

Spiritualitas Rasa Malu

Disgrace Shame sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritual dari Kajian Sudut Pandang Teologi



**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
S-1 Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana**

Diajukan Oleh:

Maria Viola Ester Tuulima

NIM : 01160045

Dosen Pembimbing:

Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D.

FAKULTAS TEOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2021

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Viola Ester Tuulima
NIM : 01160045
Program studi : Theology
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Spiritualitas Rasa Malu

***Disgrace Shame* sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritual dari Kajian Sudut Pandang Teologi”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 19 Mei 2021

Yang menyatakan



(Maria Viola Ester Tuulima)
NIM. 01160045

Spiritualitas Rasa Malu

***Disgrace Shame* sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritual dari Kajian Sudut Pandang Teologi**

Disusun oleh:

Maria Viola Ester Tuulima

(01160045)

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM MENCAPAI
GELAR SARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA
WACANA YOGYAKARTA**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

**"SPIRITUALITAS RASA MALU
DISGRACE SHAME SEBAGAI JALAN PERTUMBUHAN SPIRITUALITAS
DARI KAJIAN SUDUT PANDANG TEOLOGI"**
telah diajukan dan dipertahankan oleh

MARIA VIOLLA ESTER TUULIMA

01160045

dalam Ujian Skripsi Program Studi Filsafat Keilahian Program Sarjana
Fakultas Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan **DITERIMA** untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Filsafat Keilahian pada tanggal 15 Januari 2021

Nama Dosen

1. Pdt. Stefanus Christian Huryono, MACF., Ph.D
(Dosen Pembimbing dan Penguji)
2. Prof. Dr. J.B. Giyana Banawinata
(Dosen Penguji)
3. Pdt. Dr. Djoko Prasetyo Adi Wibowo, Th.M
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 15 Januari 2021
Disahkan Oleh :


Dekan

Pdt. Robert Setio, Ph.D

Ketua Program Studi Filsafat Keilahian
Program Sarjana

Pdt. Wahyu Satra Wibowo, M.Hum., Ph.D

PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Viola Ester Tuulima

NIM : 01160045

Judul Skripsi : **Spiritualitas Rasa Malu "*Disgrace Shame* Sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritualitas Dari Kajian Sudut Pandang Teologi"**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua catatan referensi yang jelas telah dituliskan bagi setiap penggunaan pemikiran orang lain atau tulisan orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat untuk menjadi periksa bagi semua pihak.

Yogyakarta, 19 Mei 2021

Penulis,



Maria Viola Ester Tuulima

KATA PENGANTAR

Penulis sangat bersyukur, proses penulisan karya ilmiah ini telah membantu penulis untuk belajar memahami diri sendiri, dan bagaimana memahami orang-orang disekitar yang mengalami rasa malu. Bagaimana mengatasi rasa malu, membongkar serta merangkul kebebasan dari rasa malu yang dialami. Tentu semua ini atas perkenaan Allah, yang sudah melimpahkan Roh-Nya serta Hikmat bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini dengan baik.

Penyertaan Allah yang sempurna pun hadir dalam berbagai bentuk dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga yang tiada hentinya mendoakan dari jauh: Bapak Abe, Mama Noni, alm. Kak Valen, adik Veby, adik Angki, kak Ellen dan seluruh keluarga besar Tuulima dan Mella.
2. Dosen pembimbing, Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D yang dengan begitu sabar dan penuh ketulusan membimbing, memberikan kritik dan saran dalam proses penulisan karya ini.
3. Pdt. Tabita Kartika Christiani, Ph.D sebagai dosen pembimbing proposal yang dengan tegas, sabar dan tulus membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal.
4. Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana dimana penulis belajar dan berteologi melalui kelas-kelas yang selalu menghasilkan ide-ide baru.
5. Teman-teman Teologi UKDW Angkatan 2016 “Symphony of Life” yang telah menjadi rekan seperjuangan di dalam menempuh studi teologi.
6. Sahabat-sahabat “Sayang Kalian” dan “Manelo,” Markus Perdata Sembiring, Putra Sang Bayu, Nathanael Kriswanto, Ryan Chandra Riupassa, Greseli Karintia Lay Ria, Gresela Nadya Lay Ria, Devina Gracela Br Sembiring, Ceria Marioneli Tpoh, Gabriel Richie Riupassa, yang selalu setia menemani dalam setiap proses yang terjadi.
7. Muji Purwanto sebagai hadiah skripsi
8. Ibu Tri Henny Setyowati, A.Md. yang telah membantu segala proses administrasi selama penulis menempuh studi di fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana.

9. Terakhir kepada banyak rekan-rekan serta sahabat-sahabat lain yang tidak sempat dituliskan satu per satu yang tentu ikut ambil andil dalam memberi dukungan moril kepada penulis baik lewat perjumpaan dan diskusi yang telah dilalui bersama.

