

# Berhikmat dalam Mengelola Amarah: Studi Topikal Penggunaan Kata Marah dalam Kitab Amsal

Timothy Wesley Mokar<sup>1</sup>, Ragil Kristiawan<sup>2</sup> 

Sekolah Tinggi Teologi Kristus Alfa Omega<sup>1,2</sup>

wesleymokar@gmail.com

## Histori

Submitted : 21 Nov 2024  
Revised : 5 Des 2024  
Accepted : 20 Des 2024  
Published : 29 Des 2024

## DOI

<https://doi.org/10.69668/sejati.v1i2.58>

## Deskripsi

Artikel ini merupakan proyek penelitian di bidang Teologi Biblika yang mengkaji kata Marah dalam Kitab Amsal, melalui pendekatan topikal untuk menemukan implikasi praktis dalam mengelola amarah.

## Sitasi

Mokar, T. W. ., & Kristiawan, R. (2024). Berhikmat dalam Mengelola Amarah: Studi Topikal Penggunaan Kata Marah dalam Kitab Amsal. *Student Evangelical Journal Aiming At Theological Interpretation*, 1(2), 64–81. <https://doi.org/10.69668/sejati.v1i2.58>

## Copyright

©2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license.



## Abstract

*One of the important pieces of advice from the book of Proverbs is about how to manage anger. Uncontrolled anger often brings bad things to a person. The word anger itself appears 19 times in this book. Two main questions are asked in this study: how does Proverbs view anger? How to manage anger wisely in humans according to Proverbs? By using a topical approach in the Book of Proverbs, two main things are concluded. First, anger is the root of stupidity and the enemy of wisdom. Anger will always have a bad impact and destroy peace among fellow human beings. Second, Proverbs also provides wise advice in managing anger. A calm and careful attitude is needed when someone is dealing with anger. Managing anger is basically the same as managing good emotions. A patient and wise attitude can extinguish the anger of others. As a practical application, God's people today must really be able to manage anger because uncontrolled anger will only bring harm.*

**Keywords:** *Book of Proverbs; angry; managing anger*

## Abstrak

Salah satu nasihat penting dari kitab Amsal adalah tentang bagaimana mengelola kemarahan. Amarah yang tidak terkendali seringkali membawa keburukan dalam diri seseorang. Kata marah sendiri muncul sebanyak 19 kali dalam kitab ini. Dua pertanyaan utama diajukan dalam penelitian ini: bagaimana cara pandang Amsal terhadap amarah? Bagaimana cara mengelola kemarahan secara berhikmat dalam diri manusia menurut Amsal? Dengan menggunakan pendekatan topikal dalam Kitab Amsal, maka disimpulkan dua hal utama. Pertama, kemarahan merupakan akar dari kebodohan dan musuh dari kebijaksanaan. Kemarahan akan selalu menimbulkan dampak buruk dan merusak kedamaian diantara sesama manusia. Kedua, Amsal juga memberikan nasihat bijaksana dalam mengelola kemarahan. Diperlukan sikap tenang dan berhati-hati manakala seseorang berurusan dengan kemarahan. Mengelola kemarahan pada dasarnya sama dengan mengelola emosi yang baik. Sikap sabar dan bijaksana dapat memadamkan kemarahan orang lain. Sebagai aplikasi praktis, umat Tuhan masa kini harus benar-benar dapat mengelola amarah karena amarah yang tidak terkendali akan mendatangkan kerugian semata.

**Kata Kunci:** Kitab Amsal; marah; mengelola amarah

## PENDAHULUAN

Kitab Amsal merupakan salah satu Kitab dalam Kitab-Kitab Puisi Perjanjian Lama yang berisikan nasihat-nasihat bijak kepada orang-orang yang sedang menjalani kehidupan di dunia ini (Longman, 2012). Tujuan dituliskannya Kitab ini adalah sebagai sarana pengajaran dari Allah bagi umat-Nya supaya mereka dapat hidup sesuai dengan standar-standar yang telah ditetapkan-Nya. Nasihat-nasihat bijak yang dilontarkan sudah teruji oleh waktu sehingga apa yang dikatakan dalam Kitab ini sungguh-sungguh dapat dipercaya (Holloway, 2023). Bagi orang Yahudi, Kitab Amsal termasuk dalam salah satu dari “Kitab kebenaran” (berbagi dengan Ayub dan Mazmur) karena apabila huruf pertama dari Kitab-Kitab ini disatukan maka akan membentuk akronim “Emeth” yang dalam Bahasa Ibrani berarti “kebenaran” (Bullock, 2014). Jika seseorang ingin hidup benar sesuai dengan standar Allah dalam kehidupan di dunia, orang tersebut harus belajar dari Kitab Kebenaran ini.

Nasihat-nasihat yang ada dalam Kitab ini merupakan nasihat praktis yang langsung dapat diaplikasikan dalam kehidupan umat (Kristiawan, 2016). Pertama-tama para penulis Amsal memperingatkan supaya umat Allah mengedepankan hikmat sebagai kunci sukses dalam menjalani kehidupan ini. Bagi Amsal, hikmat sangat erat kaitannya dengan takut akan Allah (Tampubolon, 2022). Bahkan, hikmat itu sendiri diasosiasikan dengan rasa hormat kepada Allah sebagai Pribadi tertinggi yang harus disembah (Tampasingi, 2015). Bagi Amsal, tidak ada yang dapat menggantikan hikmat dalam usaha meraih kesuksesan kehidupan. Hikmat selalu dikontaskan dengan kebodohan dimana orang yang memiliki hikmat yang dari atas pastilah terhindar dari hal-hal bodoh. Kebodohan dalam Kitab ini tidak menunjuk kepada penilaian empiris atas suatu kepandaian, tetapi lebih menunjuk kepada ketiadaan hikmat yang disebabkan oleh sikap meremehkan Tuhan (Stewart, 2015).

Hikmat adalah tema utama dari Kitab ini (Mantor, 2019). Peranan hikmat dinilai sangat penting oleh Amsal bagi umat Tuhan yang ingin hidupnya sesuai dengan kehendak-Nya. Selain hikmat sebagai tema utama, terdapat tema-tema minor lain yang juga ikut mewarnai teologi dalam Amsal ini. Salah satu isu yang dibahas di dalam Amsal adalah tentang amarah dan bagaimana orang percaya dapat mengelola amarah tersebut dalam kehidupan mereka. Dalam Amsal, terdapat 19 kali pemunculan kata marah (14:29; 14:35; 15:1; 15:18;18:1;19:2; 19:19; 20:2; 20:3; 21:14;21:19; 22:8; 22:24; 24:19; 25:23; 29:8; 29:11; 29:22; dan 30:33) yang mengindikasikan betapa pedulinya para penulis Amsal terhadap topik ini. Menurut Amsal, orang yang berhikmat haruslah dapat mengendalikan amarahnya. Studi-studi terbaru menekankan pentingnya seseorang untuk mengendalikan amarahnya. Menurut psikologi, kemarahan biasanya disebabkan karena adanya perasaan yang terluka, mendapatkan ketidakadilan, serta adanya perilaku yang sama sekali tidak diharapkan (Rita Susanti et al., 2014). Kemarahan juga sering berhubungan dengan emosi negatif dimana emosi jenis ini akan menyebabkan gangguan serius pada psikomatik (Gamayanti & Hidayat, 2019). Kemarahan seringkali juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar seperti lingkungan keluarga yang broken home (Februari, 2018).

