**EDUKRIS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen**

https://journal.sttbetheltheway.ac.id/index.php/edukristen/index

Vol. 01 No. 02 Agustus 2025 halaman: 89-110

# Urgensi Manajemen Emosi Bagi Pendidik Kristen Menurut Kitab Amsal

**Ragil Kristiawan[1*], Itoloni Zalukhu[2]**
**Sekolah Tinggi Teologi Kristus Alfa Omega, Semarang[1,2]**
*ragil.kristiawan@gmail.com**

## Abstrak

Manajemen emosi memiliki peran penting dalam keberhasilan pendidikan, terutama bagi pendidik Kristen masa kini. Kitab Amsal sebagai kitab hikmat memberikan kontribusi besar dalam hal ini, khususnya dalam pengendalian diri terhadap amarah. Melalui nasihat-nasihatnya, Amsal menekankan pentingnya kesabaran, perkataan yang lemah lembut, serta upaya menghindari konflik yang tidak perlu sebagai bentuk manajemen emosi yang efektif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kepustakaan untuk mengkaji bagaimana implementasi manajemen emosi menurut Kitab Amsal dalam kehidupan pendidik Kristen. Amsal juga memperingatkan dampak negatif jika emosi tidak dikelola dengan baik, yang dapat memengaruhi kepemimpinan dan proses pendidikan. Oleh karena itu, pendidik Kristen dituntut untuk menunjukkan kesabaran, mengatur ucapan, serta menciptakan lingkungan kerja yang kondusif agar dapat menjaga kestabilan emosi dan mendukung keberhasilan pembelajaran.

***Kata Kunci*** Kitab Amsal; Manajemen Emosi; Pendidik Kristen.

## Abstract

Emotional management plays a vital role in the success of education, especially for today's Christian educators. The Book of Proverbs, known for its wisdom, offers significant guidance on emotional control, particularly in managing anger. It emphasizes patience, gentle speech, and the importance of avoiding unnecessary conflict as essential aspects of emotional management. This study employs a qualitative library research method to explore how emotional management, according to Proverbs, can be implemented by Christian educators. Proverbs also highlights the negative impact of unmanaged emotions, which can affect leadership and educational effectiveness. Therefore, Christian educators are called to practice patience, manage their words wisely, and create a conducive working environment to maintain emotional stability. By doing so, they contribute positively to the success of the teaching and learning process and reflect the wisdom taught in Proverbs within their educational practice.

***Keywords:*** *Book of Proverbs; Emotional Management; Christian Educator.*

Licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Hak Cipta (c) 2025 Ragil Kristiawan, Itoloni Zalukhu

## PENDAHULUAN

Manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengatur emosi seseorang secara efektif untuk menavigasi situasi yang menantang dan menjaga kesejahteraan mental.[1] Manajemen jenis ini melibatkan pengembangan kesadaran, pengendalian diri, dan mekanisme defensif untuk menanggapi emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dengan belajar mengelola emosi, manusia dapat membuat keputusan yang lebih matang serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.[2] Manusia sekarang ini perlu menyadari pentingnya memiliki manajemen emosi dalam kehidupan mereka.[3] Manajemen emosi memainkan peran penting dalam lingkungan pribadi dan profesional, karena memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, dan menangani stres dengan cara yang produktif. Dengan mengasah kecerdasan emosi, seseorang dapat menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam menghadapi kesulitan dan lebih siap untuk menangani pasang surut kehidupan sehari-hari.

Manajemen emosi sangat penting untuk menjaga hubungan yang sehat serta membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi situasi yang menantang.[4] Ketika seseorang mampu mengatur emosi secara efektif, maka ia lebih siap untuk menangani konflik dan kemunduran tanpa menunjukkan sikap reaktif yang berlebihan. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan emosional pribadinya sendiri, tetapi juga berkontribusi pada lingkungan yang lebih harmonis dan positif bagi orang-orang di sekitarnya. Dengan mengenali pentingnya kecerdasan emosional, seseorang dapat menumbuhkan rasa kesadaran diri, empati, dan ketahanan yang lebih besar yang akan membantunya dalam semua aspek kehidupan.

Para pendidik Kristen sejatinya harus mampu memiliki manajemen emosi yang baik. Kesiapan dalam melakukan manajemen emosi memiliki dampak yang positif bagi keberhasilan kelas yang diembannya. Fitrianik meneliti bagaimana guru

---

[1] M. Lee; R. Pekrun; J.L. Taxer, "Teachers' Emotions And Emotion Management: Integrating Emotion Regulation Theory With Emotional Labor Research," *Social Psychology Of Education* 19, No. 4 (2016): 843–63.

[2] D. Kumari; N. Satyapal, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression," *Industrial Psychiatry Journal* 34, No. 1 (2024): 140, Https://Doi.Org/10.4103/Ipj.Ipj_127_24.

[3] M. Muhali, "Pembelajaran Inovatif Abad Ke-21," *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan E-Saintika* 3, No. 2 (2019): 25, Https://Doi.Org/10.36312/E-Saintika.V3i2.126.