Kiranya Allah sang sumber hidup yang membalas kebaikan setiap orang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di fakultas teologi Universitas Kristen Duta Wacana. Pada akhirnya, penulis juga terbuka terhadap kritik dan saran yang akan menolong untuk melengkapi isi dari tulisan ini. Semoga tulisan yang masih jauh dari kesempurnaan ini bisa menjadi wadah untuk berefleksi dan berdiskusi. Selamat membaca!

Yogyakarta, 19 Mei 2012

Maria Violla Ester Tuulima

©UKDWN

DAFTAR ISI

BAB I.....	1
Pendahuluan.....	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Pemasalahan.....	3
1.3.Batasan Masalah.....	7
1.4.Tujuan Penulisan.....	7
1.5.Judul Skripsi.....	7
1.6.Metode Penulisan.....	8
1.7.Sistematika Penulisan.....	8
BAB II.....	10
Rasa Malu dari Sudut Pandang Teologi.....	10
2.1. Pendahuluan.....	10
2.2. Pengertian Rasa Malu.....	10
2.3. Penyebab Munculnya Rasa Malu.....	12
2.4. Dinamika-Dinamika Rasa Malu.....	13
2.4.1. Rasa Jijik Terhadap Diri Sendiri.....	13
2.4.2. Kekurangan Dalam Pribadi Orang.....	15
2.4.3. Rasa Malu Karena Ditinggalkan atau Diabaikan.....	16
2.4.4. Kehinaan Sebagai Dinamika Rasa Malu.....	17
2.4.5. Cacat Sebagai Dinamika Rasa Malu.....	18
2.5. Dampak Dari Rasa Malu.....	20
2.6. Pertahanan Terhadap Rasa Malu.....	21
2.7. Membongkar Rasa Malu dan Merangkul Kebebasan.....	22

2.8. Kesimpulan.....	28
BAB III.....	30
Rasa Malu Sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritualitas dari Kajian Teologi.....	30
3.1. Pendahuluan.....	30
3.2. Spiritualitas.....	30
3.3. Pandangan Rasa Malu Berdasarkan Kajian Teologi.....	33
3.4. Spiritualitas Rasa Malu.....	46
3.5. Rasa Malu Sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritualitas.....	48
3.6. Kesimpulan.....	52
BAB IV.....	54
Penutup.....	54
4.1. Kesimpulan.....	54
4.2. Saran Untuk Gereja dan Pembaca.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57

ABSTRAK

SPIRITUALITAS RASA MALU

DISGRACE SHAME SEBAGAI JALAN PERTUMBUHAN SPIRITUAL DARI KAJIAN SUDUT PANDANG TEOLOGI

Oleh: Maria Viola Ester Tuulima (01160045)

Rasa malu merupakan sebuah perasaan negatif yang mempengaruhi beberapa aspek kehidupan orang yang mengalami rasa malu, salah satu aspek terpenting ialah aspek kehidupan spiritual. Dari kajian teologi, Robert Albers mengungkapkan bahwa *disgrace shame* merupakan suatu pengalaman yang menyakitkan terkait dengan kehancuran dunia seseorang yang diakibatkan oleh suatu tindakan atau kejadian tertentu. Kehancuran tersebut terjadi dalam hubungan seseorang dengan dirinya sendiri maupun juga dengan orang lain yang mengakibatkan diri tidak lagi utuh. Rasa malu yang dialami seseorang tentu mempengaruhi relasinya dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, terutama relasi dengan Allah. Selain itu, Curt Thompson mengungkapkan bahwa rasa malu bersifat dinamis dan berubah, mengubah bentuknya agar selalu sesuai dengan situasi seseorang agar bisa menghancurkan setiap usaha ke arah kebaikan dan keindahan yang manusia ingin bangun bersama Allah. Hal inilah yang mendorong penulis untuk mengkaji *disgrace shame* dari kajian sudut pandang teologi sebagai jalan pertumbuhan spiritual seseorang yang mengalaminya. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa rasa malu yang dialami orang setiap orang tidak selalu bersifat negatif, namun rasa malu yang dialami juga bersifat positif. Rasa malu dapat membantu seseorang dalam memahami dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan serta membangun relasi yang baik dengan Allah. Hal ini yang penulis sebut Spiritualitas Rasa Malu “*Disgrace Shame* sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritual” untuk membongkar rasa malu dan mencapai kemerdekaan rasa malu yang dialami.

Kata kunci: Rasa Malu, *disgrace shame*, teologi, spiritualitas, spiritualitas rasa malu, pertumbuhan spiritualitas.

