



KAJIAN ALKITAB TENTANG CARA MENGGOMUNIKASIKAN DAN MENGENDALIKAN AMARAH

Manase Gulo^{1*}, Saut Maruli Panggabean², Estherlina Maria Ayawaila³

^{1, 2, 3}, Sekolah Tinggi Teologi Arastamar Bengkulu

*)Email Korespondensi: manasegulo@sttab.ac.id

Abstract: *This research aims to provide a formulation of how to communicate and control anger according to biblical theory, both the Old Testament and the New Testament. This theoretical formulation was created as a guide for everyone who is controlled by anger so that they can find ways to communicate and control anger—considering that many people cannot speak and control anger. As a result, some people commit criminal acts. The method used in this research is literature research (literature review), with a biblical study approach. The research results state that the Bible has provided guidelines on how to communicate and control anger: First, if you are angry, place it in bed or the bedroom. Second, if there is a problem, what must be done is to resolve the issue quickly. A short period of time before sunset. Third, the communication style in conveying anger should be gentle because gentle words can resolve anger and conflict. Meek means polite. Fourth, if problems occur due to other people's treatment or the pressures of life, you must have the resilience to be patient according to the Bible principle of being quick to listen and slow to anger. The Bible states emphatically that these four theories can overcome uncontrolled anger.*

Keywords: *Communication, Control, Anger*

Abstraksi Tujuan penelitian ini untuk memberikan rumusan tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah menurut teori alkitab baik Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru. Rumusan teori ini dibuat sebagai pedoman bagi setiap orang yang sedang dikuasai amarah agar mampu menemukan cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Mengingat banyak orang yang tidak bisa mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Akibatnya ada yang melakukan tindakan-tindakan kriminal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian literature (literature review), dengan pendekatan kajian alkitab. Hasil Penelitian menyatakan bahwa alkitab telah memberikan pedoman mengenai cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah yakni: *Pertama*, apabila marah, tempatnya di tempat tidur atau di kamar tidur. *Kedua*, Apabila ada masalah yang harus dilakukan adalah lekas menyelesaikan masalah tersebut. Durasi waktu singkat sebelum matahari terbenam. *Ketiga*, Gaya komunikasi dalam menyampaikan amarah hendaknya dengan lemah lembut karena perkataan lemah lembut mampu menyelesaikan amarah dan konflik. Lemah lembut yang dimaksud dengan santun. *Keempat*, apabila sudah terjadi masalah karena perlakuan orang lain, atau tekanan hidup harus memiliki ketahanan dalam bersabar sesuai prinsip Alkitab cepat mendengar dan lambat marah. Alkitab menyatakan dengan tegas bahwa keempat teori ini mampu mengatasi amarah yang tidak terkontrol.

Kata kunci: Komunikasi, Pengendalian, Amarah

PENDAHULUAN

Amarah yang tidak dapat dikendalikan seringkali membuat manusia melakukan tindakan-tindakan kriminal. Tindakan-tindakan itu berupa pembunuhan, membenci orang lain, bermusuhan dengan orang lain dan bahkan menyakiti diri sendiri. Orang lain yang dimaksud bisa keluarga dan juga orang yang tidak memiliki hubungan darah. Akibat dari tindakan itu tidak sedikit orang yang sudah masuk penjara karena tidak sanggup menguasai amarah. Amarah muncul bisa disebabkan karena berbagai hal misalnya dipicu karena perilaku orang lain yang menyakiti hati seseorang. Amarah juga terjadi karena tidak menerima terhadap sikap orang lain. Amarah bisa terjadi karena adanya kejadian yang tidak mengenakan, marah juga karena tekanan hidup yang sangat tinggi, orang bisa marah karena lapar. Orang bisa marah karena masalah hormon tidak stabil dan lain sebagainya. Menurut penelitian Rita, Eka dan Desman kepada 354 mahasiswa di Pekan Baru mendapatkan data bahwa penyebab seseorang marah di dominasi oleh karena perasaan terluka sebanyak 50,3%, sedangkan persepsi terhadap ketidakstabilan di angka 29,1%, untuk perilaku yang tidak diharapkan 20,6%.¹ Alkitab juga menjelaskan bahwa orang yang dikuasi oleh amarah adalah orang yang belum lahir baru.² orang yang belum lahir baru masih dikuasi oleh dosa karena hidup menurut keinginan dunia. Maka kecenderungan orang yang belum lahir baru selalu melakukan dosa seperti pertengkaran. Sifat amarah ini,

dimiliki oleh setiap manusia, tidak ada manusia yang tidak memiliki sifat marah. Sejak manusia jatuh ke dalam dosa, sifat buruk itu melekat di dalam diri setiap manusia. Itulah sebabnya Alkitab memberikan perhatian khusus terhadap sifat marah agar manusia pada umumnya dan orang percaya khususnya mampu mengendalikan diri terhadap amarah. Kemarahan yang tidak terkendali melahirkan Konflik.³ Kemarahan yang tidak terkendali yang dimaksud adalah tidak dapat menahan emosi sehingga berdampak negatif kepada orang lain.

Allah menghendaki setiap orang percaya untuk dapat mengendalikan dan menaklukkan amarah. Karena amarah dapat menghancurkan relasi dengan orang lain, kemarahan yang tidak bisa dikendalikan juga mengganggu sukacita, serta akan berakibat pada kesehatan diri sendiri. Amarah yang tidak terkontrol telah menyebabkan sebagian orang jatuh kepada tindakan-tindakan yang tidak terpuji. Tidak sedikit orang yang sudah masuk penjara karena tidak bisa menahan amarah. Artinya sudah banyak orang yang telah menjadi korban karena amarah yang tidak terkendali.

