya nusantara dan nilai tradisional yang sarat dengan budaya malu.<sup>11</sup> Masyarakat Indonesia dikenal sebagai etnik budaya Melayu dan kekuatan budaya Timurnya. Sebagai bagian dari kearifan lokal dari budaya Timur, budaya malu telah berakar dalam tradisi dan dilaksanakan oleh masyarakat Indonesia yang terangkum dalam bentuk syair Tunjuk Ajar, pantun, maupun ungkapan-ungkapan yang mengandung nasihat.<sup>12</sup> Seorang

---

<sup>8</sup> Ibid., 20.

<sup>9</sup> David W. Augsburger, *Pastoral Counseling Across Cultures* (Philadelphia, PA: Westminster Press, 1986), 112-113.

<sup>10</sup> Pendapat Jayson Georges menyebutkan bahwa terdapat tiga emosi moral manusia, yaitu salah, malu dan takut; ketiga emosi moral tersebut berperan dalam pembentukan budaya, yaitu budaya salah-benar, budaya malu-hormat dan budaya takut-kuasa.

<sup>11</sup> Faizal Amrul Muttaqin, "Budaya Hukum Malu sebagai Nilai Vital Terwujudnya Kesadaran Hukum Masyarakat," *Al Syakhsyiyah Jurnal of Law and Family Study*, Vol. 1, No. 2 (2019): 188-207.

<sup>12</sup> Sri Sulistyawaty dan Nelvitia Purba, "Strategi Pencegahan Korupsi dengan Budaya Malu (Studi Komparatif Masyarakat Melayu Indonesia dengan Jepang)," *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 1 (2019): 439-447.

perempuan Melayu akan mencerminkan budaya Timur yang pemalu dan sopan dalam bersikap dan bertingkah laku sehingga malu bagi perempuan Melayu adalah mahkota.<sup>13</sup> Untuk itulah perempuan Melayu mengenakan pakaian yang menutup auratnya (yang disebut dengan baju kurung) dengan tujuan untuk menjauhkan larangan dan dosa sebagai akibat menanggung malu dirinya, keluarganya, dan orang lain. Selanjutnya Emilia Susanti menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda, memaknai malu berkaitan dengan persoalan ketidakpercayaan pada diri sendiri, peristiwa yang menimbulkan penilaian negatif dari orang lain, tampilan fisik yang tidak ideal, pelanggaran prinsip-prinsip moralitas, dan ketidaksesuaian pada prinsip etika. Berdasarkan pendapat Susanti tersebut, makna rasa malu tidak terlepas dari pengaruh faktor historis, ideologis, dan sosiologis. Dari perspektif ideologis, malu menjadi suatu sistem nilai yang dijadikan sebagai panduan berperilaku. Dari perspektif sosiologis, rasa malu berkaitan dengan interaksi sosial yang terjadi dengan lingkungan sekitar. Dari perspektif historis, malu muncul sesuai dengan pemicu kemunculannya, misalnya malu yang muncul akibat ketidakpercayaan pada diri sendiri, penilaian negatif dari orang lain, atau penampilan fisik yang tidak ideal. Dengan kata lain, malu berkaitan dengan hasil penilaian orang lain.

Budaya malu sebagai kearifan lokal di Indonesia sering membuat orang merasa lebih berhati-hati karena sanksi sosial nyata yang diperoleh oleh pelaku sering menimbulkan efek jera bagi pelaku melebihi sanksi hukuman pidana. Akan tetapi, makna malu telah mengalami pergeseran, yaitu malu yang dilihat hanya sebatas etika saja. Alhasil rasa malu akan timbul sebagai pengaruh dari kepentingan-kepentingan materialistis dan kapitalis. Hal ini terbukti dari salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh L. Ayu Saraswati yang menyebutkan bahwa malu digunakan sebagai instrumen afektif konformitas, terutama dalam hal memaksa seseorang untuk menyesuaikan diri dengan norma wana kulit, ras, kebangsaan, dan gender.<sup>14</sup> Contoh lain adalah latar belakang seseorang menjadi penipu di media sosial adalah karena identitas mereka ditutup, sehingga ia merasa dilindungi dari sanksi sosial yang diberikan oleh masyarakat.<sup>15</sup> Budaya malu yang telah menjadi kearifan lokal di Indonesia secara tidak langsung telah mengikis kemajuan era ini.

---

<sup>13</sup> Emilia Susanti, "Budaya Malu Cerminan bagi Perempuan Melayu," *Sosial Budaya: Media Komunikasi Ilmu-ilmu Sosial dan Budaya*, Vol. 11, No. 2 (2014): 226-236.

<sup>14</sup> L. Ayu Saraswati, "'Malu': Coloring Shame and Shaming the Color of Beauty in Transnational Indonesia," *Feminist Studies*, Vol. 38, No. 1 (2012): 113-140.

<sup>15</sup> Zulfa Azzah, "Meng-Eksistensikan Kembali Budaya Malu dalam Praktik Penipuan Jual Beli Online untuk Meningkatkan Perlindungan Konsumen Di Era Revolusi Industri 4.0," *Lex Scientia Law Review*, Vol. 3, No. 2 (2019): 155-162.

Seharusnya, dengan memiliki rasa malu, setiap individu akan mampu mengendalikan diri, mengatur, sekaligus menjaga lisan dan perilakunya agar tetap terhormat. Tetapi realitanya, tipisnya rasa malu mendorong perilaku tidak pantas, ingin menang sendiri, dan mengkhianati identitas diri. Walaupun budaya malu dan pengamalan agama yang kuat ditawarkan untuk menjadi kontrol sosial menanggulangi korupsi,<sup>16</sup> akan tetapi realitanya tingkat korupsi masih tetap tinggi di Indonesia. Dengan demikian budaya malu dan pemahaman serta pengamalan beragama di Indonesia masih sangat lemah. Selain itu, sedikitnya penelitian tentang budaya malu di Indonesia juga menjadi sebuah gambaran bahwa masyarakat Indonesia belum sepenuhnya memahami budaya malu untuk memanfaatkan budaya malu tersebut dalam kehidupan bermasyarakat.

Pembahasan tentang malu di dalam berteologi dan hidup menggereja cukup minim, secara khusus di Indonesia. Minimnya, bahkan absennya, pemanfaatan makna penting dari malu dalam berteologi dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, beragamnya pendapat yang mendefinisikan malu sehingga sulit untuk menetapkan cakupan malu. Kedua, pemahaman dan asumsi yang salah tentang malu. Misalnya gereja yang memandang bahwa malu merupakan masalah subjektif atau personal sehingga harus ditangani secara personal juga.<sup>17</sup> Ketiga, malu disamakan dengan salah dan bersinggungan dengan konsep dosa. Seseorang yang melanggar hukum atau tidak lagi setia kepada Allah akan dipermalukan dan mendapat malu, pemutusan hubungan dan ketiadaan relasi antara Allah dan sesamanya.<sup>18</sup> Keadaan ini berlangsung dalam hidup menggereja hingga saat ini. Ketika jemaat bersalah (malu), maka konsekuensinya adalah dijatuhi hukuman oleh gereja. Keempat, Alkitab juga lebih banyak menuliskan orientasi salah. Orientasi salah terlihat ketika seseorang melakukan pelanggaran aturan, dan harus melakukan penebusan untuk membayar kesalahan tersebut. Misalnya kisah Daud dan Batsyeba maupun ketidaktaatan bangsa Israel berujung pada hukuman yaitu pembuangan ke tanah Babel.