Dosen Pembimbing: Pdt. Stefanus Christian Haryono, MACF., Ph.D

Bab I

Pendahuluan

1 .1. Latar Belakang

Rasa malu merupakan pelanggaran ontologis terhadap hakikat atau identitas pribadi seseorang yang mengalaminya. Seseorang akan merasa malu jika ia merasa bahwa dirinya tidak bernilai, tidak berdaya dan putus asa, perasaan malu biasanya muncul karena penilaian orang lain atau penilaian terhadap diri sendiri.¹ Salah satu jenis rasa malu ialah *Disgrace shame*. *Disgrace shame* merupakan suatu pengalaman yang menyakitkan terkait dengan kehancuran dunia seseorang yang diakibatkan oleh suatu tindakan atau kejadian tertentu. Kehancuran tersebut terjadi dalam hubungan seseorang dengan dirinya sendiri maupun juga dengan orang lain yang mengakibatkan diri (*self*) tidak lagi utuh, tetapi hancur berkeping-keping. Rasa malu ini membuat diri seseorang merasakan adanya kekurangan karena ia tidak dapat mencapai standar yang diinginkan.² Kecenderungan orang yang dikuasi rasa malu akan berusaha untuk menutupi atau menyembunyikan rasa malu tersebut dengan penuh rasa takut dan cemas sehingga tidak kelihatan tidak diketahui oleh orang lain. Walaupun ada juga orang yang menganggap bahwa rasa malu adalah sebuah perasaan yang selalu dialami oleh masing-masing orang dan tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia, dan dengan rasa malu yang ada dalam diri setiap orang bisa menjadi pengingat dalam melakukan suatu hal agar tidak berdampak pada rasa malu yang berlebihan.

Namun tidak bisa dipungkir juga bahwa rasa malu yang dialami oleh seseorang bisa membuat orang tersebut terus berada dalam tekanan atas rasa malu yang ia rasakan, dan bisa jadi makin hari ia makin merasa bahwa dirinya sudah sangat hancur. Ada begitu banyak cara bisa dilakukan untuk menutupi setiap rasa malu yang dialami oleh seseorang. Contohnya jika seseorang melakukan sebuah kesalahan yang membuat ia merasa malu, maka orang tersebut cenderung akan menutupi diri, ia akan menghindar dari berbagai pertemuan, kegiatan-kegiatan dengan alasan-alasan yang akan dibuatnya. Setiap orang dengan caranya masing-masing dalam mengungkapkan perasaan malu yang dialaminya, namun sangat memprihatinkan ketika rasa malu yang dialaminya

¹ Albers Robert H, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 2007), 41.

² Albers, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, 30.

sudah mencapai tingkat di mana ia sudah merasa sangat hancur, merasa bahwa dirinya sudah tidak berharga lagi bahkan sampai merasa jijik pada dirinya sendiri.

Dari hal ini jelas terlihat sifat negatif dari rasa malu yang dialami seseorang, rasa malu yang dialami mampu merusak hubungan atau relasi dengan dirinya sendiri, membuat ia tidak bisa menerima setiap kejadian yang sudah ia lakukan saat itu. Ia mengalami masalah dengan dirinya sendiri akibat rasa malu yang ia alami. Dan bukan hanya berpengaruh pada diri sendiri, rasa malu yang dialami seseorang juga berpengaruh pada kehidupan sosialnya dengan orang-orang di sekitarnya, Ia cenderung tidak ingin bertemu dengan siapapun atau berkomunikasi dengan siapapun, bahkan yang lebih parah lagi hubungan atau relasinya dengan Tuhan juga ikut hancur.

Sampai terkadang ada juga yang berkata “Tuhan kenapa Engkau ijinkan ini terjadi dalam hidupku?” Rasa malu juga bekerja nyata dalam pengalaman dan interaksi antar anggota jemaat, melalui berbagai sikap dan tindakannya. Gereja dapat memperburuk *disgrace shame* dan menjerat anggotanya ke dalam jaring perhambaan rasa malu. Gereja sering kali tidak berfungsi sebagai komunitas yang membawa orang mencapai kemerdekaan dan pembebasan dari akibat-akibat yang melemahkan dan melumpuhkan dari rasa malu.³ Hal ini menunjukkan bahwa rasa malu yang dialami oleh jemaat dianggap bukan sebuah masalah yang harus diselesaikan oleh gereja. Mungkin bisa di katakan bahwa gereja tidak peduli dengan jemaat yang mengalami rasa malu.

Ketidakkampun dalam mengendalikan rasa malu yang dialami juga akan menimbulkan berbagai perasaan di dalam dirinya, bukan saja rasa malu tetapi ia juga akan merasa bersalah dan mulai menyalahkan diri sendiri, orang lain dan Tuhan, merasa emosi dan merasa jijik terhadap dirinya sendiri. Dan tentu muncul berbagai pikiran-pikiran negatif dalam dirinya, takut dihakimi, takut di-*bully*, takut tidak diterima, takut tidak dimaafkan dan berbagai perasaan dan pikiran-pikiran negatif lainnya. Hal ini membuat seseorang makin merasa malu, dan bagi penulis hal ini juga menunjukkan betapa beratnya permasalahan yang dialami oleh seorang yang mengalami perasaan malu. Bagi penulis rasa malu merupakan suatu perasaan yang dapat menghambat.

Seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain, dan rasa malu terkait kehinaan seseorang tidak akan lenyap dari kehidupan setiap orang yang mengalaminya, Perasaan malu mengakibatkan munculnya tindakan-tindakan yang negatif terjadi, namun bukan berarti orang tersebut tidak ada

³ Albers, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, 129.

harapan atau tidak mendapat pertolongan untuk menghadapi rasa malu tersebut. Walaupun gereja juga sering kali mengabaikan setiap rasa malu yang dialami oleh jemaatnya. Oleh karena itu dari setiap pandangan yang ada mendorong penulis untuk mau mengetahui bagaimana rasa malu dilihat dari sudut pandang teologi? Bagaimana rasa malu yang dialami seseorang bisa menjadi sebuah jalan pertumbuhan spiritualitasnya? Dan bagaimana rasa malu dapat dibongkar dan memperoleh kemerdekaan serta kebebasan?

1.2. Permasalahan

Dalam buku *Malu Sebuah Perspektif Iman* Carl Schneider mengatakan bahwa ada dua jenis rasa malu diantaranya *disgrace shame* atau rasa malu yang terkait dengan kehinaan seseorang dan *discretionary shame* atau rasa malu yang terkait dengan kesopanan seseorang. Dari dua jenis rasa malu tersebut, yang menarik bagi penulis ialah *disgrace shame* atau rasa malu yang terkait dengan kehinaan. Karena bagi penulis jika seseorang sudah merasa sangat hina maka orang tersebut otomatis akan sangat sulit membuka diri terhadap orang lain, ia merasa bahwa dirinya sudah tidak pantas lagi. Bukan hanya itu tetapi ia juga sulit menerima dirinya sendiri dan tentu hal ini dapat mengakibatkan hubungan orang tersebut dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain akan semakin rusak. Jika hubungan dengan dirinya sendiri serta orang-orang di sekitarnya sudah tidak baik bahkan rusak, lalu bagaimana hubungan dengan Allah? Tentu hubungan dengan Allah juga akan semakin memburuk.

Disgrace shame adalah pengalaman yang menyakitkan karena kehancuran pribadi seseorang yang diakibatkan oleh suatu tindakan atau kejadian tertentu. Dari pandangan ini muncul pertanyaan bagi penulis jika *disgrace shame* berasal dari sebuah pengalaman yang diakibatkan oleh suatu tindakan, maka hal ini juga menunjukkan bahwa *disgrace shame* adalah sebuah kesalahan dari suatu tindakan. Rasa bersalah yang merupakan akibat dari dosa, baik karena perbuatan atau tindakan maupun ketidakpedulian yang dilakukan oleh seseorang.⁴ Bagi penulis, pandangan ini menunjukkan bahwa rasa malu muncul dari rasa bersalah yang diakibatkan oleh suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang. Berarti apakah *disgrace shame* bisa dikatakan sebuah kesalahan atas tindakan tersebut? Dan apakah rasa malu dan rasa bersalah itu sama, atau berbeda? Jika berbeda, apa perbedaan antara rasa malu dan rasa bersalah? Bagi penulis pandangan

⁴ Albers, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, 31, 33.

ini akan sangat membantu dalam mendalami dinamika-dinamika *disgrace shame* (rasa malu). Apa saja dinamika-dinamika rasa malu tersebut? Dan apakah dinamika-dinamika tersebut dapat membantu seseorang dalam mencapai kebebasan dan kemerdekaan rasa malu?

Kekuatan *disgrace shame* dapat menimbulkan kesusahan yang nyaris tidak tertahankan dalam diri pribadi atau kelompok yang mengalaminya. Kekuatan yang merusak ini tidak mungkin dibiarkan begitu saja, tetapi harus dihadapi jika orang masih ingin mempertahankan harkatnya. Kadang-kadang hampir seluruh energi seseorang disalurkan ke dalam proses pertahanan untuk menyikirkkan rasa malu tersebut yang mengakibatkan seseorang dapat terhalang dalam mengekspersikan segala kreatif dan imajinatif yang di milikinya. Cara seseorang mempertahankan diri dari rasa malu atau emosi lainnya tidak dapat diramalkan, sebab hal ini banyak dipengaruhi oleh kebudayaan, konteks, dan kondisi yang dialami seseorang dalam lingkungan sosial keluarga atau hubungan akrab lainnya.⁵ Bagi penulis hal mengenai mempertahankan rasa malu penting karena dapat membantu orang untuk tetap kuat. Dengan mempertahankan malu orang tersebut juga dapat melakukan setiap tugasnya dengan baik, walaupun terkadang ia juga tidak nyaman dengan keadaan yang ia alami. Lalu apa strategi untuk mempertahankan kelangsungan hidup seseorang terkait rasa malu yang ia alami?