Penelitian tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah bukan merupakan sesuatu yang baru. Beberapa peneliti sebelumnya telah membuat rumusan bagaimana cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Cintia, Jenifer, Rut, Surya dan Yesika telah memberikan rumusan mengenai cara mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi yaitu dengan bertumbuh secara rohani di dalam

¹ Rita Susanti, Desma Husni, dan Eka Fitriyani, "Perasaan terluka membuat marah," *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2015): 103–9.

² Manase Gulo, "Mengelola Perbedaan Menjadi Sebuah Kekayaan: Suatu Analisis Teks Kolose 3:12-17," *Manna Rafflesia* 7, no. 1 (31 Oktober 2020): 22–44, https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i1.130.

³ Albert Joris, "MENGUTUHKAN HIDUP ORANG BASUDARA," *MARINYO: Jurnal Teologi Kontekstual* 1, no. 1 (2022): 37.

Tuhan.⁴ Penekanan dalam penelitian ini hanya memberikan rumusan umum secara teologi yakni seseorang harus bertumbuh di dalam Tuhan. Rumusan operasional tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan diri dari amarah tidak dijelaskan di dalam penelitian ini. Rumusan kedua adalah berdasarkan hasil riset Ira, Joko, dan Joseph kepada 10 orang partisipan mengemukakan cara mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi adalah dengan cara berdoa dan berbahasa roh. Ira, Joko, dan Joseph meyakini doa dan bahasa roh mampu mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi, memberikan ketenangan.⁵ Rumusan ini hanya menekankan doa dan kemampuan berbahasa roh. Kedua hal ini dapat mengendalikan emosi. Risman juga memberikan rumusan bagaimana cara mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi berdasarkan teori Carl Rogers. Menurut Riswan penanganan emosi remaja terhadap orang tua adalah dengan menggunakan metode pastoral konseling seperti pembimbingan, penopang, pemulihan dan lain sebagainya.⁶ Penekanan dalam penelitian Riswan hanya memfokuskan penanganan emosi remaja dari sisi eksternal bukan internal yang

bersangkutan. Artinya orang lain yang menangani emosi bukan diri sendiri.

Penekanan beberapa penelitian terdahulu mengenai cara mengendalikan emosi dapat diuraikan sebagai berikut: *Pertama*, untuk dapat mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi/amarah seseorang harus bertumbuh di dalam Tuhan, *Kedua*, untuk dapat mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi/amarah dengan cara berdoa dan memiliki kemampuan berbahasa roh. *Ketiga* untuk dapat mengkomunikasikan dan mengendalikan emosi/amarah dibutuhkan pihak eksternal untuk membimbing. Penelitian tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah atau emosi menurut iman Kristen belum terlalu banyak. Faktor ini yang mendorong peneliti untuk meneliti tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah menurut teori Alkitab. Peneliti ingin memberikan sebuah rumusan yang baru tentang cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah menurut teori Alkitab dari sisi internal bukan dari sisi eksternal. Maksudnya dari sisi individu yang sedang dikuasi amarah. Hal ini penting mengingat banyak orang Kristen yang belum mampu mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Penekanan peneliti adalah memberitahu apa saja yang harus dilakukan seseorang yang sedang marah untuk dapat mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Inilah yang membedakan dengan penelitian sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian literatur atau *literatur review*. Penelitian literatur

⁴Cintia Tryana Damanik Dkk., "Pendewasaan Spiritual Pada Dewasa Awal Saat Dalam Pergumulan Dalam Mengendalikan Emosional," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1, No. 4 (2022): 128.

⁵Ira Suwitomo Putri, Joseph Christ Santo, dan Joko Sembodo, "Praktik Bahasa Roh Membangun Diri Sendiri Menurut I Korintus 14:4 Sebagai Upaya Mengendalikan Emosi," *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 2 (30 Desember 2022): 147, <https://doi.org/10.33991/miktab.v2i2.437>.

⁶Riswan Mangihut Pangaribuan, "Mengatasi Kemarahan Remaja kepada Orang tua dengan Konseling Pastoral Pendekatan Carl Rogers," *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 1 (2020): 70.

adalah suatu analisis atau analisis sintesis informasi yang memusatkan perhatian pada temuan-temuan buku.⁷ Buku-buku yang dimaksud adalah yang berhubungan dengan topik penelitian (cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah). Pendekatan yang dilakukan adalah dengan mencari referensi primer sebagai landasan teori. Sumber primer dalam penelitian ini adalah beberapa teks Alkitab yang berhubungan dengan cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Peneliti akan menganalisis beberapa kata yang berhubungan dengan cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Proses analisis teks dilakukan dengan tunduk pada teori hermeneutik yang ketat. Maksudnya selalu memperhatikan latar belakang teks dan konteks.⁸ Tujuan memperhatikan latar belakang teks dan konteks untuk menghindari pemaknaan yang lepas dari konteks. Kemudian memberikan makna yang relevan sesuai dengan topik pembahasan. Sumber referensi yang lain adalah beberapa artikel jurnal dan buku-buku yang berhubungan dengan topik pembahasan. Menurut Eko dkk ada beberapa tahapan dalam *literatur review* yakni: *Pertama*, Menemukan literatur yang relevan. *Kedua*, Melakukan evaluasi sumber literatur review. *Ketiga*, Melakukan identifikasi tema dan kesenjangan antara teori dengan kondisi lapangan. *Keempat*, Membuat struktur garis besar. *Kelima*, Menyusun ulasan *literatur*

⁷ Sitti Astika Yusuf dan Uswatun Khasanah, "Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian," *Metode penelitian ekonomi syariah* 80 (2019): 80–81.