Jika seseorang tidak bisa mengendalikan amarah atau berhikmat dalam mengaturnya, hal ini dapat menimbulkan resiko negatif bahkan merugikan. Kenakalan remaja yang

cenderung mengarah kepada kriminalitas sejatinya terjadi karena ketiadaan sikap mengendalikan emosi maupun rasa marah. Jika hal ini tidak ditangani, maka kasus-kasus ini akan berakibat kepada tindakan melawan hukum yang dapat menuju kepada pemidanaan. Hanya karena seseorang tidak dapat menguasai emosi dan sikap marahnya, dapat membawa petaka baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain (Januati & Miharja, 2019). Sungguh, ketiadaan hikmat dalam mengelola amarah sangatlah besar resikonya.

Melihat pentingnya pengelolaan amarah serta melimpahnya data-data tentang hikmat dalam mengatur kemarahan, maka penting untuk dilakukan penelitian mendalam tentang sikap marah dalam Kitab Amsal. Menurut pengamatan peneliti, hingga sekarang ini belum ada penelitian yang secara khusus mendalami perihal kemarahan dalam Kitab Amsal. Penelitian tematis tentang kemalasan dalam Amsal memang sudah pernah dilakukan (Kristiawan, 2024a). Penelitian tentang kajian Alkitab tentang bagaimana mengkomunikasikan serta mengendalikan amarah juga sudah dilakukan (Ayawaila, 2024). tetapi dalam kajian ini, lokus pembahasan Kitabnya bukan saja dalam Kitab Amsal tetapi melibatkan teori-teori yang terdapat dalam keseluruhan Alkitab yaitu Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru. Memang benar bahwa dalam Perjanjian Baru pun ada yang membahas tentang kemarahan ini yaitu dalam Kitab Yakobus (Kristiawan et al., 2019). Namun, pembahasan dalam Yakobus ini hanya meliputi 2 ayat saja yaitu dalam Yakobus 1: 19 dan 20. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang kemarahan dalam Kitab Amsal yang disebutkan sebanyak 19 kali ini. Pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: bagaimana cara pandang Amsal terhadap amarah? Bagaimana cara mengelola kemarahan secara berhikmat dalam diri manusia menurut Amsal?

Penelitian ini akan memberikan kontribusi positif dalam Teologi Biblika secara khusus Teologi Kitab Amsal terutama dalam tema kemarahan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada umat Tuhan untuk selalu menahan diri dalam amarahnya. Bahkan dapat mengelola amarah itu sesuai dengan ajuran yang terdapat dalam Amsal. Amarah yang tidak dikelola akan selalu berujung kepada hal-hal negatif yang akan merugikan baik kepada diri sendiri maupun kepada orang-orang yang ada di sekitarnya (Fauzi & Purnama Sari, 2018). Kitab Amsal sangat peduli terhadap pengelolaan emosi secara khusus pengelolaan amarah. Allah sangat peduli umat-Nya dapat mengendalikan amarah dengan hikmat yang diberikan bagi mereka yang meminta kepada-Nya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan topikal dalam Amsal atau terkenal juga dengan istilah studi tematis (SIN, 2020). Studi tematis berarti melakukan kajian terhadap tema tertentu yang sudah dipilih dan kemudian memprosesnya sedemikian rupa sehingga menghasilkan teologi dari apa yang dipelajari. Menurut peneliti, metode studi tematis merupakan pendekatan terbaik mengingat bahwa di dalam Amsal ini secara mayoritas tidak ada kesatuan konteks antara ayat sebelum maupun sesudahnya berkenaan dengan topik amarah ini. Perangkat lunak yang digunakan adalah dengan menggunakan konkordansi elektronik dengan menggunakan *software* Alkitab Elektronik. Peneliti juga akan meneliti

penggunaan kata marah dalam konteks Perjanjian Lama secara khusus dalam kepenulisan Amsal. Adapun langkah-langkah yang ditetapkan dalam studi tematis ini adalah pertama, mencari pemunculan ayat-ayat dalam Amsal yang mengandung kata marah dengan menggunakan konkordansi maupun Alkitab Elektronik. Kedua, mengkategorikan ayat-ayat tersebut dalam kelompok-kelompok yang memiliki pembahasan yang sama. Ketiga, mengeksposisikan ayat-ayat dalam kelompok sehingga menghasilkan kebenaran-kebenaran tentang kemarahan dan bagaimana manusia dapat berhikmat untuk mengaturnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dalam Kitab Amsal, kata marah menggunakan kata **אָרַם** yang sering diterjemahkan dengan kata ‘marah.’ Menurut kamus Holladay, kata ini secara literal berarti menunjuk kepada organ hidung, area di sekitar hidung, atau menunjuk kepada kemarahan itu sendiri (Holladay, 1988). Penggunaan secara literal untuk menunjuk kepada hidung dapat dilihat dalam pemakaiannya di Kejadian 24:47 dimana hidung Ribka diberikan tindik anting-anting. Secara kiasan, kemarahan digambarkan dengan “hidung yang menjadi panas” dimana dalam terjemahan LAI kata ini langsung diterjemahkan dengan “bangkitlah amarah” oleh Yakub dalam Kejadian 30:2. Penggunaan arti kiasan tentang hidung yang panas yang kemudian diartikan dengan kemarahan atau amarah tetap dipertahankan dalam penulisan Amsal ini.

Pencarian dengan menggunakan Alkitab elektronik dengan kata kunci “marah” menghasilkan 19 ayat yang mengacu kepada kemarahan dalam Kitab Amsal. Peneliti menggunakan kata kunci “marah” dan kemudian memperhatikan kemunculannya di dalam Kitab Amsal itu sendiri. Apabila ayat-ayat yang membahas tentang kemarahan dikelompokkan dalam pengelompokan yang logis, maka dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Pengelompokan Ayat-ayat Amsal yang Mengandung Kata Marah Sesuai Topik

| No | Topik                              | Ayat Tentang Marah Dalam Amsal   |
|----|------------------------------------|--|
| 1  | Perbandingan kehidupan si pemaarah | <p><b>14:29</b> Orang yang sabar besar pengertiannya, tetapi siapa cepat marah membesarkan kebodohan.</p> <p><b>15:18</b> Si pemaarah membangkitkan pertengkaran, tetapi orang yang sabar memadamkan perbantahan.</p> <p><b>20:3</b> Terhormatlah seseorang, jika ia menjauhi perbantahan, tetapi setiap orang bodoh membiarkan amarahnya meledak.</p> <p><b>29:8</b> Pencemooh mengacaukan kota, tetapi orang bijak meredakan amarah.</p> <p><b>29:11</b> Orang tebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya.</p> <p><b>29:22</b> Si pemaarah menimbulkan pertengkaran, dan orang yang lekas gusar, banyak pelanggaran.</p> |
| 2  | Pemicu sifat marah                 | <p><b>14:35</b> Raja berkenan kepada hamba yang berakal budi, tetapi kemarahannya menimpa orang yang membuat malu.</p>   |

|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|   |                                | <b>15:1</b> Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah.<br><b>18:1</b> Orang yang menyendiri, mencari keinginannya, amarahnya meledak terhadap setiap pertimbangan.   |
| 3 | Tanda munculnya amarah         | <b>25:23</b> Angin utara membawa hujan, bicara secara rahasia muka marah  |
| 4 | Akibat dari sifat marah        | <b>20:2</b> Kegentaran yang datang dari raja adalah seperti raung singa muda, siapa membangkitkan marahnya membahayakan dirinya.<br><b>21:19</b> Lebih baik tinggal di padang gurun dari pada tinggal dengan perempuan yang suka bertengkar dan pemarah.  |
| 5 | Nasehat menghadapi sifat marah | <b>19:19</b> Orang yang sangat cepat marah akan kena denda, karena jika engkau hendak menolongnya, engkau hanya menambah marahnya.<br><b>21:14</b> Pemberian dengan sembunyi-sembunyi memadamkan marah, dan hadiah yang dirahasiakan meredakan kegeraman yang hebat.<br><b>30:33</b> Sebab, kalau susu ditekan, mentega dihasilkan, dan kalau hidung ditekan, darah keluar, dan kalau kemarahan ditekan, pertengkaran timbul. |
| 6 | Nasehat terhadap orang benar   | <b>22:24</b> Jangan berteman dengan orang yang lekas gusar, jangan bergaul dengan seorang pemarah,<br><b>24:19</b> Jangan menjadi marah karena orang yang berbuat jahat, jangan iri kepada orang fasik.   |