Robert H. Albers juga mengatakan bahwa kebencian pada diri sendiri akan menyebabkan kebencian kepada Allah, sesama dan ciptaan yang lainnya. kebencian pada diri sendiri yang muncul dari rasa malu yang kuat tidak kondusif bagi pembangunan hubungan yang sehat dengan Allah, orang lain dan alam. Rasa malu bukan hanya merupakan persoalan-personal dan pribadi, melainkan mempunyai pengaruh yang luas terkait dengan hubungan kita dengan Allah, sesama dan alam.⁶ Bagi penulis pandangan ini menunjukkan bahwa dampak dari rasa malu bukanlah hal yang sederhana tetapi berdampak besar terhadap beberapa aspek penting didalam kehidupan seseorang. Dan jelas bahwa hal ini menunjukkan bahwa rasa malu bersifat negatif, karena sangat mempengaruhi hubungan seseorang dengan dirinya, orang disekitarnya terutama hubungan dengan Allah. Seseorang yang *disgrace shame* bisa dikatakan sedang mengalami kondisi dan kerusakan yang cukup serius dan membutuhkan pertolongan dalam proses penyembuhan.

⁵ Albers, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, 107.

⁶ Albers, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, 136.

Selain itu Curt Thompson dalam bukunya *The Soul of Shame “Inti dari Rasa Malu”* mengatakan bahwa setiap orang punya kisah tentang rasa malu, bagi Thompson rasa malu adalah sesuatu yang kita alami pada tingkat tertentu. Rasa malu bersifat aktif dan *sengaja*, yang terjadi di dalam diri dan di antara individu dengan tujuan untuk merusak setiap sistem yang menjadi target baik itu kisah pribadi seseorang, keluarga, pernikahan, persahabatan, gereja, sekolah, komunitas, bisnis atau sistem politik. Kekuatan rasa malu terletak pada kehalusan dan sifatnya yang tidak terdeteksi, dan tidak akan terpuaskan sampai kehancur terjadi secara harafiah.⁷ Dari pandangan Thompson ini, bagi penulis rasa malu adalah suatu hal yang dapat mengakitabkan seseorang merasa sangat hancur ketika mengalami rasa malu dan mengakitabkan ia menghidupi kisah yang buruk didalam hidupnya karena rasa malu yang dialami.

Selanjutnya, jika melihat secara umum kata spiritualitas berasal dari kata Ibrani *ruach* yang berarti *spirit* atau *roh*. Spiritualitas dalam kehidupan iman yaitu sesuatu yang mendorong atau memotivasi dan memberi semangat terhadap kehidupan orang-orang beriman dalam menghayati kehidupannya⁸. Spiritualitas juga dapat disebut sebagai cara untuk mengamalkan seluruh kehidupan sebagai seorang beriman yang berusaha merancang dan menjalankan hidup ini semata-mata seperti yang Tuhan kehendaki.⁹ Spiritualitas terkait relasi seseorang dengan Allah, sesama, dan dengan dirinya sendiri, dan untuk menghayati spiritualitas dapat melalui tradisi-tradisi doa¹⁰. Spiritualitas berasal dari bahasa Latin *spiritus*, yang berarti roh, jiwa, atau semangat. Kata ini memiliki arti dengan bahasa Ibrani *ruach* atau Yunani *pneuma* yang berarti napas atau angin. Spiritualitas merupakan perwujudan hidup dalam Roh Tuhan atau hidup yang dibaktikan kepada Tuhan. Spiritualitas merupakan saripati religius yang ada dibalik ajaran atau aturan-aturan formal agama.¹¹

Berangkat dari setiap pandangan tentang spiritualitas diatas, bagi penulis spiritualitas berperan sangat penting dalam setiap kehidupan manusia. Spiritualitas membantu setiap orang dalam menjalani kehidupannya dengan lebih bersemangat dengan spiritualitas juga membantu

⁷ Thompson Curt, *Theo Soul of Shame Inti dari Rasa Malu*, (Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2018), 23-25.

⁸ Alister E. McGrath. *Spiritualitas Kristen*, (Medan: Bina Media Perintis, 2007), 2.

⁹ A. Heuken SJ. *Spiritualitas Kristiani* (Jakarta:Yayasan Cipta Loka Caraka, 2002), 12.

¹⁰ Dr. Charles J. Keating. *Doa & Kepribadian*, (Yogyakarta: Kanisius, 2001) h. 9-18.

¹¹ Stefanus Haryono, “Spiritualitas” dalam Meniti Kalam Kerukunan jilid 1, ed. Nur Kholis Setiawan & Djaka Soetapa (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2010), 562.

orang dalam menjalankan hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, hidup menurut standar yang Tuhan berikan. Spiritualitas membantu seseorang dalam menjalani hubungan atau relasi dengan dirinya sendiri, sesama terutama dengan Tuhan. Inilah alasan mengapa spiritualitas seseorang harus terus mengalami pertumbuhan spiritualitas.