⁸ Edi Purnama, "Implikasi Kebijakan Yesus Bagi Guru Pendidikan Agama Kristen," *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 1 (1 Februari 2020): 35, <https://doi.org/10.36270/pengarah.v2i1.19>.

review.⁹ Beberapa tahapan ini akan peneliti jadikan panduan dalam meneliti beberapa teks secara sistematis.

HASIL

Latar belakang timbulnya amarah bisa disebabkan karena berbagai hal misalnya perlakuan orang yang lain yang tidak mengenakan yang mengakibatkan hati menjadi luka. Amarah juga bisa timbul karena pengaruh hormon dan karena tekanan hidup yang tinggi dan sebagainya. Mengatasi realita ini sangat dibutuhkan tuntunan Alkitab. Model yang diajarkan Alkitab tentang bagaimana mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah adalah sebagai berikut: *Pertama*, Apabila marah pergi ke tempat timur dan berkata-kata di dalam hatimu. Teori ini menyatakan tempat yang tepat dalam meluapkan amarah adalah tempat tidur karena di tempat tidur tidak ada orang lain, tempat beristirahat dari segala aktivitas sehingga hati menjadi tenang. Cara mengkomunikasikannya dengan menggunakan sarana doa. Di dalam doa kita mencurahkan seluruh isi hati kepada Tuhan dan meyakini Tuhan pasti memberikan banyak waktu mendengar. Teori ini dapat mengendalikan seseorang dari amarah. *Kedua*, Amsal 15:1 menyatakan jawaban yang lemah lembut dapat meredakan kegeraman. Ayat ini memberikan sebuah rumusan atau teori bagaimana mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Teori Amsal 15:1 adalah Mengkomunikasikan amarah dengan cara berkata dengan lemah lembut.. Teori ini dapat mencegah pertengkaran, menyelesaikan

⁹ Eko Agus Cahyono, Ns Sutomo, dan Aris Hartono, "Literatur review; panduan penulisan dan penyusunan," *Jurnal Keperawatan* 12, no. 2 (2019): 12–12.

konflik, menenangkan orang yang sedang marah.

Teori Perjanjian Baru diwakilkan *Pertama*, Kitab Efesus 4:26. Apabila marah jangan berbuat dosa dan jangan sampai matahari terbenam. Rumusan ayat ini menyatakan segera/lekas selesaikan masalah yang ada artinya sebelum marah sudah diselesaikan dengan cepat. Tujuannya adalah agar iblis tidak masuk dan menguasai hati dan pikiran orang yang sedang emosi. Artinya ketika marah hendaknya cepat diselesaikan dengan bahasa yang santun. *Kedua*, Rumusan Kitab Yakobus cepat mendengar tetapi lambat marah. (Yak. 1:19-20). Ayat ini menyatakan dengan tegas setiap orang harus lambat untuk marah atau lambat berkata-kata.

PEMBAHASAN

Marah merupakan sifat dasar yang dimiliki setiap manusia.¹⁰ Marah adalah suatu reaksi emosional seseorang yang timbul karena adanya perlakuan atau perasaan yang tidak menyenangkan. Defenisi ini sejalan dengan defenisi yang ditulis Wasikin, menuliskan bahwa amarah adalah luapan emosi yang timbul pada saat seseorang dipojokkan, diremehkan difitnah atau diperlakukan tidak baik orang lain atau karena adanya frustrasi¹¹. Kemarahan identik dengan sisi negatif dari sifat manusia. Menurut Penny, Asmadi dan Avin, kemarahan menjadi faktor penyebab munculnya agresivitas yang berlanjut pada tindakan kriminal.¹² Kemarahan menurut

defenisi di atas manusiawi karena masih di dalam daging, namun perlu diperhatikan bahwa kemarahan itu memiliki sisi negatif dan hal itu tidak berkenan kepada Tuhan. Kitab Amsal menyebut orang yang lekas marah adalah orang yang memperbesar kebodohan (Ams. 14:29). Kebodohan tidak hanya berbicara kekurangan pengetahuan, atau istilah lain IQ sangat rendah, kebodohan juga terjadi bila tidak dapat menahan amarah. Dengan demikian amarah sangat merugikan diri sendiri. Untuk mengatasi kemarahan yang tidak terkontrol Alkitab memberikan beberapa teori bagaimana mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah antara lain:

Marah di Tempat Tidur

Alkitab memberikan sebuah rumusan bagaimana mengendalikan dan mengkomunikasikan amarah. Rumusan ini masih relevan sampai saat ini. Teori yang digunakan Pemazmur adalah berdasarkan inspirasi dari Tuhan ketika merefleksikan penderitaan berat orang yang tertindas dan tidak bersalah.¹³ Teori yang digunakan dalam mengendalikan dan mengkomunikasikan amarah adalah pergi ke tempat tidur (Maz. 4:5). Tempat tidur adalah tempat yang tepat meluapkan amarah. Konsep ini didasari karena kamar tidur tidak ada orang lain. Pribadi yang ada hanya individu yang sedang marah dan Tuhan pemilik alam semesta. Alasan kedua adalah tempat tidur adalah tempat yang lebih pribadi sehingga di tempat tidur adalah tempat beristirahat dari segala aktivitas sehingga hati menjadi tenang. Tujuan Alkitab mengarahkan pribadi yang

kemarahan,” *Jurnal Psikologi* 26, no. 2 (1999): 65.

¹³ Armand Barus, “Menghadapi Kebohongan,” *Jurnal Amanat Agung* 14, no. 1 (1 Juni 2018): 1, <https://doi.org/10.47754/jaa.v14i1.40>.