---

<sup>16</sup> Binsar Jonathan Pakpahan, "Shameless and Guiltless: The Role Of Two Emotions in the Context of the Absence of God in Public Practice in the Indonesian Context," *Exchange*, Vol. 45 (2016): 1-20; Khodijah, "Agama dan Budaya Malu sebagai Kontrol Sosial terhadap Perilaku Koruptif," *Sosial Budaya: Media Komunikasi Ilmu-Ilmu Sosial Dan Budaya*, Vol. 15, No. 2 (2018): 121-135; Sulistyawaty dan Purba, "Strategi Pencegahan Korupsi dengan Budaya Malu," 439-447. Mereka mengusulkan penguatan dan pengembalian budaya malu sebagai usaha memerangi tindak korupsi.

<sup>17</sup> Jackson Wu, "Have Theologians No Sense of Shame?: How the Bible Reconciles Objective and Subjective Shame," *Themelios*, Vol. 43, No. 2 (2018): 205-219.

<sup>18</sup> Binsar Jonathan Pakpahan, *Mengembalikan Malu Spiritual: The Power of Shame* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), 70-71.

Gereja sebagai komunitas iman harus mampu memberikan respons terhadap berbagai persoalan yang terjadi di sekitarnya, termasuk untuk merespons permasalahan yang timbul akibat malu. Dalam realitasnya, malu negatif dan dampak yang diakibatkannya sering terlupakan oleh gereja. Tulisan ini menggunakan pendekatan konstruksi teologi pastoral dengan menawarkan sebuah gagasan bahwa emosi malu bukanlah jurang pemisah di antara manusia dengan Allah, melainkan sebagai ruang bertemu antara manusia dengan Allah yang sempurna dalam kerapuhan dan penderitaan manusia melalui gereja yang mendengar. Malu tidak hanya membuahkan pemeliharaan relasi manusia secara sosial tetapi juga secara spiritual atau hubungan dengan Allah. Pemenuhan malu sebagai pemeliharaan relasi spiritual diperoleh jika gereja membuka diri untuk mendengar mereka yang menderita akibat emosi malu dan menjembatannya untuk bertemu dengan Allah.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode berteologi konstruktif dengan metode penelitian kualitatif berdasarkan metode kerja studi pustaka untuk menghasilkan sebuah respons pastoral terhadap orang yang menderita karena malu. Untuk mencapai sarannya, maka tulisan ini dibagi ke dalam beberapa bagian. Pertama mengkaji tentang emosi malu, salah dan takut. Bagian kedua membahas kerapuhan dan penderitaan manusia disebabkan oleh emosi malu. Bagian ketiga membahas konstruksi teologi pastoral, yaitu gereja yang mendengar menjembatani manusia dengan emosi malu bertemu dengan Allah.

### **Mengenal Emosi Malu, Salah, dan Takut**

Setiap manusia memiliki emosi di dalam dirinya. Sebagaimana yang sudah dijelaskan di atas, ada tiga emosi dasar yang berperan dalam mengontrol personalitas manusia dalam setiap budaya, yaitu: rasa takut, malu, dan salah. Augsburg memberikan penjelasan yang menyeluruh tentang perbandingan rasa khawatir-takut, malu, dan salah.<sup>19</sup> Rasa khawatir-takut merupakan kehilangan ketenangan yang disebabkan oleh adanya ancaman, kerapuhan terhadap bahaya yang nyata terjadi, dan emosi dasar (*primal emotion*) manusia. Pada umumnya, emosi khawatir-takut dialami oleh sekelompok orang atau masyarakat yang berusaha untuk mempertahankan tradisi atau kepercayaan budayanya agar masyarakat tersebut aman dan dapat mempertahankan kelangsungan hidup komunitasnya. Malu merupakan keadaan kehilangan wajah di hadapan sekelompok orang tertentu yang disebabkan kegagalan untuk mencapai harapan orang lain. Dalam budaya yang lebih dominan dengan emosi malu, kontrol perilaku bersumber pada ekspektasi dan harapan orang lain. Untuk itulah, rasa malu selalu terkait dengan nilai dan

---

<sup>19</sup> Augsburg, *Pastoral Counseling Across Cultures*, 121-123.

kepercayaan terhadap diri sendiri. Salah merupakan kehilangan integritas atas kesadarannya sendiri sehingga ia terhukum akibat tuntutan moral. Rasa bersalah terikat pada perilaku tertentu yang menyebabkan seseorang menjadi bersalah. Dalam budaya yang lebih dominan pada perasaan bersalah, kontrol bersumber dari dalam kesadaran personal. Oleh karena itu, kapasitas kita untuk merasa bersalah berfungsi untuk menjaga martabat dan integritas diri dan relasi kita dengan orang lain. Singkatnya, rasa khawatir-takut, malu, dan bersalah merupakan kontrol yang terdapat pada semua manusia dan didorong oleh latar belakang yang berbeda, yaitu: rasa khawatir-takut sebagai kontrol global, rasa malu sebagai kontrol eksternal, dan rasa bersalah sebagai kontrol internal.<sup>20</sup>

Mengutip pendapat Carl Schneider, Augsburgger menyebutkan bahwa sensitivitas untuk mengenal emosi malu menghasilkan pemahaman yang kaya menuju pembentukan manusia yang seutuhnya. Augsburgger memberikan definisi malu sebagai berikut: “*Shame is bipolar; it both separates and presses for reunion; it is an impulse to conceal and a yearning to be accepted; it is responsibility to others and personal recognition of a need to respond in more acceptable ways.*”<sup>21</sup>

Lebih lanjut, Augsburgger menyebut bahwa malu memiliki dua sisi wajah: sisi positif—malu sebagai kebijaksanaan (*shame as discretion*)—dan sisi negatif—malu sebagai aib (*shame as disgrace*).<sup>22</sup> Malu bernilai positif sebab mengandung kebijaksanaan yang berfungsi sebagai reaksi psikologis manusia, sikap kehati-hatian dalam menentukan pilihan, dan menunjukkan kesadaran etis dalam kesopanan dan perangai. Sementara malu menjadi negatif karena mengakibatkan aib dan penderitaan yang disebabkan disintegrasi dunia seseorang, merusak relasi sosial, dan mencemari perilaku. Kedua sisi malu tersebut merupakan bipolar emosi yang penting bagi manusia.

Pendapat yang senada juga disebutkan oleh Neil Pembroke ketika menjelaskan malu dengan menggunakan istilah rasa malu sehat dan rasa malu inferioritas.<sup>23</sup> Rasa malu sehat membentuk dasar psikologis kerendahan hati, memberikan perlindungan bawaan terhadap depersonalisasi, dan berfungsi sebagai sumber motivasi moral dalam melindungi hubungan relasional dalam masyarakat. Sementara itu, malu inferioritas muncul ketika rasa harga diri dipertanyakan, adanya perasaan tidak mampu, tidak memadai, dan kurang sempurna.<sup>24</sup> Malu inferioritas memiliki tanda-

---

<sup>20</sup> Ibid., 112-113.

<sup>21</sup> Ibid., 115.

<sup>22</sup> Ibid., 116-117.