[4] Ajat Sudrajat, "Mengapa Pendidikan Karakter?," *Jurnal Pendidikan Karakter* 1, No. 1 (2011), Https://Doi.Org/10.21831/Jpk.V1i1.1316.

yang memiliki manajemen kelas yang baik mampu memberikan kecerdasan emosional yang baik pula bagi siswanya.[5] Siregar juga mengakui bahwa manajemen kecerdasan emosi guru memiliki peran yang besar dalam mengatasi kenakalan remaja.[6] Hal ini berarti bahwa keberhasilan peserta didik dalam menangani kenakalan mereka sangatlah ditentukan oleh bagaimana manajemen emosi yang dilakukan oleh pendidiknya. Dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa manajemen emosi pendidik sangatlah berpengaruh kepada keberhasilan peserta didik dalam mencapai standar kompetensi yang ditetapkan.

Di dalam Alkitab, pengajaran mengenai manajemen emosi mendapatkan porsi yang cukup tinggi. Salah satu kitab yang mengajarkan tentang pentingnya melakukan manajemen emosi adalah Kitab Amsal. Kitab ini merupakan kumpulan hikmat dan ajaran yang dikaitkan dengan Raja Salomo, dimana didalamnya menawarkan nasihat praktis tentang berbagai topik, termasuk manajemen emosi.[7] Manajemen Emosi dalam kitab ini dapat dilihat dalam nasehatnya mengenai pengendalian diri, kesabaran, dan manajemen rasa marah. Amsal memberikan hikmat abadi yang dapat membantu individu dalam mengatur kompleksitas perasaan dan hubungan mereka dengan orang lain.

Dengan menyoroti pentingnya pengendalian diri dan manajemen emosi, Kitab Amsal mendorong seseorang untuk berpikir sebelum bereaksi secara impulsif, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik di saat-saat gejolak emosi. Selain itu, penekanan pada pemahaman dalam menghadapi emosi mengingatkan pembacanya untuk mempertimbangkan perspektif dan perasaan orang lain, yang menumbuhkan hubungan yang lebih sehat dan lebih berempati.[8] Secara keseluruhan, hikmat yang ditemukan dalam Amsal berfungsi sebagai panduan yang berharga untuk mengelola emosi secara efektif dan menumbuhkan kecerdasan emosional dalam semua aspek kehidupan.

Ajaran dalam Amsal juga menekankan pentingnya pengampunan dan kerendahan hati dalam menangani konflik dan menyelesaikan perselisihan sebagai

---

[5] Cahya Fitrianik, "Peran Guru Dalam Manajemen Kelas Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional," *Joyful Learning Jorunal* 9, No. 4 (2020), Https://Doi.Org/10.15294/Jlj.V9i4.39864.

[6] Julinda Siregar; Erni Murniati, "Manajemen Kecerdasan Emosi Guru Mengatasi Kenakalan Remaja," *Jurnal Dinamika Pendidikan* 14, No. 2 (2021): 100–109, Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.51212/Jdp.V14i2.90.

[7] I. Duguid, "Preaching Christ From Proverbs," *Unio Cum Christo* 1, No. 1 (2019): 173–89, Https://Doi.Org/10.35285/Ucc5.1.2019.Art11.

[8] J. Patton, "Embodying Wisdom: Pastoral Proverbs For Reflective Practice," *Reflective Practice* 32, No. 1 (2012), Https://Journals.Sfu.Ca/Rpfs/Index.Php/Rpfs/Article/Download/65/64.

bagian dalam pengendalian emosi. Dengan mengedepankan sikap memaafkan dan kerendahan hati, seseorang akan mampu melepaskan rasa dendam dan kesombongan, yang mengarah pada hubungan yang lebih harmonis dan rasa damai di dalam hati.[9] Pada akhirnya, Kitab Amsal menawarkan kebijaksanaan abadi tentang kecerdasan emosional yang dapat membantu individu mengatur kompleksitas emosi dan hubungan manusia dengan penuh hikmat dan kebijaksanaan.

Penelitian tentang manajemen emosi memang sudah pernah dilakukan. Beberapa contoh bisa diberikan disini. Pertama, Putra dan Rachmiatie melakukan penelitian terhadap pentingnya manajemen emosi dalam komunikasi antar pribadi dimana manajemen emosi memegang peranan yang krusial dalam keberhasilan komunikasi.[10] Kedua, Putri dan Shaddiq meneliti tentang manajemen emosi guru PAUD dalam pengelolaan SDM di bidang pendidikan dan perspektif psikologi.[11] Kesimpulannya, manajemen emosi turut memegang peranan penting dalam keberhasilan pengelolaan sumber daya manusia. Ketiga, usaha untuk adanya pelatihan manajemen emosi pada guru juga pernah dilakukan oleh Rahmia Dewi dimana sekali lagi hal ini membuktikan bahwa manajemen emosi memegang peranan yang vital bagi guru.[12] Dari contoh-contoh penelitian yang dilakukan, belum ada yang melihat pentingnya manajemen emosi bagi guru yang digali langung dari kitab Amsal.