Selain itu spiritualitas menekankan pengalaman akan Allah, yang berbeda jauh dari pengenalan tentang Allah. Spiritualitas melampaui tindakan religius menuju pada suatu relasi yang intim dan penuh makna dalam iman. Spiritualitas adalah pencarian akan Allah dan pertumbuhan relasi dengan Yesus Kristus yang tersembunyi dalam hati dan pikiran.¹² Dari hal ini jelas menunjukkan bahwa ketika seseorang bisa membangun hubungan atau relasi yang baik dengan Allah ia akan mengalami pertumbuhan spiritualitas, ia mengalami atau merasakan berbagai pengalaman bersama dengan Allah melalui pengenalan, membangun hubungan intim dan bermakna, ia berserah diri pada Allah dengan menyerahkan setiap pergumulan, pengharapan dan setiap penderitaan yang ia alami kepada Allah. Jadi dengan spiritualitas dapat membantu kita membangun hubungan yang intim dengan Allah, dan tentu juga akan berpengaruh baik terhadap diri kita sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Selain itu juga membuat kita makin semangat menjalani kehidupan yang dituntun oleh Roh Kudus sehingga kita dapat mengalami transformasi atau perubahan dalam hidup kita.

Rasa malu bisa muncul kapan saja dan kepada siapa saja, rasa malu tidak menunggu kita menguasai bahasa baru masuk, rasa malu terutama sama dengan pergesaran nada emosi-indrawi, suatu perusak emosi. Ketika kita pertama kali sadar akan apa yang kita rasakan, muncul potensi rasa malu, meski usia kita belum cukup untuk menjelaskannya dengan kata-kata.¹³ Rasa malu ingin kita menceritakan kisah kita sedemikian rupa sehingga kita yang menjadi satu-satunya pihak yang bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan dan yang kita rasakan, rasa malu ingin supaya kita hidup terasing.¹⁴ Ketika rasa malu sudah ada sejak usia seseorang bisa dibilang masih anak-anak dan melalui interaksi nonverbal dan verbal yang halus, rasa malu menjadi seperti virus yang menyebar sejak awal dan sering sampai menjangkiti ke seluruh tubuh. Rasa malu tidak membatasi diri pada bagian-bagian yang jelas dari kisah kita, rasa malu tinggal dalam pikiran kita dan menunggu kesempatan tidak terduga untuk mewarnai perasaan saat itu dengan residu yang tidak

¹² Haryono, "Spiritualitas" dalam *Meniti Kalam Kerukunan*, 563.

¹³ Thompson, *Theo Soul of Shame Inti dari Rasa Malu*, 86.

¹⁴ Thompson, *Theo Soul of Shame Inti dari Rasa Malu*, 89.

bisa dijelaskan yang sulit dikaitkan dengan masalah kita.¹⁵ Dari pandangan ini penulis menunjukkan bahwa rasa malu bisa dirasakan atau dialami oleh siapapun tanpa memandang umur, dari rasa malu yang dialami akan membuat orang yang mengalami rasa malu tersebut akan membenci dirinya, bahkan bisa berpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya dan ia merasa sudah sangat hancur dan hal ini bisa mengakibatkan dampak negatif bagi dirinya.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas penulis merumuskan dua pertanyaan dalam karya ilmiah ini sebagai berikut:

1. Bagaimana rasa malu dapat dibongkar dan memperoleh kemerdekaan serta kebebasan?
2. Bagaimana rasa malu yang dialami oleh seseorang bisa menjadi jalan untuk pertumbuhan spiritualitasnya?

1.3. Batasan Masalah

Hal yang perlu diperhatikan dalam penulisan skripsi ini ialah penulis hanya akan fokus dalam mengkaji salah satu rasa malu yaitu *disgrace shame* dari sudut pandang teologi dan akan memperlihatkan bahwa *disgrace shame* bisa menjadi jalan pertumbuhan spiritualitas seseorang yang mengalami rasa malu tersebut. Penulis juga hanya membatasi pada perkembangan spiritualitas pribadi orang yang mengalami *disgrace shame*.

1.4. Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui kemerdekaan dan kebebasan dari rasa malu.
2. Untuk mengetahui rasa malu memiliki peran dalam pertumbuhan spiritual orang yang mengalami rasa malu.

1.5. Judul Skripsi

Penulis memberikan usulan judul skripsi ini yaitu:

Spiritualitas Rasa Malu

¹⁵ Thompson, *Theo Soul of Shame Inti dari Rasa Malu*, 91.

(Disgrace Shame sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritual dari Kajian Sudut Pandang Teologi)

1.6. Metode Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan metode studi literatur. Pertama penulis akan menggunakan ilmu teologi untuk menemukan pemahaman rasa malu atau *disgrace shame*. Pada bagian kedua penulis akan mencoba melihat rasa malu dari sudut pandang teologi dan akan mengkaji rasa malu dari sudut pandang teologi sebagai jalan pertumbuhan spiritualitas. Dan pada bagian yang ketiga penulis akan menyimpulkan setiap hasil dari bagian pertama dan kedua.