<sup>23</sup> Neil Pembroke, *The Art of Listening: Dialogue, Shame and Pastoral Care* (London: T&T Clark, 2002), 229.

<sup>24</sup> Terdapat hubungan yang kuat antara perfeksionisme dan malu inferioritas, di mana keduanya saling bertautan. Sikap perfeksionisme menjadi malu inferioritas ketika ada hasrat yang terus menerus berusaha untuk menjadi

tanda fisik yang tampak, seperti menundukkan pandangan, menutupi wajah, wajah memerah, dan terdiam.

Lewis Smedes meyakini bahwa malu memiliki sisi spiritual dan sosial yang disebutnya dengan *spiritual shame* dan *social shame*.<sup>25</sup> *Spiritual shame* adalah merasa diri kecil di hadapan Allah Yang Mahakuasa. Malu spiritual berfungsi sebagai cermin untuk menyadari kemanusiaan kita, menyadari hal-hal yang bisa dan seharusnya dilakukan. Malu spiritual merupakan perasaan kagum kepada kebesaran Allah dan pada saat yang sama merangkul kelemahan diri. Sementara itu, *social shame* merupakan rasa sakit yang dialami manusia sebagai akibat ketakutan dan penolakan dari orang lain di dalam komunitasnya.

Dari ketiga pendapat di atas, dapat ditarik benang merah bahwa emosi malu berasal dari dimensi internal dan eksternal seseorang. Dalam hal ini, emosi malu tidak selalu bermakna negatif. Dimensi internal malu merupakan penilaian atas diri sendiri, sedangkan dimensi eksternal malu merupakan penilaian dari luar diri. Emosi malu bermanfaat untuk menegaskan batas-batas yang diperlukan untuk membangun harga diri serta membantu seseorang menyadari martabat dan harga dirinya di hadapan Allah dan sesamanya. Malu berkenaan dengan nilai individu yang menyangkut seluruh diri secara utuh, dan dampak dari malu biasanya menyerang jati diri terdalam individu.

Persoalan yang timbul adalah bahwa emosi malu acapkali berkelindan dengan emosi takut dan bersalah. Bahkan rasa malu bisa berubah menjadi kecemasan sosial atau ketakutan akan situasi sosial.<sup>26</sup> Emosi malu dan takut dapat muncul ketika seseorang melakukan tindakan yang salah. Emosi malu dan bersalah dapat menghasilkan respons negatif yang sama tetapi dengan dampak yang berbeda. Secara sederhana, rasa bersalah akan berkata, “saya bertindak salah” sementara rasa malu mengatakan, “saya orang bersalah.”<sup>27</sup> Perasaan bersalah dapat mendorong pelaku untuk memperbaiki diri, sementara rasa malu dapat menjadi ancaman terhadap diri sendiri dan membuatnya takut. Rasa bersalah lebih mudah untuk dipahami dan diselesaikan sebab berkaitan dengan kemampuan interpretasi dan kognitif, serta bersinggungan dengan konteks budaya yang dihidupi. Emosi malu sebagai ancaman timbul sebagai keinginan untuk mempertahankan diri, menolak

---

sempurna dan menutupi kelemahan diri. Neil Pembroke, “Pastoral Care for Shame-Based Perfectionism,” *Pastoral Psychology*, Vol. 61, No. 2 (2012): 245-258,

<sup>25</sup> Lewis B. Smedes, *Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve*, (New York: HarperCollins, 1993), 50.

<sup>26</sup> Harriet Lerner, *The Dance of Fear* (New York: HarperCollins, 2004), 123.

<sup>27</sup> Pendapat yang sama juga disebutkan oleh Smedes yang membedakan emosi malu dan bersalah dengan dasar perbedaannya terletak pada objek emosi yang dirasakan: kita malu dengan siapa kita dan bersalah dengan apa yang kita lakukan.

untuk salah, dan berubah menjadi ketakutan. Hal inilah yang menyebabkan—ketika merasakan malu—manusia berupaya untuk merahasiakan perasaan, merasa inferior terhadap orang lain, maupun menderita kecemasan sosial dan depresi. Emosi malu yang bersifat personal dilatarbelakangi oleh pendapat yang menyebutkan bahwa emosi malu berasal dari konteks kepribadian narsistik sebagai akibat luka narsistik.<sup>28</sup> Luka narsistik berasal dari pengalaman trauma di dalam keluarga yang terjadi pada masa bayi dan sepanjang periode perkembangan manusia hingga dewasa. Karena pengabaian dan tidak adanya empati serta pengakuan, luka traumatis menjadi kronis dan tersimpan dalam memori tubuh, otak, sistem saraf, dan bahkan alam bawah sadar.<sup>29</sup> Keterbatasan dalam mendefinisikan emosi malu, luasnya cakupan malu, dan sulitnya membatasi malu mengakibatkan persoalan yang timbul karena emosi malu diselesaikan secara individu.<sup>30</sup> Emosi malu menyerang seseorang tanpa mendorongnya untuk melakukan perubahan diri. Di sisi lain, orang-orang dengan identitas berbasis rasa malu negatif menganggap diri mereka tidak berharga dan tidak layak sehingga melihat diri secara tidak utuh. Jika anggapan ini dikaitkan ke dalam konteks teologis, orang dengan rasa malu negatif melabeli dirinya sebagai pendosa yang tidak layak diampuni, tidak layak mendapat anugerah keselamatan, dan bahkan layak untuk dihukum dan mati. Hal inilah yang disebut oleh Pattison sebagai rasa malu kronis dan destruktif.

### **Penderitaan dan Kerapuhan Manusia Disebabkan oleh Emosi Malu**

Secara psikologis, malu sebagai emosi merupakan hasil refleksi atas kesadaran diri. Dalam psikologi, emosi malu telah diperkenalkan kepada individu sejak kecil melalui pengenalan norma-norma sosial dan moralitas serta konsekuensi dari pelanggarannya. Dengan demikian emosi malu berfungsi sebagai kontrol pada perilaku individu yang lahir dari kesadaran diri. Emosi malu berfungsi sebagai pengendali sosial yang menghasilkan keteraturan kehidupan dalam komunitas seseorang serta menolong seseorang membatasi diri agar tidak melakukan pelanggaran dalam lingkungan sosialnya. Akan tetapi budaya tidak hanya mengenalkan bentuk malu saja tetapi juga turut menentukan standar dan sanksi terhadap pelaku malu.

---

<sup>28</sup> Daniel Shaw, *Traumatic Narcissism and Recovery: Leaving the Prison of Shame and Fear* (New York: Routledge, 2022), 1-2.

<sup>29</sup> *Ibid.*, 16-17.

<sup>30</sup> Augsburger mengutip pendapat Noble yang mengklarifikasikan malu ke dalam 10 jenis yaitu: *innocent shame, guilty shame, social shame, familial shame, handicap shame, discrimination shame, modesty shame, inadequency shame, public shame*, dan *anticipated shame*. Augsburger, *Pastoral Counseling Across Cultures*, 125.