Kemarahan, sebagai sifat alami manusia, sering disorot dalam Kitab Amsal yang ditulis oleh Raja Salomo. Meskipun kemarahan adalah bagian dari emosi manusia, hikmat memegang peran penting dalam mengendalikannya terutama dalam berkomunikasi (Samosir & Kawengian, 2022). Amsal mengajarkan bahwa seseorang yang berhikmat mampu mengelola amarahnya, sedangkan orang yang bodoh cenderung terperosok dalam kemarahan yang tidak terkendali. Dengan demikian, hikmat dan kemarahan memiliki keterkaitan yang erat, di mana kemampuan untuk menguasai diri dalam menghadapi emosi ini merupakan tanda kedewasaan rohani.

Penelitian modern dalam bidang psikologi juga mendukung pandangan Kitab Amsal. Studi telah menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi, termasuk amarah, merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan (Ghufron, 2016). Individu yang mampu mengendalikan amarah cenderung memiliki hubungan yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih baik, dan produktivitas yang lebih tinggi. Dalam era yang penuh tekanan dan tuntutan, kemampuan untuk menjaga ketenangan di tengah badai emosi menjadi semakin penting (Hutapea, 2014). Dengan menerapkan hikmat yang diajarkan dalam Amsal, manusia dapat hidup lebih damai dan harmonis. Beberapa pokok pembahasan tentang marah dalam Amsal sebagai berikut :

## Perbandingan Kehidupan Si Pemarah

Kitab Amsal, melalui hikmat Salomo, memberikan perhatian khusus pada kompleksitas emosi manusia, salah satunya adalah amarah. Melalui perbandingan yang menarik, Salomo menyoroti kontras yang tajam antara kesabaran dan kemarahan. Amsal 14:29 menjadi landasan utama dalam pemahaman ini; Salomo menegaskan bahwa kesabaran adalah fondasi dari kebijaksanaan, sementara kemarahan adalah akar dari kebodohan. Orang sabar, menurut Salomo, adalah individu yang memiliki kedalaman pemahaman yang luar biasa (Nelly, 2019). Mereka mampu melihat situasi dari berbagai perspektif, mengendalikan impuls, dan merespons dengan bijaksana. Kesabaran bukanlah sekadar penindasan emosi, melainkan suatu kekuatan batin yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dengan tenang dan rasional.

Di sisi lain, kemarahan digambarkan sebagai musuh bebuyutan kebijaksanaan. Ketika seseorang dikuasai amarah, pikirannya menjadi kabur, penilaian menjadi bias, dan tindakan seringkali didorong oleh emosi semata. Kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu perilaku impulsif, merusak hubungan, dan menghambat pertumbuhan pribadi (Rahayu, 2024). Salomo dengan tegas menyatakan bahwa kesabaran adalah tanda kedewasaan emosional. Individu yang sabar mampu mengelola emosi mereka dengan efektif, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik, mencapai tujuan yang lebih tinggi, dan hidup dengan lebih bahagia. Sebaliknya, kemarahan yang sering meledak adalah tanda ketidakdewasaan, yang dapat menghambat perkembangan diri dan membatasi potensi seseorang.

Perbandingan kedua yang digunakan oleh Salomo dalam Kitab Amsal adalah antara kehidupan seorang pemarah dan orang yang sabar. Orang yang pemarah biasanya memicu konflik, sementara orang yang sabar mampu meredakan pertikaian (Amsal 15:18; 29:22). Seseorang yang pemarah, dengan sifatnya yang mudah tersulut emosi dan cenderung bereaksi tanpa berpikir panjang saat menghadapi konflik atau ketidaknyamanan, sering kali menjadi penyebab utama munculnya pertengkaran (Rohman, 2022). Karakter impulsif dan kurangnya kontrol diri pada orang pemarah dapat memperparah situasi, menyebabkan konflik menjadi lebih panjang dan lebih dalam, serta menciptakan ketegangan yang tidak perlu dalam hubungan sosial. Sebaliknya, orang yang sabar memiliki kemampuan untuk menenangkan situasi yang tegang. Dengan kesabaran, seseorang dapat mengatasi konflik tanpa perlu meledak-ledak, sehingga mereka lebih mampu meredakan suasana dan menghindari pertengkaran.

Perbandingan ketiga yang digunakan oleh Salomo dalam Kitab Amsal menyangkut sikap orang sabar yang memperoleh kehormatan karena memilih untuk menjauhi perdebatan, sementara orang yang mengikuti amarah atau terlibat dalam pertengkaran yang meledak-ledak dikatakan sebagai orang bodoh (Amsal 20:3). Orang yang sabar, dengan kebijaksanaannya yang menahan diri untuk tidak terlibat dalam perdebatan atau konflik yang tidak perlu, sering kali dihargai oleh orang lain. Bahkan ketika seseorang mengalami ketidakadilan, kemarahan tidak perlu diperlihatkan karena Allah pasti membela kehidupan orang tersebut atas ketidakadilan yang diterimanya (Kristiawan, 2024b). Sikap mereka yang menghindari konfrontasi dianggap sebagai tanda kebijaksanaan, pengendalian diri, dan

kematangan emosional (Fuadi, 2018). Karena kemampuan mereka untuk tidak terbawa oleh emosi dan mengatasi situasi dengan kepala dingin, mereka sering dianggap sebagai sosok yang berwibawa dan dihormati. Ketika mereka menghadapi konflik, mereka tidak memilih untuk memperburuk keadaan dengan melibatkan diri dalam pertengkaran, melainkan mereka memilih jalan perdamaian, yang pada akhirnya membuat mereka mendapatkan penghormatan dari orang lain.

Sebaliknya, orang yang membiarkan dirinya dikuasai oleh kemarahan atau terlibat dalam perdebatan yang memanas dan tidak terkendali, sering kali dianggap sebagai orang bodoh oleh masyarakat sekitarnya. Seseorang yang mengikuti dorongan amarah dan terlibat dalam pertengkaran cenderung bertindak secara impulsif, tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Mereka tidak hanya memperburuk situasi yang seharusnya bisa diselesaikan dengan cara yang lebih bijaksana, tetapi juga merusak hubungan dan menciptakan suasana yang penuh ketegangan (Yeniretnowati, 2021). Akibatnya, orang-orang seperti ini sering kehilangan penghormatan dari orang lain. Perilaku yang terlalu cepat marah dan cenderung memperuncing perdebatan dilihat sebagai tanda kurangnya pengendalian diri dan kedewasaan, serta sering kali merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam banyak kasus, mereka yang terlibat dalam perdebatan yang meledak-ledak tidak hanya gagal menyelesaikan masalah, tetapi juga meninggalkan luka emosional dan ketegangan yang tidak perlu, yang membuat mereka dipandang sebagai contoh buruk dalam masyarakat.