1.7. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan ini, penulis akan menyusun ke dalam empat bab sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Pada bab I ini penulis memaparkan latar belakang permasalahan, rumusan masalah, usulan judul penulisan skripsi, tujuan penelitian, metode yang digunakan, serta sistematika penulisan.

BAB II: Rasa Malu dari Sudut Pandang Teologi

Pada bab II ini penulis menjelaskan mengenai rasa malu khususnya *disgrace shame* yang dilihat dari sudut pandang teologi. Apa itu rasa malu, penyebabnya dan dampaknya bagi seseorang yang mengalami rasa malu tersebut serta mengungkapkan bagaimana cara membongkar rasa malu dan memperoleh kemerdekaan serta kebebasan dari rasa malu yang dialami oleh seseorang.

BAB III: Rasa Malu (*Disgrace Shame*) Sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritualitas dari Kajian Teologi

Pada bab III ini penulis memulai dengan menjelaskan tentang pengertian spiritualitas, pandangan rasa malu berdasarkan kajian teologi, selanjutnya penulis menjelaskan bahwa rasa malu bisa menjadi jalan untuk pertumbuhan spiritual.

BAB IV: Penutup

Pada bagian ini berisi *kesimpulan* tentang hasil akhir dari penulisan skripsi terkait spiritualitas rasa malu berdasarkan ulasan-ulasan pada bab sebelumnya. Serta *saran* untuk gereja dan semua yang membaca tulisan ini.

©UKDW

BAB IV

Penutup

4.1. Kesimpulan

Rasa malu merupakan perasaan yang tidak terlepas dari kehidupan setiap manusia. Berdasarkan sudut pandang teologi, rasa malu merupakan sebuah perasaan negatif yang berpengaruh pada kehidupan seseorang yang mengalami rasa malu. Rasa malu memiliki kekuatan untuk menghancurkan dunia seseorang berdasarkan kejadian atau tindakan yang ia lakukan dan melibatkan orang-orang disekitarnya. Berangkat dari rasa malu berdasarkan kajian teologi, rasa malu merupakan sebuah perasaan yang menghambat seseorang dalam melakukan perbuatan baik untuk dirinya sendiri dan orang lain. Rasa malu berperan merusak hubungan seseorang dengan dirinya sendiri, sesama, lingkungan dan khususnya hubungan dengan Allah. Rasa malu hadir dan mewarnai setiap kehidupan orang-orang yang mengalaminya dengan kehancuran dan kehinaan, membuat orang tersebut merasa tidak berharga, rendah diri, tidak nyaman, hingga melakukan hal-hal yang tidak berkenan kepada Allah. Rasa malu hadir dan memutuskan hubungan manusia dengan Allah sang pencipta.

Dari setiap pandangan tentang rasa malu yang bersifat negatif, maka bagi penulis jelas bahwa rasa malu yang dialami oleh seseorang perlu dibongkar atau dilepaskan dari kehidupannya. Sehingga orang yang mengalami rasa malu dapat memperoleh kemerdekaan serta kebebasan dari rasa malu yang ia alami. Upaya membongkar rasa malu agar memperoleh kebebasan serta kemerdekaan dengan cara “berani bergerak meninggalkan setiap rasa malu menuju kebebasan dan kemerdekaan merupakan kunci menuju hidup yang lebih berharga.” Selain itu dengan apa yang penulis sebut sebagai “Spiritualitas malu,” spiritualitas malu merupakan sebuah kekuatan yang menghasilkan semangat yang mampu membongkar dan merangkul kebebasan dari emosi rasa malu yang pada umumnya bersifat negatif. Spiritualitas rasa malu adalah mengubah segala kehancuran menjadi sebuah semangat, pengharapan dengan kasih Allah dan kegembiraan yang memerdekakan. Jika manusia terus menghidupi rasa malu dalam kehidupannya, maka hubungan atau relasi ia dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, terutama relasi dengan Allah menjadi rusak.

Selanjutnya, rasa malu hadir dalam kehidupan manusia sebagai alarm atau pengingat akan kesadaran bahwa manusia harus berhati-hati dalam bertindak dalam melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari agar tidak melakukan tindakan yang mengakibatkan rasa malu. Hal ini menunjukkan bahwa rasa malu yang hadir dalam kehidupan setiap orang tidak selalu bersifat negatif, jika memilikat dari sudut pandang yang berbeda maka rasa malu memiliki sifat positif. Sifat rasa malu positif yang penulis sebut sebagai “Rasa Malu sebagai Jalan Pertumbuhan Spiritualitas.” Rasa malu sebagai jalan pertumbuhan spiritualitas adalah sebuah jalan atau cara untuk terlepas dari rasa malu dan memperoleh kebebasan dan kemerdekaan dalam hidup. Rasa malu sebagai jalan pertumbuhan spiritualitas membantu orang yang mengalami kehancuran dan kehinaan akibat rasa malu mampu bangkit dan membangun Kembali relasi yang baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan terutama relasi dengan Allah dan tentunya agar bisa membangun hubungan yang intim dengan Allah. Dengan pengakuan, dan penerimaan diri, keterbukaan dan pengampunan, berani mengambil keputusan, beriman, dan menghidupi kasih dalam diri setiap pribadi.