Emosi malu akan berubah menjadi negatif ketika fungsinya berubah menjadi tindakan mengintimidasi, menghakimi, dan melabeli diri.<sup>31</sup> Emosi malu negatif timbul sebagai reaksi saat kemampuan dan nilai diri dipertanyakan, serta kekesalan atas ketidakberdayaan untuk mencapai harapan dan standar yang ditetapkan. Orang dengan emosi malu negatif mempunyai kecenderungan menarik diri dan menghindari dari komunitasnya karena takut orang lain akan mengetahui kekurangan dirinya. Dengan demikian, rasa malu dapat timbul sebagai peringatan bahwa peranan seseorang tidak mencapai ekspektasi orang lain. Dalam hal ini, rasa malu berhubungan dengan reputasi diri dan keharmonisan dalam relasi seseorang dengan dirinya sendiri dan kehidupan sosialnya. Hal ini didasari oleh sifat manusia yang membutuhkan persetujuan dan penerimaan, serta merasa takut merasa ditolak dan tidak bisa memenuhi ekspektasi orang lain.<sup>32</sup>

Orang yang mendapat malu sering diistilahkan dengan gambaran kehilangan wajah.<sup>33</sup> Secara umum, wajah berfungsi sebagai identitas (pengenalan diri), memberikan gambaran umum tentang diri dan karakter, tampilan ekspresi emosi dan suasana hati, serta ukuran ketertarikan atau sebaliknya. Kehilangan wajah sebagai metafora kemudian digunakan ketika seorang kehilangan kehormatan dan rasa hormat dalam masyarakat. Wajah menjadi realitas yang memberi makna terhadap kondisi relasi manusia dalam masyarakat. Ketika manusia kehilangan wajah, dapat dipastikan bahwa ada masalah yang terjadi di dalam komunitasnya yang mengakibatkan rasa malu, penghinaan, dan keterasingan.<sup>34</sup> Dengan demikian, wajah merupakan lambang dari kepemilikan hormat dan kekayaan. Ketika kehilangan wajah terjadi, diperlukan usaha untuk menyelamatkan dan mengembalikan wajah yang hilang melalui pengenalan hubungan-hubungan yang memengaruhinya, yaitu manusia, konteks sosial, dan budaya.

Pada level tertentu malu dapat melumpuhkan manusia, yaitu ketika malu disamakan dengan identitas manusia atau yang disebut sebagai *toxic shame* (malu yang beracun).<sup>35</sup> *Toxic Shame* adalah bentuk tekanan terbesar yang menghancurkan kehidupan manusia. *Toxic shame* merupakan suatu keadaan emosi yang dijadikan sebagai keberadaan diri dan inti identitas kita. *Toxic shame*

---

<sup>31</sup> Nancy Eisenberg, "Emotion, Regulation, and Moral Development," *Annual Review Psychology*, Vol. 51 (2000): 667.

<sup>32</sup> Smedes dalam artikelnya menekankan bahwa emosi malu lebih dominan ditimbulkan oleh faktor eksternal, yaitu pengaruh dari budaya di mana kita berada. Smedes berujar: "*Shame comes from outside of us—from the messages and expectations of our culture. What comes from the inside of us is a very human need to belong, to relate.*" Smedes, *Shame and Grace*, 9-11.

<sup>33</sup> Stephen Pattison, *Saving Face: Enfacement, Shame, Theology* (New York: Routledge, 2013), 36-41.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 74.

<sup>35</sup> *Ibid.*

terjadi sebagai akibat dari hilangnya nilai diri sehingga diri sendiri menjadi objek penghinaan, objek yang dibenci, dan objek yang tidak bisa dipercaya. Dengan keadaan tersebut, orang yang mengalami *toxic shame* merasa diri terisolasi, sendirian, dan dihantui perasaan kekosongan. Singkatnya, *toxic shame* menyerang kepribadian seseorang dan termanifestasi dalam tingkah lakunya. Dalam bukunya, Pattison menyebutkan bahwa *toxic shame* merupakan akibat dari pengalaman penolakan, objektifikasi, atau pelanggaran batasan personal yang menimbulkan rasa tidak berharga secara individu atau sosial, serta keterasingan atau pengabaian.<sup>36</sup> Oleh karena itu, *toxic shame* menjadi dasar pemicu lahirnya penyakit emosional. Lebih lanjut Bradshaw mengatakan demikian,<sup>37</sup>

*Shame as a healthy human emotion can be transformed into shame as a state of being. As a state of being shame takes over one's whole identity. To have shame as an identity is to believe that one's being is flawed, that one is defective as a human being. Once shame is transformed into an identity, it becomes toxic and dehumanizing.*

*Toxic shame* sangat menghancurkan fungsi otentisitas diri dan berkembang menjadi penutupan diri yang palsu. Bahkan, *toxic shame* dapat menjadi inti dari neurosis, gangguan karakter, kekerasan politik, perang, dan kriminalitas. Atas dasar inilah Carl R. Rogers dalam bukunya, *On Becoming a Person*, menyebutkan bahwa tujuan individu adalah menjadi dirinya sendiri secara utuh, sehingga segala cara yang dituntut dan diharapkan orang lain (baik secara personal dan kelompok) untuk dilakukan pribadi (dalam hal berpikir, merasa, dan bertindak) akan mendatangkan penderitaan dan keterasingan bagi individu tersebut.<sup>38</sup>

Pengenalan dan pembentukan malu melalui norma-norma sosial dan budaya juga terlihat dalam budaya masyarakat Batak Toba. Masyarakat Batak Toba menerjemahkan malu ke dalam kata "*maila*." Masyarakat Batak Toba sangat menegaskan untuk memelihara rasa malu dalam mengatur hubungan interpersonal dan bahkan mengembangkan norma etika di lingkungan sosial dan gereja agar terhindar dari pengalaman malu. Hal ini terlihat melalui prinsip dan falsafah hidup masyarakat Batak yang harus dicapai. Bagi masyarakat Batak Toba, tujuan hidup tertinggi adalah terpenuhinya *hamoraon* (kekayaan), *bagabeon* (memiliki banyak keturunan), dan *hasangapon* (kehormatan atau kemuliaan). Ketiga unsur tujuan hidup tersebut sama pentingnya untuk dicapai agar dapat disebut sebagai manusia utuh. Pencapaian tujuan dan prinsip

---

<sup>36</sup> Pattison, *Shame*, 96-98.

<sup>37</sup> *Ibid.*, 80.

<sup>38</sup> Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (New York: Houghton Mifflin, 1989), 107-110.

hidup bagi masyarakat Batak dipandang sebagai kehormatan dan kesempurnaan hidup.<sup>39</sup> Selain itu, kemampuan untuk mengaktualisasikan hidup melalui marga, adat, dan sistem kekerabatan yang disebut *Dalihan na tolu* menjadi penentu apakah seseorang akan memperoleh hidup yang terhormat atau mendapat malu (*maila*) serta dijauhi masyarakat jika gagal memenuhinya. Untuk itulah rasa *maila* terjadi jika seseorang tidak dapat memenuhi tuntutan adat atau melanggar adat, sehingga ketidakmampuan melakukan adat atau tindakan pelanggaran terhadap adat akan merusak hubungan manusia dengan yang ilahi serta manusia dengan sesamanya atau lingkungannya.<sup>40</sup> Lebih lanjut, Romeo Sinaga menuliskan bahwa konsep *maila* yang awalnya lahir dalam konteks adat telah mengalami pergeseran makna. Penginjilan, pendidikan, dan penerapan sistem pemerintahan dan hukum formal di Tanah Batak turut memengaruhi makna konsep *maila* dalam masyarakat Batak Toba. Sebagai buah dari kekristenan, konsep *maila* yang dipahami dalam adat Batak sebagai kegagalan melaksanakan nilai-nilai adat kini mengandung makna sebagai kegagalan melakukan atau melaksanakan nilai-nilai iman Kristen di dalam Yesus Kristus. Sementara itu, rasa bersalah masuk ke Tanah Batak sebagai buah penginjilan dan ekspansi Eropa melalui aturan dan peraturan gereja yang dirumuskan oleh para misionaris terdahulu. Jemaat Batak Toba Kristen menerimanya sebagai bagian dari penginjilan.