¹⁰ Johny Christian Ruhlessin, “Konflik dan rekonsiliasi antarjemaat: Sebuah analisis teologis,” *KURIOS* 7, no. 2 (31 Oktober 2021): 332, <https://doi.org/10.30995/kur.v7i2.362>.

¹¹ Samuel Wasikin, *Akar Dosa: 8 Sifat yang Membuat Kerohanian Kita Mati*. (Yogyakarta: ANDI, 2007), 2.

¹² Penny Cahyani, Asmadi Alsa, dan Avin Fadilla Helmi, “Gaya kelekatan dan

sedang marah ke ruangan yang lebih pribadi adalah untuk belajar jujur di hadapan Tuhan. Sarana yang digunakan dalam menyatakan kejujuran kepada Tuhan adalah doa. Artinya sebelum meluapkan amarah pribadi yang sedang marah berdoa terlebih dahulu kepada Tuhan dengan hati yang jujur. Wijaya berpendapat yang sama bahwa petunjuk dalam Mazmur 4:5 adalah tindakan yang harus dilakukan di saat emosi adalah datang kepada Tuhan.¹⁴ Hal yang sama juga dikemukakan oleh Wijaya bahwa yang harus dilakukan disaat sedang emosi berdasarkan analisa terhadap Mazmur 4:5 adalah satu-satunya jalan datang kepada Tuhan.¹⁵ Komunikasi dengan Tuhan lewat doa akan mengendalikan amarah yang tidak dapat terkendali.

Cara mengkomunikasikan amarah menurut Mazmur 4:5 adalah *Pertama*, berkata-kata di dalam hati. Menurut Craigie Pemazmur mengatakan boleh gemetar karena marah tetapi jangan berbuat dosa dengan melakukan kejahatan. Craige menambahkan silahkan berkata-kata di dalam hati tetapi jangan keras-keras.¹⁶ Hati manusia merupakan ruangan yang sangat pribadi yang terpisah dengan ruangan orang lain. Hati merupakan tempat menumpahkan seluruh amarah. Hati selalu siap dan terbuka lebar menampung seluruh amarah. Hati yang dimaksud adalah hati yang telah di diami Roh Tuhan (Ef. 3:17). Hati yang telah didiami Roh Kudus memiliki kemampuan untuk mengampuni dan melupakan kesalahan orang. *Kedua*,

Tetaplah diam. Menurut Barth dan Pereira makna tetaplah diam yang dimaksud adalah tetap menguasai diri sehingga kata-kata yang keluar bersifat nasihat dan positif.¹⁷ Tetap diam bisa juga dimaknai merenung, menyelediki hati dan mengoreksi diri. Artinya perlakuan dari orang lain, tekanan hidup yang hidup yang tinggi diolah di dalam hati sehingga amarah itu bisa dikendalikan. Berdiam diri memberikan hal yang positif terhadap diri sendiri yakni hati menjadi lebih tenang, dan bebas dari amarah. *Kedua* adalah menghindari dari emosi dan menghindari dari pengambilan keputusan yang salah serta menghindari diri dari dosa. Maksudnya dengan berdiam diri banyak memberi keuntungan terhadap diri sendiri misalnya emosi dapat terhindarkan, keputusan yang diambil adalah tepat. Berdiam diri adalah kehendak Tuhan bagi setiap orang percaya. Tuhan menghendaki setiap orang percaya untuk berdiam diri dihadapan Tuhan dan mengutarakan semua persoalan-persoalan yang sedang dialami. Keuntungan *ketiga* dari berdiam diri adalah lebih banyak mendengar suara Tuhan. Tuhan Yesus telah memberi contoh bagaimana menghadapi setiap masalah-masalah. Teori yang dipraktekkan Yesus adalah berdiam diri. Markus 1:35 mengatakan Yesus berdiam diri dengan cara berdoa di tempat yang tersembunyi supaya banyak mendengar suara Bapa yang mengutusNya. Tidak hanya di konteks Markus Matius 26 Menceritakan Yesus berdiam diri di Taman Getsemani sebelum ditangkap dan kemudian disalibkan. Di Taman Getsemani Yesus berdoa seorang diri supaya dapat

¹⁴ Hengki Wijaya, "Pengenalan Manusia Baru Di Dalam Kristus: Natur, Proses, Dan Fakta Serta Implikasi Teologis Dan Praktisnya," *Jurnal Jaffray* 14, no. 1 (22 Maret 2016): 124, <https://doi.org/10.25278/jj71.v14i1.194>.

¹⁵ Wijaya, 51.

¹⁶ Peter C Craige, *Word Biblical Commentary Psalms 1-50* (USA: Waco, Texas, 1984), 81.

¹⁷ Marie Claire Barth dan B.A Pareira, *Tafsiran Alkitab Kitab Mazmur 1-72 Pembimbing dan Tafsiran* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 145.

berbicara dan mendengar suara Bapa di Sorga. Penekanan pada poin ketiga adalah dengan berdiam diri orang yang sedang marah dapat mendengar suara Roh Kudus, sehingga amarah bisa dikendalikan. Dengan demikian berdiam diri saat sedang marah adalah salah satu cara mengendalikan dan mengkomunikasikan amarah. Berdiam diri yang dimaksud adalah berdoa kepada Tuhan.