Dalam perbandingan yang keempat, sosok pemaarah digambarkan sebagai pencemooh yang menyebabkan kekacauan di kota, sementara orang yang sabar dianggap bijak karena mampu meredakan amarah (29:8). Pemaarah sering kali muncul sebagai penyebab konflik dan pertengkaran, berkontribusi pada ketidakstabilan dalam lingkungan mereka. Dengan cenderung menggunakan kata-kata tajam dan bertindak berlebihan dalam menghadapi situasi sulit, mereka sering menciptakan ketegangan yang tidak perlu (Maspaitella, 2023). Dalam konteks perumpamaan ini, pemaarah tidak hanya dianggap sebagai pengganggu, tetapi juga sebagai sumber ketidakharmonian di masyarakat. Sebaliknya, orang sabar yang mampu menahan emosi mereka dan meredakan amarah, berperan penting dalam menjaga kedamaian dan harmoni yang diinginkan oleh semua orang di sekitarnya.

Dalam konteks Amsal 29:11, sosok pemaarah digambarkan sebagai orang yang bebal karena mereka melampiaskan amarahnya, yang sangat berbeda dari orang bijak. Amarah merupakan salah satu emosi yang dapat dengan mudah memicu reaksi impulsif, terutama ketika tidak dikelola dengan baik. Individu yang memiliki temperamen pemaarah sering kali bertindak tanpa pertimbangan matang, sehingga mereka dianggap bebal. Tindakan ini muncul dari kecenderungan mereka untuk merespons situasi dengan emosi, tanpa memikirkan dampak yang mungkin ditimbulkan dari tindakan atau kata-kata mereka. Dalam keadaan marah, mereka dapat membuat keputusan yang tidak cerdas dan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Supriyadi, 2013). Ketidakmampuan untuk mengendalikan amarah ini pada akhirnya menempatkan mereka dalam situasi yang tidak menguntungkan dan mengarah pada hasil yang negatif, menjauhkan mereka dari kebijaksanaan dan pertimbangan yang baik.

## Pemicu Sifat Marah

Perumpamaan yang disampaikan oleh Salomo mengenai faktor-faktor yang dapat memicu kemarahan menunjukkan bahwa ada berbagai elemen yang dapat menimbulkan emosi ini. Dalam Amsal 14:35, dijelaskan bahwa seorang raja memiliki kecenderungan untuk menyukai hamba yang bijaksana, tetapi merasa marah terhadap mereka yang berperilaku memalukan. Pernyataan ini menyoroti bagaimana tindakan atau perilaku orang lain dapat menjadi pemicu kemarahan seseorang. Dalam konteks ini, raja, yang berfungsi sebagai simbol otoritas dan kebijaksanaan, mungkin merasa dihormati dan puas saat berinteraksi dengan individu-individu bijaksana yang mampu berpikir dengan jernih dan bertindak dengan tepat. Namun, sebaliknya, ketika dia berhadapan dengan individu yang menunjukkan perilaku yang dianggap memalukan atau tidak pantas, seperti sikap tidak hormat atau penghinaan, dia akan merasa marah dan tersinggung.

Kemarahan dapat dengan mudah muncul sebagai respons terhadap perilaku orang lain yang merusak citra diri atau reputasi seseorang, terutama ketika tindakan tersebut dirasakan sangat pribadi. Misalnya, tindakan pengkhianatan atau penipuan dapat menciptakan reaksi emosional yang kuat, memicu rasa marah yang mendalam. Selain itu, ketidakadilan atau perlakuan yang tidak adil terhadap diri seseorang atau orang-orang di sekitarnya juga dapat menjadi faktor signifikan yang memicu kemarahan. Ketika seseorang merasakan bahwa hak-haknya tidak dihormati atau bahwa keadilan tidak ditegakkan, hal ini dapat melukai rasa keadilan dan integritas mereka, mendorong munculnya amarah sebagai bentuk respons terhadap situasi yang dianggap tidak adil tersebut (Palar, 2012). Dalam semua konteks ini, jelas bahwa perilaku dan tindakan orang lain memainkan peran penting dalam memicu emosi amarah seseorang, dengan dampak yang dapat merusak hubungan dan menciptakan ketegangan dalam interaksi sosial.

Pemicu kemarahan yang selanjutnya dapat ditemukan dalam bentuk perkataan yang pedas atau sindiran, yang dalam Amsal 15:1 diungkapkan bahwa jawaban yang lemah lembut dapat meredakan kegeraman. Perkataan yang tajam, baik itu berupa hinaan atau sindiran, sering kali memiliki daya hancur yang besar, dapat menusuk hati seseorang dan secara langsung memicu munculnya emosi kemarahan. Ketika seseorang mengalami serangan verbal atau merasa dihina melalui ungkapan yang menyakitkan, secara alami mereka akan merasakan luka emosional yang mendalam (Sumatrik, 2019). Dalam banyak kasus, respons yang muncul adalah amarah atau defensif, sebagai upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit yang ditimbulkan oleh kata-kata tersebut.

Sindiran atau perkataan yang pedas ini memiliki potensi untuk menjadi pemicu kemarahan yang sangat kuat, membuat individu merasa terdesak untuk membalas atau merespons dengan cara yang agresif. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola emosi dengan baik, serta menerapkan komunikasi yang efektif dalam menghadapi situasi konflik. Dalam konteks ini, jawaban yang lemah lembut dapat menjadi alat yang ampuh untuk meredakan kegeraman, karena dapat mengubah arah percakapan dan mengurangi ketegangan yang ada (Strongman, 1995). Dengan merespons dengan kelembutan dan pengertian, seseorang dapat menciptakan suasana yang lebih konstruktif dan menghindari

eskalasi konflik yang tidak diinginkan. Dengan demikian, keterampilan komunikasi yang baik dan pengelolaan emosi sangat penting dalam menjaga hubungan yang sehat dan harmonis, serta mencegah konflik yang dapat merusak.

Pemicu kemarahan yang ketiga, sebagaimana diungkapkan dalam Amsal 18:1, adalah akibat dari keegoisan. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menyendiri dan bersikap egois sering kali menempatkan keinginan serta kepentingan pribadi mereka di atas segalanya, tanpa mempertimbangkan pandangan atau kebutuhan orang lain di sekitar mereka. Dalam banyak situasi, mereka menunjukkan ketidakpedulian terhadap perasaan dan perspektif orang lain, yang pada gilirannya dapat menciptakan ketegangan dalam interaksi sosial. Ketika ada hal yang mengganggu atau menghalangi keinginan mereka, orang-orang ini cenderung bereaksi dengan kemarahan yang menggebu-gebu.

Sikap egois ini tidak hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga dapat menciptakan suasana konflik dalam hubungan sosial. Ketika seseorang yang egois merasa bahwa keinginan atau kebutuhannya terancam, mereka cenderung merespons dengan kemarahan yang tidak terkendali dan penuh emosi. Dalam kondisi ini, mereka mungkin merasa frustrasi atau marah ketika tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan sering kali mereka akan menyalahkan orang lain atas ketidakpuasan tersebut. Dalam beberapa kasus, reaksi mereka bisa menjadi sangat agresif, sampai-sampai menggunakan kekerasan verbal atau fisik sebagai cara untuk melampiaskan emosi negatif yang mereka rasakan.