Peranan budaya yang menetapkan standar dan sanksi malu di dalam masyarakat rentan mengarahkan individu pada ketakutan terhadap pemutusan hubungan dari komunitasnya. Misalnya, kita takut dianggap lemah, kurang sempurna, tidak layak diterima, sehingga rasa malu menghalangi kita untuk menjadi diri sendiri, untuk jujur mengakui, dan bahkan mencegah kita untuk mendengarkan orang lain menceritakan kisah mereka. Alhasil kita memilih untuk menutup mulut dan telinga serta membungkam dan menutupi malu. Ketika kita mendengar orang lain berbicara tentang rasa malu yang mereka alami, kita sering menyalahkan dan menghakimi pelaku. Cara demikian kita pilih untuk melindungi diri kita dari keterlibatan dalam pengalaman malu tersebut dan ketakutan mendapat sanksi sosial dari masyarakat. Malu dapat membungkam individu. Banyak orang yang takut untuk menyatakan rasa malu yang dialaminya dan menyembunyikan emosi malu seolah-olah tidak ada yang terjadi. Hal ini disebabkan oleh budaya yang memaksa kita untuk mengenakan nilai yang

---

<sup>39</sup> Manahan Siburian, "Generasi Muda Masyarakat Batak Toba dan Hal-hal yang Mempengaruhi Cita-citanya," dalam B. A. Simanjuntak, *Pemikiran tentang Batak* (Medan: Universitas HKBP Nommensen, 1986), 265-282.

<sup>40</sup> Romeo Panly Sinaga, "*Maila sebagai Salah Satu Landasan Moral Batak Toba dan Relevansinya Terhadap Siasat Gereja HKBP*," (tesis, Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Jakarta, 2017), 86.

ditentukan oleh orang lain, meskipun kita berisiko kehilangan diri sendiri dalam proses pencapaian harapan yang ditentukan oleh orang lain, baik secara individu maupun kelompok.

Sesungguhnya malu yang membungkam ini akan menghancurkan kehidupan personal dan publik seseorang. Misalnya, malu sebagai alat sosial dapat menjadi epidemi ketika dampaknya bukan hanya bagi pelaku tetapi juga bagi orang yang berada di sekitarnya dan bahkan kelompok masyarakat. Acapkali dalam masyarakat berbasis malu-hormat ditemukan sikap menjauhkan diri dari pelaku malu agar kehormatan seseorang tidak tercemar sekaligus sebagai tanda bahwa sang pelaku “bukanlah kami.”<sup>41</sup> Mereka yang diliputi rasa malu seringkali terperangkap oleh cengkeraman tiada henti yang menghambat kebebasan dan menimbulkan rasa tidak berharga, terlebih ketika malu disebabkan oleh kesalahan diri sendiri sehingga sering disembunyikan dari orang lain dan dari diri sendiri. Rasa malu kemudian ditutupi baik secara sadar maupun tidak agar tidak mencederai kehidupan pribadi maupun kelompok. Sebagai fenomena psikologis, rasa malu sering mengakibatkan depresi ingatan yang terlalu menyakitkan untuk dikenali sehingga seseorang memilih untuk mengubur dan melupakannya. Mekanisme menutupi rasa malu dilakukan melalui berbagai perasaan, nama, dan perilaku lain.<sup>42</sup> Misalnya, rasa malu bersembunyi dalam kemarahan, kesalahan, penyangkalan, gila kerja, perfeksionisme, minum minuman keras, dan berbagai paksaan lainnya. Bahkan, rasa malu dapat mengakibatkan gangguan depresi berat, gangguan kepribadian narsistik, gangguan stres pasca trauma, dan gangguan obsesif-impulsif.

### **Gereja yang Mendengar: Menjembatani Manusia yang Malu Bertemu dengan Allah**

Secara teologis, rasa malu bisa menjadi tanda kesadaran bahwa seseorang telah berdosa di hadapan Allah. Bahkan rasa malu disebut sebagai Iblis yang berada di dalam dasar diri dan yang sering tidak disadari.<sup>43</sup> Alih-alih menghindari rasa malu, orang Kristen diarahkan untuk mengungkapkan diri yang memalukan berulang-ulang kepada Allah sebab tidak ada yang tersembunyi di hadapan Allah. Meminta dan menerima pertolongan untuk memulihkan rasa malu tidaklah mudah karena rasa malu yang selama ini dihindari dan disembunyikan harus dijadikan terbuka dan dibawa ke

---

<sup>41</sup> Pakpahan memberikan kajian sumbangsih teologi malu dan salah dalam pembentukan masyarakat dan menyebut bahwa Indonesia memiliki budaya malu (*shame culture*) yang mencakup rasa bersalah. Lih. Pakpahan, *Mengembalikan Malu Spiritual* dan Pakpahan, “Shame and Guiltless.”

<sup>42</sup> Christina A. Jones, “I-Thou-We Shame: A Liberating Pastoral, Psychosocial Analysis of Shame,” *Testamentum Imperium*, Vol. 3 (2011): 1-14.

<sup>43</sup> John Bradshaw, *Healing The Shame That Binds You* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988), 25-26.

permukaan di hadapan umum. Dalam hal ini pelaku malu menjadi rentan karena harus memercayakan dirinya kepada pihak lain. Selain itu, memulihkan rasa malu berpeluang memperburuk keadaan dengan munculnya stigma, penghakiman, hingga kehilangan wajah selamanya.

Dalam sejarah kekristenan dituliskan bahwa Adam dan Hawa menikmati identitas yang terhormat dari Allah sebagai manusia pertama. Ketidakpatuhan Adam dan Hawa kepada Allah menjadi awal manusia mengalami malu sehingga bersembunyi dan menutupi diri mereka dari ketelanjangannya. Kisah ini banyak digunakan menjadi dasar bahwa dosa menjadikan manusia merasa malu dan kehilangan wajah di hadapan Allah.<sup>44</sup> Sebagai keturunan Adam dan Hawa, manusia mewarisi dosa turunan. Dosa turunan tersebut kemudian semakin memperbesar rasa malu karena kecemaran dan ketidakpatuhan hati manusia. Bahkan, ketika manusia berupaya untuk menutupi rasa malu dan mengembalikan kehormatannya, usaha itu justru menjatuhkan manusia tersebut ke dalam jurang memalukan yang lebih dalam. Hal ini digambarkan dalam kisah menara Babel yang dipandang sebagai upaya manusia untuk memperoleh hormat tetapi tidak berkenan di hadapan Allah.