4.2. Saran untuk Gereja dan Pembaca

Membongkar rasa malu dan memperoleh kebebasan dari seseorang yang mengalami rasa malu khususnya *disgrace shame* merupakan hal yang sangat penting. Gereja merupakan salah satu tempat yang bisa membantu seseorang yang mengalami rasa malu, gereja secara khusus perlu memperhatikan setiap jemaat-jemaatnya. Dalam hal ini penulis mengharapkan bahwa gereja perlu membuka diri dan memperhatikan setiap jemaat, gereja perlu mengutus salah satu pendeta atau majelis jemaat secara khusus, untuk membantu orang-orang yang mengalami rasa malu. Gereja menjadi wada bagi orang-orang yang mengalami rasa malu untuk menolong umat menjadi pribadi yang utuh dan terbebas serta merdeka dari rasa malu. Dalam membantu umat menjadi pribadi yang utuh dalam masalah *disgrace shame* yang dialami, gereja tentu perlu kerja keras untuk hal ini, gereja harus mampu membangun kepercayaan yang baik dengan orang yang mengalami *disgrace shame*, kepercayaan menjadi dasar seseorang bisa membuka diri, maka seseorang yang mengalami *disgrace shame* akan merasa diterima hal ini jelas akan membantu ia dalam proses menuju kebebasan dan kemerdekaan dari rasa malu yang ia alami.

Selain itu, bagi para pembaca ketika menemui seseorang yang mengalami *disgrace shame* tidak perlu menjauhkan orang tersebut. Penulis berharap para pembaca bisa membantu seseorang yang mengalami *disgrace shame* untuk keluar dari rasa malu yang ia alami, menuju kebebasan dan kemerdekaan yang dari *disgrace shame* sehingga ia merasa bahwa ia adalah orang yang berharga. Penulis mengharapkan agar pembaca bisa menjadi teman atau sahabat yang baik bagi orang-orang yang mengalami *disgrace shame*. Dengan dorongan dan dukungan dari gereja, keluarga, sahabat, teman dan orang-orang disekitar dapat membantu orang yang mengalami *disgrace shame* untuk bisa lebih terbuka, menerima diri sendiri dan tentu relasi dengan diri sendiri, sesama bahkan dengan Allah juga akan lebih baik. Penulis juga menyadari bahwa tulisan ini masih bisa dikembangkan secara luas dengan berbagai cara yang menarik untuk membantu seseorang yang mengalami *disgrace shame* untuk memperoleh kebebasan dan kemerdekaan.

©UKDW

DAFTAR PUSTAKA

- Albers Robert H, *Malu Sebuah Perspektif Iman*, Yogyakarta: Kanisius 2007.
- Albin Rochelle Semmel. *Emosi. Bagaimana Mengenal, Menerima, dan Mengarahkannya*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1986.
- Cunningham Lawrence S. and Keith J. Egan. *Christian Spirituality*, New York: New Directions, 1996.
- Singgih, Emanuel Gerrit. *Berteologi dalam Konteks. Pemikiran-pemikiran Kontekstualisasi Teologi di Indonesia* Yogyakarta: Penerbit Kanisius dan BPK Gunung Mulia, 2000.
- Foster Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* San Fransisco: Harper, 1998.
- Heuken A. *Spiritualitas Kristiani* Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 2002.
- Haryono, Stefanus. "*Spiritualitas*" dalam *Meniti Kalam Kerukunan* jilid 1, ed. Nur Kholis Setiawan & Djaka Soetapa. Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2010.
- Pakpahan, Jonathan Binsar. *Mengembalikan Malu Spiritual The Power Of Shame*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017.
- Jhon Bradshaw. *Healing the Shame that Binds You*, New York: Health Communications Inc, 1993
- Keating Charles J. *Doa & Kepribadian*, Yogyakarta: Kanisius, 2001.
- Michael Lewis. *Shame the Exposed Self*, New York: Free Press, 1995.
- McGrath Alister E. *Spiritualitas Kristen*, Medan: Bina Media Perintis, 2007.
- Suparno Paul, SJ. *Discernment Panduan Mengambil Keputusan*, Yogyakarta: Kanisius, 2009.
- Perrin David B. *Studying Christian Spirituality*, New York: Routledge, 2007.
- Smedes Lewis, B. *Shame & Grace Healing the Shame We Don't Deserve*, New York: HaperCollins, 1993

Thompson Curt. *The Soul of Shame Inti dari Rasa Malu*, Surabaya: Literatur Perkantas
Jawa Timur, 2018

©UKDW