Dengan demikian, pemicu kemarahan yang berasal dari keegoisan ini menyoroti pentingnya untuk mengembangkan sikap empati dan kepedulian terhadap orang lain (Neff, 2003). Mengelola emosi dan menghadapi konflik dengan pendekatan yang lebih peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain sangatlah krusial. Mengembangkan sikap empati dapat membantu seseorang untuk lebih memahami perspektif orang lain, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemungkinan terjadinya konflik dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis. Mengingat bahwa interaksi sosial melibatkan lebih dari satu pihak, memiliki kesadaran akan dampak tindakan dan reaksi manusia terhadap orang lain adalah langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih damai dan saling menghargai.

### **Tanda Munculnya Amarah**

Peribahasa yang disampaikan oleh Salomo dalam Kitab Amsal 25:23 menggambarkan secara metaforis tanda-tanda munculnya sifat marah dan dampaknya dalam interaksi sosial manusia. Dalam analogi yang digunakan, yaitu "angin utara membawa hujan, bicara secara rahasia muka marah," manusia diarahkan untuk memahami bahwa, mirip dengan angin utara yang sering kali membawa hujan, ekspresi wajah yang marah dapat menjadi indikator yang jelas akan adanya reaksi atau konsekuensi yang tidak diinginkan yang timbul akibat dari kemarahan tersebut (Mashek, 2006).

Sifat marah pada seseorang sering kali sangat sulit untuk disembunyikan sepenuhnya, meskipun mereka mungkin berusaha keras untuk menahan atau menyembunyikan perasaan marah mereka dari orang lain. Meskipun demikian, ekspresi wajah mereka sering kali mengungkapkan emosi yang sebenarnya, menunjukkan ketidakpuasan atau kemarahan yang

mungkin sedang mereka rasakan. Bahkan ketika seseorang mencoba berbicara dengan nada rahasia atau menyembunyikan kemarahan di balik senyuman atau kata-kata yang terdengar sopan, bahasa tubuh serta ekspresi wajah mereka sering kali menyampaikan lebih banyak informasi daripada apa yang dapat mereka ungkapkan secara verbal (Ekman, 1993).

Dengan menyadari bahwa ekspresi wajah yang marah dapat berfungsi sebagai petunjuk akan munculnya reaksi atau konsekuensi yang tidak diinginkan, individu dapat belajar untuk lebih bijaksana dalam mengelola emosi mereka dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Dalam konteks ini, penting untuk menekankan bahwa komunikasi yang terbuka, pengendalian diri yang baik, serta rasa empati terhadap perasaan orang lain merupakan kunci untuk menghindari konsekuensi negatif dari sifat marah (Cook, 2017). Dengan cara ini, seseorang dapat menciptakan dan memelihara hubungan yang lebih damai dan harmonis dalam kehidupan sehari-hari, serta mengurangi potensi konflik yang disebabkan oleh emosi yang tidak terkendali. Melalui pemahaman ini, individu diharapkan dapat lebih mampu beradaptasi dan bertindak dengan cara yang mendukung interaksi sosial yang positif dan konstruktif.

### **Akibat dari Sifat Marah**

Kitab Amsal menyajikan sejumlah konsekuensi yang muncul dari sifat marah, terutama dalam konteks kepemimpinan. Dampak pertama yang disebutkan adalah risiko hancurnya sebuah organisasi atau kekacauan dalam kepemimpinan yang tidak terkendali. Amsal 20:2 menggambarkan hal ini dengan mengatakan bahwa kegertaran raja seperti raungan singa muda, dan siapa saja yang memicu kemarahan raja tersebut menempatkan dirinya dalam bahaya besar. Pernyataan ini memberikan gambaran jelas tentang betapa kuatnya kemarahan seorang pemimpin dan bahaya yang bisa timbul bagi siapa pun yang, baik sengaja maupun tidak, menyebabkan kemarahan tersebut. Mereka yang memancing amarah seorang pemimpin harus siap menghadapi konsekuensi serius yang bisa berbahaya atau merugikan. Ini menunjukkan pentingnya memahami betapa besar pengaruh seorang pemimpin dalam mengambil keputusan, dan betapa pentingnya menghormati, memperhatikan perasaannya, serta mempertimbangkan kebijaksanaan dalam bertindak di hadapannya.

Dalam konteks yang lebih luas, ayat ini juga mencerminkan pentingnya pengelolaan emosi dan kekuasaan dalam kepemimpinan. Pemimpin yang tidak dapat mengendalikan amarahnya berpotensi merusak stabilitas dan harmoni dalam suatu organisasi atau sistem kepemimpinan. Amarah yang tidak terkendali dapat menyebabkan keputusan yang gegabah atau kebijakan yang tidak adil, yang pada akhirnya bisa berdampak buruk bagi semua pihak yang terlibat. Oleh sebab itu, seorang pemimpin yang bijaksana dan mampu mengendalikan emosinya khususnya amarahnya sehingga dapat menciptakan lingkungan yang aman, stabil, dan harmonis bagi para pengikutnya. Sebaliknya, mereka yang sengaja atau tidak sengaja menimbulkan kemarahan seorang pemimpin harus bersiap menghadapi konsekuensi yang bisa sangat merugikan dan bahkan menghancurkan posisi mereka sendiri. Ini menyoroti pentingnya kendali emosi dalam kepemimpinan serta dampak dari ketidakmampuan seorang pemimpin dalam mengelola kemarahannya.

Dampak kedua yang timbul dari sifat marah adalah kecenderungan untuk di jauhi oleh orang-orang di sekitarnya, atau bahkan kehilangan teman sama sekali. Hal ini tergambar dalam Amsal 21:19, di mana dikatakan bahwa "lebih baik tinggal di padang gurun daripada tinggal dengan perempuan yang suka bertengkar dan pemarah." Ayat ini membuat perbandingan yang jelas antara kehidupan di padang gurun, yang dikenal keras, tak bersahabat, dan penuh tantangan, dengan kehidupan bersama seseorang yang selalu memicu pertengkaran dan kemarahan. Meski padang gurun merupakan tempat yang gersang dan penuh kesulitan, hidup di sana dianggap lebih baik daripada harus tinggal dengan seseorang yang selalu menciptakan konflik. Ini menunjukkan betapa pentingnya keharmonisan dan ketenangan dalam sebuah hubungan, bahkan jika harus mengorbankan kemewahan atau kenyamanan materi. Kehidupan yang damai dan penuh kasih jauh lebih bernilai daripada kehidupan yang tampaknya nyaman tapi penuh ketegangan dan pertikaian.

Pernyataan ini menegaskan pentingnya kedamaian dalam hubungan antar manusia, yang tidak bisa diremehkan. Ketegangan dan konflik yang terus-menerus dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan emosional dan mental, serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan (Wiguna, 2021). Konflik yang tak pernah usai dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman dan merusak hubungan dalam jangka panjang, tidak hanya dengan pasangan, tetapi juga dengan keluarga, teman, atau rekan kerja. Oleh karena itu, ayat ini juga bisa dipahami sebagai peringatan tentang betapa buruknya dampak dari ketegangan yang berkepanjangan dalam hubungan antar pribadi. Memilih untuk hidup dengan orang yang menciptakan ketenangan dan kedamaian, bahkan jika hal itu mengharuskan manusia untuk mengorbankan sebagian kenyamanan atau keinginan pribadi, adalah pilihan yang lebih bijaksana dan akan memberikan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang. Dalam banyak kasus, ketenangan dan kedamaian batin jauh lebih berharga daripada kemewahan fisik yang tidak disertai dengan kualitas hubungan yang baik.