Peristiwa di Taman Eden tidak hanya mengisahkan kejatuhan manusia dalam dosa tetapi juga peristiwa yang menunjukkan keberadaan tiga emosi dasar manusia (rasa bersalah, malu, dan takut) serta tindakan inisiatif Allah untuk memulihkan kehormatan manusia. Setelah Adam dan Hawa jatuh ke dalam dosa, manusia menjadi malu dan takut karena mendapati dirinya telanjang. Karena telah bersalah melanggar perintah Allah, mereka bersembunyi dari hadapan Allah (Kej. 3:7-8). Dalam keadaan tersebut, Allah tidak membiarkan Adam dan Hawa begitu saja tetapi memanggil dan melakukan percakapan untuk mendengarkan pengakuan mereka (Kej. 3:9-19). Kemudian, Allah sendirilah yang menenun pakaian dari kulit binatang dan mengenakannya kepada Adam dan Hawa untuk menutupi ketelanjangan mereka (Kej. 3:21).

Peristiwa jatuhnya manusia ke dalam dosa menyebabkan manusia mendapat malu. Namun, di saat yang sama pengalaman malu juga menyediakan ruang untuk bertemu dengan Allah. Ruang bertemu tersebut kemudian dimanfaatkan untuk memulihkan hubungan atau relasi yang telah rusak akibat dosa. Pemulihan hubungan tersebut dilakukan dalam relasi antara manusia dengan Allah melalui proses percakapan antara manusia yang mengaku dan Allah yang mendengar. Hal ini merupakan salah satu jenis dan fungsi dari *therapeutic listening*, yaitu memberikan kesempatan kepada orang yang bermasalah untuk menceritakan masalahnya dalam

---

<sup>44</sup> Georges, *The 3D Gospels*, 26.

ruang yang dialogis di mana dimensi relasi dan interpersonal pembicara dan pendengar terpelihara.<sup>45</sup>

Salah satu metode pelayanan gereja yang memanfaatkan metode relasional dengan mengoptimalkan fungsi mendengar adalah konseling pastoral. Konseling pastoral pada dasarnya merupakan pemanfaatan relasi untuk memfasilitasi pengenalan dan penerimaan diri serta mengoptimalkan pertumbuhan sumber-sumber personal sehingga seseorang dapat bertumbuh lebih optimal. Pendampingan konseling merupakan suatu metode pendampingan yang dilakukan oleh gereja secara personal ataupun kelompok. Pendampingan pastoral yang dilakukan oleh gereja diharapkan mampu membimbing dan mengarahkan jemaat untuk hidup dalam terang Kristus. Atas dasar itulah maka William A. Clebsch dan Charles R. Jaekle meletakkan fungsi-fungsi pendampingan pastoral yang dilakukan gereja, yaitu untuk menyembuhkan, menopang, menuntun, dan merekonsiliasi.<sup>46</sup> Konseling pastoral selalu berkaitan dengan percakapan di mana terdapat pihak yang berbicara dan yang mendengar. Mendengarkan merupakan satu dari sepuluh karakteristik konseling. Jantung dari konseling adalah kemampuan untuk mendengar. Pemanfaatan hubungan relasi bertujuan agar orang yang ditolong mampu mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya sehingga diperoleh pengetahuan yang jelas tentang keadaan dirinya. Melalui kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan tingkah laku diri, seseorang diharapkan dapat mengenali setiap emosi yang muncul, memelihara malu positif, dan mengubah malu disfungsional. Pendampingan pastoral diarahkan untuk menolong orang yang bermasalah dalam mengatasi rasa malu kronis, malu beracun atau malu *disfungsional* sehingga memiliki malu fungsional yang berpotensi memproduksi berbagai hal positif.<sup>47</sup>

Dengan tujuan pendampingan pastoral tersebut, maka keempat fungsi pendampingan pastoral, yaitu untuk menyembuhkan, menopang, menuntun, dan merekonsiliasi dianggap penting untuk diimplementasikan. Fungsi *menyembuhkan* berarti pemulihan kondisi kesehatan mental, sosial, dan spiritual yang terganggu disebabkan oleh emosi malu. Fungsi *topangan* bertujuan memberi dukungan dan motivasi agar mereka yang menderita karena rasa malu dapat menghadapi masalahnya. Fungsi *tuntunan* berguna untuk menetapkan pilihan dan keputusan. Sedangkan, fungsi terakhir adalah *mendamaikan* dan *merekonsiliasi*

---

<sup>45</sup> James J. Floyd, "Listening: A Dialogic Perspective," in *Listening and Human Communication in the 21<sup>st</sup> Century*, ed., Andrew D. Wolvin (Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2010), 127-140.

<sup>46</sup> A. William Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (New York: Harper & Row, 1967), 4-10.

<sup>47</sup> Besly J. T. Messakh, "Menuju Pelayanan Pastoral yang Relevan dan Kontekstual," *Theologia in Loco*, Vol. 1, No. 1 (2018): 22-40.

hubungan yang rusak dan terputus, baik dengan diri sendiri, sesama, dan Allah.

Melalui pelayanan pastoral, gereja diharapkan menjadi komunitas yang mendengarkan anggota jemaat yang menderita diakibatkan oleh emosi malu. Gereja yang mendengarkan merupakan komunitas yang mendukung pemeliharaan dan penyembuhan jiwa anggota jemaatnya. Dalam hal ini, gereja dipandang sebagai komunitas iman yang memperlengkapi dan mendorong setiap anggota jemaatnya untuk membuka diri kepada orang lain dalam menciptakan hubungan persahabatan spiritualitas dan saling mendengarkan. Manusia memiliki naluri mencari Allah, sebab Allah menciptakan manusia untuk mencari Dia. Akan tetapi, usaha manusia dalam mencari dan menemukan Allah membutuhkan kesungguhan yang kuat, hati yang tulus, dan tuntunan orang lain.<sup>48</sup> Persahabatan spiritualitas merupakan buah dari keramahan, kehadiran, dan dialog.<sup>49</sup> Dialog merupakan percakapan yang kudus jika seseorang mengimani kehadiran Allah di dalamnya. Kehadiran Allah memungkinkan orang yang melakukan percakapan untuk melihat orang-orang yang kita jumpai sebagai orang yang sangat dikasihi oleh Allah dan menerimanya secara total, sehingga percakapan tersebut berlangsung dengan cara yang dalam, aman, dan intim. Yesus berjanji bahwa di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam nama-Nya, Dia akan berada di tengah-tengah mereka (Mat. 18:20). Keintiman jiwa yang sejati dengan orang lain menggambarkan kehadiran Allah.<sup>50</sup>

Mendengarkan merupakan pelayanan pertama yang harus dilakukan seseorang kepada orang lain dalam persekutuan.<sup>51</sup> Sama seperti kasih kepada Allah dimulai dengan mendengarkan Firman-Nya, demikian pula permulaan kasih kepada saudara-saudara adalah belajar mendengarkan sesama. Orang yang tidak bisa lagi mendengarkan saudaranya akan segera tidak lagi mendengarkan Allah dan mulai mati secara spiritual.<sup>52</sup> Mendengarkan adalah membiarkan diri kita bersama orang lain dan benar-benar hening bersama mereka. Hening tidak hanya dilakukan dengan mulut yang tertutup tetapi juga batin yang hening dari hasrat memberi respons. Mendengarkan mengandung makna secara terbuka membiarkan orang lain menjadi apa adanya dengan bebas tanpa mengontrol, memaksa, atau mengkritik apa yang mereka katakan.<sup>53</sup> Namun, bukan berarti pendengar diam sepanjang proses. Ada waktu

---

<sup>48</sup> Lawrence Feingold, *Faith Comes from What is Heard: An Introduction to Fundamental Theology* (Steubenville, Ohio: Emaus Academic, 2016), 21.