Lekas Menyelesaikan Masalah

Amarah menjadi dosa ketika membiarkan amarah itu tetap menyimpan di dalam hati begitu lama. Amarah timbul karena masalah tidak lekas diselesaikan. Lekas menyelesaikan masalah adalah salah satu teori bagaimana cara mengendalikan amarah. Rasul Paulus mengajarkan teori mengendalikan amarah dalam konteks manusia baru di dalam Kristus. Cara Rasul Paulus mengendalikan amarah dicatat di Efesus 4:26. Rasul Paulus menyampaikan teori ini kepada orang yang telah mengalami kelahiran baru. Maksudnya sudah menerima Yesus Tuhan dan Juruselamat secara pribadi. Salah satu tanda telah mengalami kelahiran baru adalah terlihat dalam kehidupan sehari-hari misalnya meninggalkan manusia lama seperti kejahatan, kemarahan dan lain sebagainya. Efesus 4:26 berkata apabila kamu menjadi marah. Kata Yunani yang digunakan adalah ὀργίζεσθε (*orgizesthe*). Modus dari kata ὀργίζεσθε (*orgizesthe*) adalah kata kerja Present Imperatif *middle* atau pasif artinya kalian marah atau dimarahi jangan berbuat dosa. Imperatif menyatakan suatu perintah yang harus dilaksanakan oleh setiap orang yang telah menjadi manusia baru. Kemudian dalam teks Yunani tidak terdapat kata pengandaian. Teks Yunani hanya mengatakan kalian marah jangan berbuat dosa. Menurut

Tim La Haye pernyataan dalam Efesus 4:26 adalah kemarahan yang positif.¹⁸ Kemarahan positif itu bersifat tepat guna dan bertanggung jawab sehingga hasil dan tujuannya positif.¹⁹ Maksudnya marah berkenaan sesuatu yang salah. Marah seperti ini memotivasi orang percaya melakukan tindakan untuk membuatnya menjadi benar. Meskipun demikian harus bisa mengelola emosional secara bijak.

Cara terbaik dalam menyelesaikan amarah adalah dengan menyelesaikan masalahnya secepatnya. Durasi penyelesaian menurut Rasul Paulus adalah sebelum matahari terbenam artinya sesegera mungkin diselesaikan. Teori ini telah dipraktikkan Rasul Paulus ketika berkonflik dengan Barnabas. Tindakan yang dilakukan adalah mengandalkan Tuhan dalam menyelesaikan masalah, tidak menghakimi dan berpisah untuk mewujudkan visi (Kis. 15:35-41. Teroi ini berhasil menyelesaikan konflik/masalah. Wijaya mengatakan menuruti amarah apalagi memupuk amarah sama halnya sedang membuka pintu dosa.²⁰ Kata sebelum dalam teks Yunani menggunakan kata *epi* ditambah kasus akusatif artinya sebelum matahari terbenam harus sudah selesai. Matahari terbenam menunjukkan proses waktu yang sangat cepat. Durasi waktu dari terbit matahari sampai matahari terbenam kurang lebih 12 jam. Pengertian sebelum matahari terbenam tidaklah dimengerti bahwa ketika marah di pagi hari harus menunggu sampai matahari terbenam. Partikel μή (*mē*)

¹⁸ Tim La Haye, *Hubungan antara Temperamen dan Karunia Rohani* (Jakarta: Metanoia, 1999), 242.

¹⁹ Iswara Rintis Purwantara, *Sepuluh Ajaran Yang Keliru Tentang Kasih, Memahami dan Menerapkan Kasih yang sejati sebagai Citra KeKristenan* (Yogyakarta: Andi, t.t.), 163.

²⁰ Wijaya, "Pengenalan Manusia Baru Di Dalam Kristus," 124.

menunjukkan durasinya sangat singkat artinya sebelum matahari amarah sudah harus selesai. Menurut Manik pengertian $\mu\eta$ Dalam konteks Efesus 4:26 menunjukkan perbuatan yang sedang berlangsung harus dihentikan.²¹ Dasar argumentasinya adalah apabila tidak dihentikan amarah sebelum matahari terbenam ada bahaya yang datang yakni iblis akan masuk dan menimbulkan konflik yang lebih besar lagi dan amarah itu akan menjadi dosa.

Kemampuan penyelesaian amarah terjadi ketika seseorang sudah hidup baru di dalam Kristus. Ungkapan Rasul Paulus janganlah marah sebelum mata hari terbenam disampaikan kepada jemaat yang ada di Efesus yang telah mengalami karya penyelamatan. Rasul Paulus menegaskan bahwa seseorang yang telah lahir baru memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Kemampuan itu berasal dari Roh Kudus, sehingga apabila ada amarah tidak sampai mendatangkan dosa.

Cara penyelesaian masalah adalah tidak memendam masalah tetapi diselesaikan secepatnya sebelum matahari terbenam. Orang Kristen yang telah lahir baru memiliki kemampuan mengampuni karena Kristus sudah mengampuni terlebih dahulu.

Berkomunikasi dengan lemah lembut

Komunikasi adalah proses penyampaian pikiran atau perasaan kepada orang lain baik dalam bentuk verbal maupun dalam bentuk non verbal. Menurut Widjaja yang dikutip Giban mengatakan komunikasi adalah sarana vital untuk mengerti diri sendiri

dan orang lain.²² Isi komunikasi menurut Efesus 2:29 perkataan yang membangun. Cara berkomunikasi yang baik yakni dengan lemah lembut. Lemah lembut dapat diartikan halus (tidak keras), peramah dan bukan pemaarah. Dengan demikian komunikasi yang lemah lembut adalah berbicara dengan halus atau berbicara dengan ramah. Ini yang disebut dengan santun. Pengertian ini sangat relevan dalam mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Giban menegaskan bahwa komunikasi merupakan media dalam penyelesaian masalah.²³ Komunikasi yang dimaksud adalah perkataan yang membangun.