### **Nasehat Menghadapi Sifat Marah**

Dalam perjalanan hidup, manusia sering kali menemui berbagai rintangan, tantangan, dan konflik yang berpotensi memicu kemarahan, baik dalam diri manusia sendiri maupun dalam hubungan manusia dengan orang lain. Situasi-situasi semacam ini kerap menguji kemampuan manusia untuk mengendalikan emosi, terutama kemarahan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak merusak (Ardi, 2018). Kemarahan yang tidak terkendali dapat menghancurkan hubungan yang berharga, menimbulkan ketegangan berkepanjangan, dan bahkan membawa efek negatif dalam kehidupan sehari-hari, baik secara emosional maupun sosial. Dalam menghadapi realitas ini, Salomo, melalui kebijaksanaannya, memberikan beberapa nasihat berharga kepada para pembaca untuk lebih bijak dalam menyikapi sifat marah.

Salah satu nasihat yang diberikan oleh Salomo dapat ditemukan dalam Amsal 19:19, di mana ia mengatakan, "Orang yang sangat cepat marah akan kena denda, karena jika engkau hendak menolongnya, engkau hanya menambah marahnya." Ayat ini menggambarkan bahwa orang yang memiliki kecenderungan untuk bereaksi cepat dan emosional ketika marah pada

akhirnya akan menghadapi konsekuensi dari perilakunya. Tindakan-tindakan impulsif yang muncul akibat kemarahan yang tidak terkontrol sering kali membawa akibat buruk yang tak terelakkan, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang-orang di sekitarnya (Fahyuni, 2019). Salomo mengingatkan bahwa siapa pun yang ingin menolong seseorang yang sangat cepat marah dengan menanggapi kemarahannya secara langsung atau dengan reaksi yang penuh emosi justru berisiko memperburuk situasi. Ini mengisyaratkan bahwa dalam menghadapi kemarahan orang lain, diperlukan kebijaksanaan dan ketenangan, daripada merespons dengan cara yang sama atau emosi yang memanas.

Pernyataan Salomo ini tidak hanya memberikan peringatan tentang konsekuensi dari kemarahan yang tidak terkendali, tetapi juga menekankan pentingnya sikap tenang dan bijaksana dalam menghadapi situasi penuh emosi (Adisel, 2022). Menanggapi kemarahan dengan kemarahan hanya akan memperburuk keadaan dan meningkatkan konflik yang ada. Sebaliknya, pendekatan yang tenang dan penuh pertimbangan bisa membantu meredakan ketegangan dan mencegah situasi semakin memburuk. Dalam konteks hubungan interpersonal atau konflik antarpribadi, nasihat ini mengajarkan manusia untuk tidak terbawa arus emosi negatif, melainkan untuk selalu mencari cara yang lebih bijaksana dalam mengelola konflik. Mengendalikan emosi dan merespons dengan tenang serta terkendali akan membantu menciptakan suasana yang lebih damai dan menghindarkan manusia dari peningkatan konflik yang tidak perlu.

Lebih dari itu, nasihat ini juga mengajarkan manusia untuk memahami sifat manusia dan kebutuhan dasar mereka dalam mengelola emosi. Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk marah dengan cepat sering kali tidak membutuhkan reaksi emosional yang sama, melainkan membutuhkan pengertian dan dukungan. Dengan menunjukkan empati serta pemahaman terhadap kondisi emosional orang yang sedang marah, manusia dapat membantu mengubah dinamika konflik menjadi lebih positif dan membuka peluang bagi penyelesaian yang lebih baik. Ini mengajarkan bahwa dalam banyak situasi, sikap empati dan kesabaran jauh lebih efektif daripada berhadapan langsung dengan kemarahan, dan dapat memberikan hasil yang lebih konstruktif serta damai.

Nasehat kedua yang diberikan oleh Salomo dalam menghadapi sifat marah menekankan pentingnya memberi dengan cara yang bijaksana dan penuh perhatian sebagai sarana untuk meredakan kemarahan, sebagaimana dinyatakan dalam Amsal 21:14. Ayat ini menekankan bahwa tindakan memberi, terutama yang dilakukan secara diam-diam dan tanpa mencari pengakuan atau pujian, memiliki kekuatan untuk mengurangi kemarahan dan ketegangan. Memberi dengan tulus tanpa harapan akan balasan atau pengakuan menunjukkan bahwa niat manusia benar-benar murni, hanya bertujuan untuk membantu atau mendamaikan tanpa pamrih. Tindakan memberi secara rahasia mencerminkan bahwa tujuan utama dari pemberian itu adalah untuk menolong atau menyampaikan kebaikan, bukan untuk mencari perhatian atau membuktikan superioritas manusia. Melalui pemberian yang dilakukan dengan diam-diam, manusia dapat membangun hubungan yang lebih mendalam dan bermakna dengan penerima, sekaligus membantu meredakan amarah atau kegeraman yang mungkin ada.

Nasihat ini juga menggarisbawahi bahwa kebaikan yang dilakukan dengan ikhlas dan tanpa motif tersembunyi memiliki dampak yang sangat kuat dalam meredakan konflik dan memperbaiki hubungan yang rusak. Dalam konteks kemarahan, memberi secara diam-diam atau tanpa diketahui publik dapat menjadi cara efektif untuk menciptakan perdamaian dan rekonsiliasi dalam hubungan yang terganggu atau tegang. Dengan menunjukkan kebaikan hati yang tulus dan perhatian yang tidak mengharapkan imbalan, manusia dapat mengubah dinamika konflik dan menciptakan suasana yang lebih positif. Memberi dengan cara yang tidak mencolok, tanpa keinginan untuk dipuji atau diakui, juga menunjukkan rasa hormat yang mendalam terhadap orang lain dan dapat memperkuat ikatan dalam hubungan. Kebaikan yang diberikan dengan tulus dapat berfungsi sebagai jembatan untuk menyelesaikan masalah dan membangun kembali keharmonisan dalam hubungan yang terganggu.

Nasehat ketiga yang diberikan oleh Salomo dalam Kitab Amsal, khususnya pada pasal 30:33, menekankan pentingnya mengelola emosi dengan baik dan berkomunikasi secara jujur dalam menghadapi kemarahan. Peribahasa ini berbunyi, "Karena pemerasan menyebabkan berkilauan, dan ketika rahangnya gemetar, itu mengeluarkan darah: begitu juga saat kemarahan menyala-nyala, muncul pertengkaran yang melimpah-limpah." Peribahasa ini mengilustrasikan betapa berbahayanya menahan kemarahan atau emosi negatif dalam diri (Santika, 2020). Seperti halnya tekanan pada susu menghasilkan mentega, dan pemukulan pada hidung menyebabkan darah keluar, demikian pula menahan kemarahan dapat memicu ledakan emosi yang tak terkontrol, mengakibatkan pertengkaran besar. Pesan ini menekankan bahwa menekan emosi negatif seperti kemarahan tidak hanya tidak sehat, tetapi juga dapat memperburuk situasi, menciptakan konflik yang lebih besar, dan berpotensi merusak hubungan.

Nasehat ini mengajarkan pentingnya mengelola emosi dengan cara yang sehat dan bijaksana. Alih-alih menahan kemarahan dalam hati, lebih baik mengungkapkannya secara jujur dan terbuka kepada orang yang bersangkutan. Komunikasi yang jelas dan efektif tentang perasaan serta kebutuhan manusia dapat membantu mencegah terjadinya konflik yang tidak perlu dan memperkuat pemahaman antara pihak-pihak yang terlibat. Salomo mengingatkan bahwa cara terbaik untuk menghindari eskalasi konflik adalah dengan mengelola kemarahan secara produktif, bukan menekannya. Dengan berbicara secara jujur dan terbuka, manusia bisa menciptakan suasana yang lebih harmonis dan mempererat hubungan dengan orang-orang di sekitar manusia, sekaligus mencegah pertengkaran yang tidak perlu.