<sup>49</sup> David G. Benner, *Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship & Direction* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2002), 45-46.

<sup>50</sup> *Ibid.*, 57.

<sup>51</sup> Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (London: SCM, 1954), 42.

<sup>52</sup> *Ibid.*

<sup>53</sup> *Ibid.*, 90.

pendengar untuk mengklarifikasi dan membimbing orang untuk berefleksi dengan tujuan menemukan makna dari setiap proses mendengarkan. “*Listening has been described as being silent with another person in an active way, silently receiving what another human person has to say. In listening, listener be open and active, not asleep or dead. A true listener is quiet and yet sensitive, open, receptive and alive to the one listened to.*”<sup>54</sup> Waktu hening tersebut kemudian menjadi ruang untuk membiarkan Allah memasuki dan bertemu dengan mereka yang menderita karena malu. Mengutip pendapat Nelle Morton, Sharyl B. Peterson menuliskan demikian:<sup>55</sup>

*Listening is hearing (others) into speech, which means when you listen pastorally, you listen in a way that invites, encourages, and helps others tell their story. Only when you know that story can you help or care for them in the way they most need care. Only when you know how God fits into their story that can you help them reconnect with the Holy in a way that offers healing and hope.*

Memang realitas dosa menempatkan individu pada tempat yang paling sepi, sebab dosa menyebabkan pemisahan yang radikal antara Allah dan manusia. Dosa menempatkan manusia pada posisi terisolasi. Akan tetapi, emosi malu tidak melulu disebabkan oleh perbuatan dosa. “*Shame is not sin. Burdening oneself with the judgment that one is inferior and defective is not sinful. Running away from a full and free engagement with life and its challenges is. God’s intention for human life is not self-diminishment but rather self-realization.*”<sup>56</sup> Dapat dikatakan bahwa malu merupakan pengalaman kedukaan yang menyedihkan bagi manusia karena keterasingan dan relasi yang terputus dari Allah dan sesamanya. Keadaan ini menjadikan manusia rapuh dan tidak berdaya, sehingga apa yang dibutuhkan orang yang terikat rasa malu bukan hanya pengampunan, tetapi terutama penerimaan dan penegasan bahwa dia memiliki komunitas yang mendukungnya.<sup>57</sup> Oleh karena itu, gereja seharusnya dengan tegas menolak sikap jemaat dan masyarakat yang memperburuk situasi dan pengalaman malu yang dialami oleh seseorang hingga menjadikan pengalaman malu tersebut menjadi *toxic shame*. Gereja perlu untuk memperlengkapi dan membimbing warga jemaat dan masyarakat untuk menjadi komunitas yang saling merangkul dan memberi ruang untuk memperbaiki diri dari pengalaman malu. Penegasan

---

<sup>54</sup> Emmanuel Y. Lartey, *In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling* (Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publisher, 2003), 89.

<sup>55</sup> Sharyl B. Peterson, *The Indispensable Guide to Pastoral Care* (Cleveland, OH: The Pilgrim Press, 2008).

<sup>56</sup> Neil Pembroke, *Pastoral Care in Worship: Liturgy and Psychology in Dialogue* (London: T&T Clark, 2010), 38-39.

<sup>57</sup> Ibid.

akan penerimaan Allah dan komunitas iman, yaitu gereja, diperlukan untuk mendukung gerakan menuju pemulihan yang utuh dan layak. Untuk itulah gereja penting untuk mendengarkan kerinduan yang mendamba pelaku malu untuk kembali bersatu ke kesatuan asalnya, yaitu kepada Allah dan sesamanya.

Tindakan memasuki sebuah percakapan dengan orang lain merupakan awal dari proses kesembuhan, sebab mendengarkan menciptakan hubungan. Keinginan untuk terhubung dalam sebuah komunitas merupakan kerinduan mendasar bagi setiap manusia. Keterhubungan memberikan kita keyakinan bahwa kita tidak sendiri tetapi menjadi bagian dari kelompok atau komunitas tertentu. Ketika jiwa manusia merindukan ruang perjumpaan yang mendalam dengan orang lain, justru ketakutan manusia yang paling mendalam adalah terputusnya hubungan dengan komunitasnya. Manusia membutuhkan teman seperjalanan, teman untuk saling berbagi dan mendengarkan. Gereja merupakan komunitas spiritual yang harus mampu menghadirkan ruang persahabatan spiritual di antara anggota jemaatnya dan Allah.

Gereja memiliki kekuatan menjadi *sacred companions* dalam menghadirkan ruang persahabatan yang terlihat dalam dua bentuk, yaitu *spiritual friendship* dan *spiritual direction*.<sup>58</sup> *Spiritual friendship* merupakan hadirnya sahabat di mana kita membawa seluruh keadaan diri dan batin kita; tempat di mana kita bisa menceritakan segala pengalaman dan perasaan tanpa takut dikritik atau dihakimi, tempat berbagi rahasia terdalam, ketakutan tergelap, sumber rasa malu yang paling akut, dan kecemasan yang paling mengganggu. *Spiritual friendship* berusaha untuk menjaga keunikan satu sama lain, memedulikan dan memelihara pertumbuhan batin masing-masing, bertemu satu sama lain sebagai manusia utuh, dan saling membantu menjadi manusia seutuhnya. Sementara itu, *spiritual direction* merupakan bimbingan spiritual sebagai buah dari *spiritual friendship*. *Spiritual direction* terlihat melalui kehidupan doa<sup>59</sup> dan percakapan yang diarahkan untuk memperdalam keintiman dengan Allah.

Kehadiran *spiritual friendship* dan *spiritual direction* menawarkan ruang dialog melalui kehadiran pendamping kudus (*sacred companion*). “*The core of the encounter with my friend was dialogue. Dialogue is one of the deepest forms of soul engagement we can experience with another person.*”<sup>60</sup> *Sacred companion* membantu kita lebih menyadari

---

<sup>58</sup> Benner, *Sacred Companions*, 151-154.

<sup>59</sup> Carrol Harrison dalam bukunya *The Art of Listening in the Early Church* menyebutkan bahwa doa merupakan salah satu praktik mendengarkan di gereja mula-mula, karena ketika berdoa, sama sekali tidak jelas siapa yang mendengarkan dan siapa yang berbicara. Doa bukan untuk menggerakkan, mengiformasikan atau mengubah Allah tetapi diri kita sendiri. Carol Harrison, *The Art of Listening in The Early Church* (Oxford: Oxford University Press, 2013), 183.

<sup>60</sup> *Ibid.*, 54.

kehadiran Allah. Kehadiran tertinggi yang dapat diberikan kepada orang lain adalah membantu orang itu menjalani hidup dengan lebih sadar akan kehadiran Allah. Seorang sahabat membantu kita untuk mendengar suara Allah, menyadari kehadiran-Nya, dan melihat jejak kaki-Nya saat kita menjalani kehidupan di dunia ini.