Penulis kitab Amsal memberikan sebuah teori bagaimana cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah. Teori yang dimaksud dapat dilihat dalam Amsal 15:1 “jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman” Maksud dari ungkapan ini adalah mengajarkan bahwa komunikasi yang lemah lembut dapat memperbaiki situasi dan sekaligus menghindari pertentangan.²⁴ *Kedua*, mengatasi konflik dalam kehidupan sehari-hari. *Ketiga*, Komunikasi yang lemah lembut dapat menenangkan orang yang sedang emosi/marah. Karena ketika seseorang yang sedang marah lalu mendekati dengan sikap yang lemah lembut dapat membantu menenangkan perasaan orang yang sedang marah atau dengan kata lain mendinginkan suasana yang padan dan tegang. Lemah lembut yang dimaksud adalah ekspresi atau luapan hati yang baik. Artinya kelemah-lembutan yang

²¹ Robbye Manik Manik dkk., “Implementasi Prinsip-prinsip Manusia Baru Berdasarkan Efesus 4:17-32 di Kalangan Mahasiswa STT,” *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (30 Desember 2023): 181, <https://doi.org/10.54024/illuminate.v6i2.225>.

²² Yoel Giban, *Komunikasi Sebagai Media Penyelesaian Konflik dalam Keluar Kristen* (Tasik Malaya: Edu Publisher, 2020), 6.

²³ Giban, 6.

²⁴ Elsia Yumar dkk., “ETIKA DALAM BERKOMUNIKASI DAN KESEHATAN MENTAL PEMUDA,” *Jurnal Komunikasi* 1, no. 2 (2023): 66–67.

ditampilkan bukan buatan tetapi keluar dari dalam hati yang sungguh.

Dasar argumentasi mengapa komunikasi yang lemah lembut dapat memperbaiki situasi, menghindari pertentangan, mengatasi konflik serta menenangkan orang yang sedang emosi karena komunikasi (jawaban) yang lemah lembut mengandung: *Pertama*, nilai-nilai kasih, kesabaran, kebijaksanaan dan kelembutan. *Kedua*, mengandung nilai-nilai yang menunjukkan menghargai dan peduli dengan orang lain. *Ketiga* Menurut Sitepu komunikasi yang lemah lembut memberikan respon yang positif sedangkan jawaban yang marah memberikan respon negatif.²⁵

Tujuan mulia dari komunikasi yang lemah lembut adalah memberikan kesempatan untuk bertobat dan supaya memimpin kepada kebenaran sehingga lepas dari jerat Iblis (2 Tim. 2:25-26). Selain itu, komunikasi dengan lemah lembut juga bertujuan untuk membudayakan hidup tenggang rasa dan berempati artinya menempatkan diri pada posisi orang yang akan dimarahi. Selanjutnya, mengembangkan budaya rasa malu terhadap penggambaran emosi serta membudayakan kesadaran akan kelemahan diri sendiri. Menurut Gunadi orang yang tidak lemah lembut adalah orang yang buta akan kelemahannya.²⁶ Kesadaran akan kelemahan diri dapat membuat memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan. Karena itu tidak ada alasan untuk memarahi orang lain dengan emosi tetapi harus dengan lemah lembut.

Tuhan menghendaki setiap orang percaya berkomunikasi dengan lemah lembut termasuk dalam

menyampaikan amarah. Kemampuan dalam berkomunikasi yang lemah lembut merupakan buah yang dihasilkan oleh Roh Kudus (Gal. 5:22-23). Roh Kudus terus membimbing orang percaya untuk selalu memiliki buah Roh (lembah lembut). Setiap yang dihasilkan Roh Kudus pasti tahan lama dan tidak dapat binasa.

Cepat Mendengar dan lambat Marah

Teori keempat yang dinyatakan Alkitab tentang bagaimana cara mengkomunikasikan dan mengendalikan amarah adalah cepat mendengar, lambat berkata-kata dan lambat marah (Yak. 1:19-20). Kalimat bahasa Yunani cepat mendengar adalah *ταχὺς εἰς τὸ ἀκοῦσαι* (*tachus eis to akousai*), istilah cepat dalam teks Yunani merupakan kata sifat yang menjelaskan kata kerja *ἀκοῦσαι* (mendengar). Dalam teks bahasa Yunani kata kerja mendengar adalah kata kerja Aoris infinitif aktif artinya mendengar dengan memperhatikan dengan seksama. Aoris menunjukkan perhatian yang lama atau sungguh-sungguh. Selanjutnya, frase *βραδὺς εἰς τὸ λαλῆσαι* (*bradus eis to lalesai*) artinya lambat berkata-kata. Modus yang digunakan sama dengan modus yang digunakan dengan istilah mendengar yaitu kata kerja Aoris infinitif aktif. Artinya memiliki ketahanan yang lama untuk menahan diri tidak berbicara. Frase yang terakhir adalah *βραδὺς εἰς ὀργήν* (*bradus orgen*). *Bradus* adalah kata sifat yang menjelaskan kata benda *orgen* (marah). Maksudnya kesabarannya bertahan atau tahan dalam kesabaran. Hal ini menjadi penting bagi seseorang yang sedang marah.

Teori ini disampaikan Rasul Yakobus kepada umat Tuhan yang ada di kedua belas suku yang ada di perantauan. Rasul Yakobus sangat

²⁵Elisabeth Sitepu, *Damai, Pedoman mengaktualisasikan hidup Damai Sehari-hari* (Tasik Malaya: Edu Publisher, 2023), 45.