Oleh karena itu, nasihat ini menyoroti pentingnya tidak menahan atau menumpuk kemarahan di dalam hati, tetapi menyalurkannya dengan cara yang sehat dan terarah. Mengelola emosi secara positif melalui komunikasi yang jujur tidak hanya dapat mencegah konflik membesar, tetapi juga membantu memperkuat ikatan dan menciptakan hubungan yang lebih damai dan harmonis dalam jangka panjang.

### **Nasehat terhadap Orang Benar**

Nasehat berikut dari Salomo, yang terdapat dalam Amsal 22:24, menekankan pentingnya bagi orang yang benar atau sabar untuk menjaga diri mereka dalam lingkungan

sosial yang sehat. Dalam ayat ini dikatakan, "Jangan berteman dengan orang yang mudah marah atau pemaarah." Nasihat ini menyoroti dampak besar yang dapat ditimbulkan oleh pergaulan terhadap kondisi emosional dan mental seseorang. Berada di sekitar orang yang mudah marah atau pemaarah dapat membawa pengaruh negatif, karena individu yang sering marah cenderung memicu konflik atau pertengkaran, yang pada akhirnya mengganggu kedamaian dan harmoni dalam hubungan. Dengan menghindari pertemanan dengan orang yang suka marah, seseorang melindungi dirinya dari potensi konflik yang tidak perlu dan menjaga keseimbangan emosional serta kedamaian dalam hidup mereka (Watini, 2023).

Selain itu, dengan menjaga jarak dari teman yang pemaarah, seseorang dapat membangun interaksi yang lebih sehat dan harmonis, sehingga memungkinkan mereka untuk hidup dengan lebih damai dan memelihara kesejahteraan emosional mereka. Nasihat ini juga menekankan pentingnya memilih teman dengan bijaksana (Sabarisman, 2016). Mengelilingi diri dengan orang-orang yang memiliki sikap positif dan membangun dapat secara signifikan memengaruhi pola pikir dan perilaku manusia secara keseluruhan. Bergaul dengan orang yang sabar, tenang, dan memiliki pengendalian diri yang baik dapat memberikan inspirasi dan motivasi untuk mengembangkan sikap yang serupa, sekaligus memperkuat hubungan yang sehat, bermakna, dan positif.

Nasehat terakhir dari Salomo untuk orang benar atau berhikmat adalah untuk tidak terperangkap dalam emosi negatif seperti kemarahan dan iri hati. Dalam Amsal 24:19, Salomo menasihati, "Jangan marah karena perbuatan jahat, dan jangan iri pada perilaku yang salah." Pernyataan ini menekankan pentingnya menjaga kestabilan emosi dan menghindari perasaan negatif seperti kemarahan atau kecemburuan, terutama saat menghadapi ketidakadilan atau perilaku buruk. Membiarkan diri terbawa oleh kemarahan atau iri terhadap perilaku yang tidak benar hanya akan memperburuk keadaan, menciptakan lebih banyak ketegangan dan konflik, tanpa membawa solusi pada masalah yang ada (Halawa, 2022). Sikap seperti ini dapat merusak kedamaian batin dan mengganggu hubungan seseorang dengan orang lain.

Sebaliknya, Salomo menasihati agar pembacanya tetap tenang dan menghadapi situasi dengan bijaksana dan penuh pengertian. Dengan tidak membiarkan emosi negatif seperti kemarahan atau iri hati menguasai diri, seseorang dapat menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka, serta menciptakan suasana yang lebih damai dalam interaksi sosial. Nasihat ini juga menekankan pentingnya tidak membiarkan kejahatan atau perilaku yang salah mempengaruhi karakter atau moral manusia. Dengan tetap memegang teguh sikap yang benar dan berhikmat, seseorang dapat mempertahankan integritas pribadi mereka dan membawa pengaruh positif di lingkungan sekitar (Cipta, 2023).

Dengan demikian, nasihat-nasihat di atas mengingatkan manusia tentang pentingnya mengelola emosi dan sikap dengan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi hidup. Dengan menghindari jebakan emosi negatif seperti kemarahan atau iri hati, serta dengan menjaga sikap yang benar dan berhikmat, seseorang dapat menciptakan kehidupan yang lebih damai dan harmonis, baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain (Yuliani, 2013).

## KESIMPULAN

Dua pertanyaan utama berusaha dijawab dalam bagian kesimpulan ini. Pertama berkenaan dengan bagaimana cara pandang Amsal terhadap amarah. Bagi Amsal, kemarahan merupakan akar dari kebodohan. Perkataan yang pedas ataupun sindiran juga dapat memicu kemarahan yang meledak. Sikap egos juga dapat memicu kemarahan karena hal ini merupakan bentuk ketidakpedulian terhadap orang lain. Kemarahan sejatinya tidak dapat disembunyikan sepenuhnya meskipun orang-orang dengan keras berusaha melakukannya. Bagi seseorang yang mudah marah, dia akan menimbulkan kerugian baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang-orang yang ada di sekelilingnya. Bagi siapa saja yang memancing amarah seseorang, harus siap dengan dampak buruk yang harus segera dihadapi. Bagi pemarah, mereka akan diajuhi oleh teman-teman disekelilingnya. Pada dasarnya sifat marah akan merusak kedamaian diantara sesama manusia. Kemarahan dan konflik konflik yang terus-menerus dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan emosional dan mental, serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

Kedua, bagaimana cara mengelola kemarahan secara berhikmat dalam diri manusia menurut Amsal? Dalam menghadapi kemarahan orang lain, diperlukan kebijaksanaan dan ketenangan, daripada merespons dengan cara yang sama atau dengan emosi yang memanas. Dengan menunjukkan empati serta pemahaman terhadap kondisi emosional orang yang sedang marah, manusia dapat membantu mengubah dinamika konflik menjadi lebih positif dan membuka peluang bagi penyelesaian masalah yang lebih baik. Hal ini menuntut adanya komunikasi secara jujur dalam menghadapi kemarahan. Mengelola kemarahan dengan berhikmat dapat dilakukan manakala manusia memiliki lingkungan yang sehat.