Di dalam *sacred companionship* gereja menuntun anggota jemaatnya menjadi manusia yang seutuhnya. Manusia dituntun bukan untuk melepaskan kemanusiaannya dan menjadikannya lebih kudus tetapi untuk merangkul kemanusiaannya. Pembentukan spiritualitas yang bertujuan menjadikan manusia menjadi seperti Allah tetapi gagal menjadikan kita menjadi manusia yang seutuhnya (meniadakan malu) akan berujung pada penghancuran identitas manusia itu sendiri. Kristus sendiri datang untuk merangkul dan memulihkan kemanusiaan kita. Dengan demikian untuk dapat meniru Kristus, kita harus merangkul kemanusiaan kita dan membentuk spiritualitas kita di dalam kerapuhan kemanusiaan itu sendiri.

### Kesimpulan

Rasa malu merupakan bagian dari manusia yang utuh, yang hidup sebagai makhluk yang memiliki emosi, relasional, dan spiritual. Rasa malu merupakan fenomena spiritual, personal, interpersonal, dan juga sosio-politis. Pembentukan rasa malu banyak ditentukan oleh konteks budaya, sehingga segala bentuk penderitaan yang diakibatkan oleh emosi malu tidak dapat dipandang sebagai persoalan personal saja. Emosi malu tidak memanisfestasikan dirinya hanya dalam satu cara dan tidak terletak hanya di satu tempat. Emosi malu memengaruhi keseluruhan nilai diri sehingga yang dibutuhkan bukan hanya pengampunan tetapi cinta, pengakuan, dan penerimaan dari diri sendiri, orang lain, komunitas, dan Allah. Dalam merespons malu, gereja harus menjadi gereja yang mendengar, sebab dengan mendengar gereja menjembatani manusia dengan emosi malu untuk bertemu dengan Allah. Gereja yang mendengar merupakan komunitas spiritual yang memampukan anggota jemaatnya untuk menghadirkan ruang persahabatan spiritual di antara anggota jemaatnya dan Allah.

### Tentang Penulis

Lamria Sinaga adalah dosen di Sekolah Tinggi Diakones HKBP Balige. Ia meraih gelar Master of Theology di bidang Spiritual Care dari Silliman University Divinity School, Dumaguete, Filipina. Saat ini, ia sedang menempuh studi doktor teologi di Sekolah Tinggi Filsafat Theologi Jakarta.

### Daftar Pustaka

- Augsburger, David W. *Pastoral Counseling Across Cultures*. Philadelphia, PA: Westminster Press, 1986.
- Azzah, Zulfa. "Meng-Eksistensikan Kembali Budaya Malu dalam Praktik Penipuan Jual Beli Online untuk Meningkatkan Perlindungan Konsumen di Era Revolusi Industri 4.0." *Lex Scientia Law Review*, Vol. 3, No. 2. (2019): 155-162.
- Benner, David G. *Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship & Direction*. Downers Grove, IL: InterVarsity, 2002.
- Besly J. T. Messakh. "Menuju Pelayanan Pastoral Yang Relevan Dan Kontekstual." *Theologia in Loco*, Vol. 1, No. 1 (2018): 22-40.
- Bonhoeffer, Dietrich. *Life Together*. London: SCM, 1954.
- Bradshaw, John. *Healing the Shame that Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
- Clebsch, A. William and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective*. New York: Harper & Row, 1967.
- Eisenberg, Nancy. "Emotion, Regulation, and Moral Development." *Annual Review Psychology*, Vol. 51 (2000): 665-697.
- Feingold, Lawrence. *Faith Comes from What is Heard: An Introduction to Fundamental Theology*. Steubenville, OH: Emaus Academic, 2016.
- Floyd, James J. "Listening: A Dialogic Perspective." In *Listening and Human Communication in the 21st Century*. Ed., Andrew D. Wolvin. Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2010.
- Georges, Jayson. *The 3D Gospels: Ministry in Guilt, Shame, and Fear Cultures*. Atlanta, GA: Time Press, 2014.
- Harrison, Carol. *The Art of Listening in The Early Church*. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Jones, Christine A. "I-Thou-We Shame: A Liberating Pastoral, Psychosocial Analysis of Shame." *Testamentum Imperium*, Vol. 3 (2011): 1-14.
- Khodijah. "Agama dan Budaya Malu sebagai Kontrol Sosial terhadap Perilaku Koruptif." *Sosial Budaya: Media Komunikasi Ilmu-Ilmu Sosial dan Budaya*, Vol. 15, No. 2 (2018): 121-135.
- Lartey, Emmanuel Y. *In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publisher, 2003.
- Lerner, Harriet. *The Dance of Fear*. New York: HarperCollins, 2004.
- Muttaqin, Faizal Amrul. "Budaya Hukum Malu sebagai Nilai Vital Terwujudnya Kesadaran Hukum Masyarakat." *Al Syakhsiyah Jurnal of Law and Family Study*, Vol. 1 No. 2 (2019): 188-207.
- Pakpahan, Binsar J. "Shameless and Guiltless: The Role of Two

- Emotions in the Context of the Absence of God in Public Practice in the Indonesian Context.” *Exchange*, Vol. 45 (2016): 1-20
- \_\_\_\_\_. *Mengembalikan Malu Spiritual: The Power of Shame*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017.
- Pattison, Stephen. *Saving Face: Enfacement, Shame, Theology*. London: Routledge, 2013.
- \_\_\_\_\_. *Shame: Theory, Therapy, Theology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
- Pembroke, Neil. “Pastoral Care for Shame-Based Perfectionism.” *Pastoral Psychology*, Vol. 61, No. 2 (2012): 245-258. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0414-z>.
- \_\_\_\_\_. *Pastoral Care in Worship: Liturgy and Psychology in Dialogue*. London: T&T Clark, 2010.
- \_\_\_\_\_. *The Art of Listening: Dialogue, Shame and Pastoral Care*. London: T&T Clark, 2002.
- Peterson, Sharyl B. *The Indispensable Guide to Pastoral Care*. Cleveland, OH: The Pilgrim Press, 2008.
- Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin, 1989.
- Saraswati, L. Ayu. “‘Malu’: Coloring Shame and Shaming the Color of Beauty in Transnational Indonesia.” *Feminist Studies*, Vol. 38, No. 1 (2012): 113-140.
- Shaw, Daniel. *Traumatic Narcissism and Recovery: Leaving the Prison of Shame and Fear*. London: Routledge, 2022.
- Siburian, Manahan. “Generasi Muda Masyarakat Batak Toba dan Hal-hal yang Mempengaruhi Cita-citanya.” Dalam *Pemikiran tentang Batak*. Ed., B. A. Simanjuntak. Medan: Universitas HKBP Nommensen, 1986.
- Sinaga, Romeo Panly. “Maila sebagai Salah Satu Landasan Moral Batak Toba dan Relevansinya terhadap Siasat Gereja HKBP.” Tesis, Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Jakarta, 2017.
- Smedes, Lewis B. *Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve*. New York: HarperCollins, 1993.
- Sulistiyawaty, Sri, dan Nelvitia Purba. “Strategi Pencegahan Korupsi dengan Budaya Malu (Studi Komparatif Masyarakat Melayu Indonesia Dengan Jepang).” *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, Vol. 4, No. 1 (2019): 439-447.
- Susanti, Emilia. “Budaya Malu Cerminan bagi Perempuan Melayu.” *Sosial Budaya: Media Komunikasi Ilmu-Ilmu Sosial dan Budaya*, Vol. 11, No. 2 (2014): 226-236.
- Wu, Jackson. “Have Theologians No Sense of Shame?: How the Bible Reconciles Objective and Subjective Shame.” *Themelios*, Vol. 43, No. 2 (2018): 205-220.