²⁶ Paul Gunadi, *Telaga, Sayang dan Berharga* (Malang: CV. Evernity Fisher Media, 2018), 8.

menyadari kecenderungan manusia yaitu manusia cenderung dan lebih suka berkata-kata dibanding mendengar. Melihat kecenderungan ini Rasul Yakobus melalui inspirasi dari Tuhan menyatakan hendaknya cepat mendengar dan lambat untuk marah. Tujuan pernyataan ini agar setiap orang percaya memiliki kemampuan dalam menguasai diri dan kemampuan bersabar. Penguasaan diri adalah salah satu buah Roh Kudus (Gal. 5:22-23).

Lambat marah sangat berhubungan dengan self control atau penguasaan diri. Menurut Kakauhe, penguasaan diri sangat dibutuhkan setiap orang agar dapat mengendalikan diri terhadap orang lain dalam hal berprasangka buruk.²⁷ Nainggolan dan kawan-kawan memaknai lambat marah dan cepat mendengar menambahkan makna cepat mendengar, lambat berkata dan lambat marah adalah menyatakan pentingnya mengendalikan emosi, yang menuju kepada amarah.²⁸ Nainggolan menambahkan makna cepat mendengar, lambat berkata-berkata dan lambat marah bertujuan agar orang Kristen bijaksana dalam berkata-kata serta bersabar terhadap situasi yang memicu amarah.²⁹ Penekanan pada tulisan Nainggolan dan teman ada dua hal yakni pengendalian terhadap emosi yang menyebabkan amarah (ini yang dimaksud dengan teori pengendalian amarah) dan bijaksana dalam berbicara atau berkata-kata (teori mengkomunikasikan amarah). Apabila

kedua teori ini diterapkan maka dapat mencegah amarah.

Keuntungan dari teori banyak mendengar, lambat marah dan lambat berkata-kata adalah *Pertama*, melatih kemampuan dalam bersabar. Kemampuan dalam bersabar menjadi cara terbaik dalam mengendalikan amarah. Seseorang yang memiliki kemampuan lebih banyak mendengar cenderung lebih diam untuk memproses semua informasi yang diterima. *Kedua*, Melatih budaya empati artinya melatih budaya lebih peduli, memahami dan memaklumi orang lain. Budaya ini dibangun dari hubungan dengan Tuhan, sehingga memiliki kemampuan untuk memahami keadaan orang lain. Dampak positif memahami orang lain akan berdampak dalam mencegah terjadi amarah yang tidak terkontrol. Dengan memahami orang lain akan lebih mudah memberikan maaf dan mengampuni.

Ada pernyataan banyak kesalahan yang bisa dihindari karena banyak mendengar sebaliknya banyak hubungan rusak atau hancur karena lambat mendengar. Ada hubungan antara banyak mendengar dengan marah. Hubungannya adalah terletak pada pengendalian diri. Menahan diri untuk berkata-kata dan marah dan memberi telinga untuk mendengar merupakan salah satu langkah rekonsiliasi antara satu dengan lainnya. Saat menahan diri untuk tidak bicara saat itu juga sedang meredam kemarahan. Maka pernyataan Rasul Yakobus tentang cepat mendengar dan lambat berkata-kata dan lambat marah menjadi salah satu teori dalam mengkomunikasi dan mengendalikan amarah.

KESIMPULAN

Faktor penyebab terjadinya kemarahan setiap orang pada umumnya disebabkan karena perlakuan orang

²⁷ Phanny Tandy Kakauhe, "Self control leader model as an answer to overcome the questions of leadership in the era of the revolution 0.5?," *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8, no. 3 (30 September 2022): 580, <https://doi.org/10.29210/020221593>.

²⁸ Elsa Yulinarda Yahya Nainggolan dkk., "Model Pembinaan Warga Gereja Kitab Yakobus," *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 146.

²⁹ Nainggolan dkk., 146.

yang lain yang tidak mengenakan, pengaruh hormon dan karena tekanan hidup yang tinggi. Untuk mengatasi realita ini, Alkitab telah memberikan banyak teori yang bisa dijadikan pedoman dalam mengkomunikasikan dan mengendalikan Amarah. Dari sekian banyak teori di dalam Alkitab, peneliti hanya memfokuskan pada empat teori yang dirangkum dari Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru yakni *Pertama*, Marah di tempat tidur. Teori ini berhubungan dengan tempat meluapkan amarah dan sekaligus mengkomunikasikan amarah. Dasar argumentasinya sebagai berikut: tempat tidur (kamar tidur) adalah tempat yang lebih pribadi sehingga tidak ada orang lain. Alasan kedua adalah tempat beristirahat dari segala aktivitas sehingga hati menjadi tenang. Alasan ketiga adalah tempat belajar jujur di hadapan Tuhan. Sarana yang digunakan adalah doa. Artinya sebelum meluapkan amarah, berdoa terlebih dahulu kepada Tuhan dengan hati yang jujur. *Kedua*, Lekas menyelesaikan masalah. Teori ini berhubungan dengan batasan waktu dalam menyelesaikan masalah. Waktu yang diberikan tidak boleh sampai matahari terbenam artinya durasinya hanya sebentar. Tujuannya adalah agar iblis tidak masuk dan menguasai hati dan pikiran orang yang sedang emosi. *Ketiga*, Berkomunikasi dengan lemah lembut. Teori ini berhubungan dengan teknik mengkomunikasikan amarah. Komunikasi yang lemah lembut dapat memperbaiki situasi, menghindari pertentangan, mengatasi konflik serta menenangkan orang yang sedang emosi. *Keempat*, Cepat mendengar tetapi lambat marah. Teori ini berhubungan dengan ketahanan emosi dan kesabaran. Ada pernyataan banyak kesalahan yang bisa dihindari karena banyak mendengar sebaliknya banyak

hubungan rusak atau hancur karena lambat mendengar.