## REFERENSI

- Adisel, S. S. I. W. A. A. A. (2022). Pendekatan Pendidikan Multikultural. *Aksara Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 815. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.815-830.2022>
- Ardi, U. I. N. N. A. S. Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Ayawaila, M. G. S. M. P. E. M. (2024). Kajian Alkitab Tentang Cara Mengkomunikasikan Dan Mengendalikan Amarah. *Manna Rafflesia*, 10(2), 463–475. [https://journals.sttab.ac.id/index.php/man\\_raf/article/view/444/227](https://journals.sttab.ac.id/index.php/man_raf/article/view/444/227)
- Bullock, C. hassel. (2014). *Kitab-kitab Puisi dalam Perjanjian Lama*. Gandum Mas.
- Cipta, A. (2023). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Repository Alungcipta*, 1(1).
- Cook, S. L. U. K. H. E. J. (2017). Beyond misinformation: Understanding and coping with the “post-truth” era. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6(4), 353–369. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2017.07.008>

- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.48.4.384>
- Fahyuni, E. F. (2019). *Psikologi Perkembangan*. UMSIDA Press. <https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/view/978-602-5914-61-4/838>
- Fauzi, T., & Purnama Sari, S. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 1–10. [https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA+\(3\).pdf](https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497%0Afile:///C:/Users/Lenovo/Downloads/admin,+KEMAMPUAN+MENGENDALIKAN+EMOSI+PADA+SISWA+DAN+IMPLIKASINYA+(3).pdf)
- Februari, A. (2018). Studi Kasus Tentang Siswa Yang Mudah Marah Dampak Dari Broken Home Di Sma. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(4), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/24731/75676576209>
- Fuadi, F. (2018). Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan. *Substantia/Substantia : Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 17. <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>
- Gamayanti, W., & Hidayat, I. N. (2019). Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 177. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>
- Ghufron, M. N. (2016). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragama. *Fikrah*, 4(1), 138. <https://doi.org/10.21043/fikrah.v4i1.1664>
- Halawa, F. L. N. (2022). Mendidik Peserta Didik Dengan Nilai Nilai Karakter Cerdas Jujur. *Educativo Jurnal Pendidikan*, 1(1), 190–206. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.28>
- Holladay, W. L. (1988). *A Concise Hebrew and Aramic Lexicon of the Old Testament: Based Upon the Lexical Work of Ludwig Koehler and Walter Baumgartner*. William B. Eerdmans Publishing Company.
- Holloway, G. (2023). *Proverbs, Ecclesiastes, and Job: God Gives His People Wisdom*. ACU Press. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=v7q6EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=Proverbs+are+written+to+guide+the+believer%27s+life&ots=3xpNIW4xnJ&sig=U7zMXvPDw7wp3uU6f266BVigis&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Proverbs+are+written+to+guide+the+believer's+life&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=v7q6EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=Proverbs+are+written+to+guide+the+believer%27s+life&ots=3xpNIW4xnJ&sig=U7zMXvPDw7wp3uU6f266BVigis&redir_esc=y#v=onepage&q=Proverbs+are+written+to+guide+the+believer's+life&f=false)
- Hutapea, B. (2014). Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 18(1), 25.
- III, T. L. (2012). *Proverbs*. Baker Publishing Group. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=T9prN-7WqYAC&oi=fnd&pg=PT6&dq=Proverbs+include+the+book+of+Old+Testament+Poetry&ots=yTPkaDndz4&sig=d8WuYgFaXQm9nyqPcth9jmmnQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Proverbs+include+the+book+of+Old+Testament+Poetry&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=T9prN-7WqYAC&oi=fnd&pg=PT6&dq=Proverbs+include+the+book+of+Old+Testament+Poetry&ots=yTPkaDndz4&sig=d8WuYgFaXQm9nyqPcth9jmmnQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Proverbs+include+the+book+of+Old+Testament+Poetry&f=false)

- Januati, F., & Miharja, M. (2019). Fenomena Kriminalitas Remaja Di Kota Depok. *Palar / Pakuan Law Review*, 5(2), 181–197. <https://doi.org/10.33751/.v5i2.1191>
- Kristiawan, R. (2016). *Pengenalan Pada Perjanjian Lama*. KAO Press.
- Kristiawan, R. (2024a). Kemalasan dalam Perspektif Kitab Amsal. *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab*, 1(1), 22–32. <https://doi.org/10.69668/juita.v1i1.5>
- Kristiawan, R. (2024b). *Tetap Nyaman di Tengah Ketidakadilan : Pembinaan Iman Berdasarkan Mazmur 7 : 1-18 di GKB Bahtera Hayat Semarang*. 1(2), 39–53.
- Kristiawan, R., Rombe, E., & Susilo, D. P. (2019). *Pengantar Perjanjian Baru*. Terakata.
- Mantor, A. (2019). An introduction to Israel's wisdom traditions. *Bulletin for Biblical Research*, 29(1), 87–89. <https://doi.org/10.5325/bullbiblrese.29.1.0087>
- Mashek, J. P. T. J. S. D. J. (2006). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Maspaitella, J. L. M. (2023). Penerapan Prinsip Iman dan Pengajaran dalam Amsal 3:1-12 Pada Jemaat Masa Kini. *LOGON ZOES Jurnal Teologi Sosial Dan Budaya*, 6(1), 48–57. <https://doi.org/10.53827/lz.v6i1.118>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nelly, N. (2019). Menerapkan Kesabaran Menurut Kitab Amsal dalam Mengajar Sekolah Minggu. *KHARISMATA Jurnal Teologi Pantekosta*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.47167/kharis.v2i1.26>
- Palar, H. S. P. I. B. (2012). Membangun Spiritual Remaja Masa Kini Berdasarkan Amsal 22 : 6. *Jurnal Jaffray*, 10(1), 59–86. <https://doi.org/10.25278/jj.v10i1.063.59-86>
- Rahayu, I. S. S. (2024). Pengaruh Kecanduan Ponsel Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Empat Sampai Sepuluh Tahun Di Gereja Bethel Indonesia Tabgha Batam Center. *Jurnal Imparta*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.61768/ji.v2i1.71>
- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 103–109.
- Rohman, B. (2022). Meneguhkan Toleransi Dalam Masyarakat Plural Melalui Kompetensi Penyuluh Agama Dalam Pelayanan Umat. *Jurnal Bimas Islam*, 15(1), 65–102. <https://doi.org/10.37302/jbi.v15i1.530>
- Sabarisman, N. U. M. (2016). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2). <https://doi.org/10.33007/inf.v1i2.142>
- Samosir, I., & Kawengian, S. E. E. (2022). Be Wise in Social Media. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 11(1), 149–168. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v11i1.128>
- Santika, I. W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values*

- and Character Education Journal*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v3i1.27830>
- SIN, S. K. (2020). Pendekatan Topikal Dalam Menafsirkan Kitab Amsal. *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 6(1), 1–27. <https://doi.org/10.47596/solagratia.v6i1.66>
- Stewart, A. W. (2015). - *Poetic Ethics in Proverbs: Wisdom Literature and the Shaping of the Moral Self*. Cambridge University Press.
- Strongman, S. K. K. T. (1995). Anger Theory and Management: A Historical Analysis. *The American Journal of Psychology*, 108(3), 397. <https://doi.org/10.2307/1422897>
- Sumatrik. (2019). *Buku Ajar Perilaku Organisasi*. UMSIDA Press.  
<https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/view/978-602-5914-62-1/839>
- Supriyadi, N. M. W. I. A. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p19>
- Tampasingi, R. (2015). *Tinjauan Teologis Tentang Takut Akan Tuhan Berdasarkan Kitab Amsal dan Implementasinya dalam kehidupan sehari-harian*. 2(5), 118–147.
- Tampubolon, R. P. H. Y. Y. H. (2022). “Takut akan Tuhan” sebagai dasar pertumbuhan spiritualitas remaja Kristen. *TE DEUM (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)*, 12(1), 49–66. <https://doi.org/10.51828/td.v12i1.242>
- Watini, S. H. R. K. S. (2023). Dampak Bullying terhadap Sosial Emosional Anak. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8703–8708. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.3142>
- Wiguna, H. A. R. A. D. L. S. K. V. V. (2021). Posttraumatic Stress Disorder pada Anak. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(10), 578–587. <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i10.83>
- Yeniretnowati, Y. H. P. A. T. A. (2021). Implentasi Pengendalian Konflik Keluarga bagi Relasi Suami Istri Kristen. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 2(1), 127–142.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *KOnselor*, 2(1).  
<https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>