DAFTAR PUSTAKA

- Barth, Marie Claire, dan B.A Pareira. *Tafsiran Alkitab Kitab Mazmur 1-72 Pembimbing dan Tafsiran*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Barus, Armand. "MENGHADAPI KEBOHONGAN." *Jurnal Amanat Agung* 14, no. 1 (1 Juni 2018): 1–24.
<https://doi.org/10.47754/jaa.v14i1.40>.
- Cahyani, Penny, Asmadi Alsa, dan Avin Fadilla Helmi. "Gaya kelekatan dan kemarahan." *Jurnal Psikologi* 26, no. 2 (1999): 65–77.
- Cahyono, Eko Agus, Ns Sutomo, dan Aris Hartono. "Literatur review; panduan penulisan dan penyusunan." *Jurnal Keperawatan* 12, no. 2 (2019): 12–12.
- Craige, Peter C. *Word Biblical Commentary Psalms 1-50*. USA: Waco, Texas, 1984.
- Damanik, Cintia Tryana, Jenifer Grace Malau, Rut Lumayan Silitonga, Surya N Simanjuntak, dan Yesika Lumiam Sinaga. "PENDEWASAAN SPIRITUAL PADA DEWASA AWAL SAAT DALAM PERGUMULAN DALAM MENGENDALIKAN EMOSIONAL." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 124–28.
- Giban, Yoel. *Komunikasi Sebagai Media Penyelesaian Konflik dalam Keluar Kristen*. Tasik Malaya: Edu Publisher, 2020.
- Gunadi, Paul. *Telaga, Sayang dan Berharga*. Malang: CV.

- Evernity Fisher Media, 2018.
- Joris, Albert. "MENGUTUHKAN HIDUP ORANG BASUDARA." *MARINYO: Jurnal Teologi Kontekstual* 1, no. 1 (2022): 34–50.
- Kakauhe, Phanny Tandy. "Self control leader model as an answer to overcome the questions of leadership in the era of the revolution 0.5?" *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 8, no. 3 (30 September 2022): 579.
<https://doi.org/10.29210/020221593>.
- La Haye, Tim. *Hubungan antara Temperamen dan Karunia Rohani*. Jakarta: Metanoia, 1999.
- Manik, Robbye Manik, Rasmalem Raya Sembiring, Johnny Parhotan Simamora, dan Aslinawati Aslinawati. "Implementasi Prinsip-prinsip Manusia Baru Berdasarkan Efesus 4:17-32 di Kalangan Mahasiswa STT." *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (30 Desember 2023): 174–87.
<https://doi.org/10.54024/illuminate.v6i2.225>.
- Nainggolan, Elsa Yulinarda Yahya, Ayu Allyssa Puteri Pasaribu, Rimhot Maruli Tua Sinaga, dan Andar Gunawan Pasaribu. "MODEL PEMBINAAN WARGA GEREJA KITAB YAKOBUS." *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 2 (2023): 141–49.
- Pangaribuan, Riswan Mangihut. "Mengatasi Kemarahan Remaja kepada Orang tua dengan Konseling Pastoral Pendekatan Carl Rogers." *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 1 (2020): 56–71.
- Purnama, Edi. "Implikasi Kebijakan Yesus Bagi Guru Pendidikan Agama Kristen." *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 1 (1 Februari 2020): 33–50.
<https://doi.org/10.36270/pengarah.v2i1.19>.
- Putri, Ira Suwitomo, Joseph Christ Santo, dan Joko Sembodo. "Praktik Bahasa Roh Membangun Diri Sendiri Menurut I Korintus 14:4 Sebagai Upaya Mengendalikan Emosi." *Miktab: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 2 (30 Desember 2022): 132.
<https://doi.org/10.33991/miktab.v2i2.437>.
- Rintis Purwantara, Iswara. *Sepuluh Ajaran Yang Keliru Tentang Kasih, Memahami dan Menerapkan Kasih yang sejati sebagai Citra KeKristenan*. Yogyakarta: Andi, t.t.
- Ruhlessin, Johny Christian. "Konflik dan rekonsiliasi antarjemaat: Sebuah analisis teologis." *KURIOS* 7, no. 2 (31 Oktober 2021): 329.
<https://doi.org/10.30995/kur.v7i2.362>.
- Sitepu, Elisabeth. *Damai, Pedoman mengaktualisasikan hidup Damai Sehari-hari*. Tasik Malaya: Edu Publisher, 2023.
- Susanti, Rita, Desma Husni, dan Eka Fitriyani. "Perasaan terluka membuat marah." *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2015): 103–9.
- Wasikin, Samuel. *Akar Dosa: 8 Sifat yang Membuat Kerohanian Kita Mati*. Yogyakarta: ANDI, 2007.
- Wijaya, Hengki. "Pengenalan Manusia Baru Di Dalam Kristus: Natur, Proses, Dan Fakta Serta Implikasi Teologis Dan

Praktisnya.” *Jurnal Jaffray* 14,
no. 1 (22 Maret 2016): 109.
<https://doi.org/10.25278/jj71.v14i1.194>.

Yumar, Elsia, Risma Lili Yuliarta,
Herlin Yunisari Deo, dan Clara
Linderi. “ETIKA DALAM
BERKOMUNIKASI DAN
KESEHATAN MENTAL
PEMUDA.” *Jurnal Komunikasi*
1, no. 2 (2023): 60–70.

Yusuf, Sitti Astika, dan Uswatun
Khasanah. “Kajian literatur dan
teori sosial dalam penelitian.”
*Metode penelitian ekonomi
syariah* 80 (2019): 1–23.