Penelitian ini akan mencoba untuk menggali bagaimanakah cara melakukan manajemen emosi berdasarkan kitab Amsal secara khusus dalam topik mengenai pengendalian amarah dan kesabaran bagi para pendidik Kristen. Penelitian ini juga akan memberikan masukan-masukan yang konstruktif bagi pendidik Kristen masa kini untuk terus dapat mengimplikasikan ajaran-ajaran dalam kitab Amsal berkenaan dengan pengendalian emosi dalam melaksanakan tugas pengajarannya. Pertanyaan utama yang hendak di jawab dalam bagian ini adalah: bagaimanakah implementasi manajemen emosi menurut Kitab Amsal bagi para pendidik Kristen

[9] M. Schlimm, "Old Testament Ethics: A Guided Tour," *Bulletin For Biblical Research* 30, No. 1 (2020): 106.

[10] Rizqi Pratama Putra; Atie Rachmiatie, "Manajemen Emosi Dalam Dimensi Komunikasi Antarpribadi," *Bandung Conference Series: Public Relations* 3, No. 2 (2013): 563–69.

[11] Lisda Aulia Lisdayanti Aulia Putri; Syahrial Shaddiq, "Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm Di Bidang Pendidikan Dan Perspektif Psikologi," *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal* 2, No. 2 (2025): 2812–18.

[12] Rahmia Dewi, "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Guru Dalam Mendampingi Anak Peserta Didik Di Kelas (Emotion Management Training For Elementary School Teachers In Guiding Students In The Classroom).," *Ubat Hatee: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, No. 2 (2023): 58–67.

masa kini? Keterbaruan yang ditawarkan dalam penelitian ini yaitu kepada sumbangsihnya untuk mengedepankan hikmat dalam mengelola emosi bagi Pendidik Kristen sesuai dengan ajaran Amsal sebagai bagian integral dari firman Tuhan yang tidak boleh dilalaikan begitu saja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan di mana peneliti melakukan analisa terhadap berbagai sumber pustaka yang terkait dengan topik penelitian.13 Pustaka utama yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah keseluruhan Kitab Amsal untuk mencari bagaimanakah manajemen emosi yang diajarkan dalam kitab ini. Pustaka skunder dalam penelitian ini berupa buku tafsiran Kitab Amsal serta jurnal-jurnal yang membahas tentang Amsal maupun manajemen emosi. Adapun langkah-langkah yang ditetapkan peneliti adalah: pertama, peneliti melakukan pembahasan mengenai ayat-ayat dalam Kitab Amsal yang berkenaan dengan manajemen emosi dengan memperhatikan kata kunci "marah" dalam yang muncul dalam kitab ini yaitu dalam 14:29, 35, 15:1, 18; 18:1; 19:12; 19; 20:2, 3; 21:14, 19; 22:8, 24; 24:19; 25:23; 29:8, 11, 22, ; dan 30:22. Kedua, peneliti mencari bagaimanakah implementasi pengajaran Amsal terhadap manajemen emosi bagi pendidik Kristen masa kini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Urgensi Manajemen Emosi Menurut Kitab Amsal

Kitab Amsal sebagai salah satu kitab hikmat sangat menekankan akan pentingnya menavigasi emosi. Hal ini nampak dalam pembahasan tentang kemarahan sebagai salah satu bentuk emosi negatif yang harus diatur dengan sedemikian rupa sehingga nantinya tidak memberikan dampak yang negatif pula. Kemarahan sangat erat kaitannya dengan sifat malas seperti yang ditekankan dalam Amsal.14 Para pendidik Kristen seharusnya juga dapat memanajemen emosi seperti apa yang telah diatur oleh kitab Amsal ini. bagian pembahasan ini akan berfokus kepada dua bagian utama yaitu bagaimana memanajemen emosi berdasarkan kitab Amsal serta implikasinya bagi pendidik Kristen masa kini.

---

[13] Miza Nina Adlini Anisya Hanifa Dinda Sarah yulinda Octavia Chotimah Sauda Julia Merliyana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul - Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022): 974–80, https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394.

[14] Ragil Kristiawan, "Kemalasan Dalam Perspektif Kitab Amsal," *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab* 1, no. 1 (2024): 22–32, https://doi.org/10.69668/juita.v1i1.5.

Kitab Amsal berisikan serangkaian nasihat bagi orang percaya supaya mereka dapat hidup dengan baik di dunia ini. kitab ini bernuansa horisontal dimana isinya berupa arahan supaya menjaga hidup damai dengan orang lain. Dapat dikatakan bahwa kitab Amsal berisikan sederetan peraturan surgawi bagi umat yang masih hidup di dunia. Salah satu topik yang ditekankan dalam Amsal adalah tentang pengendalian emosi.[15] Secara khusus, emosi negatif digambarkan dengan adanya pengendalian akan amarah. Seseorang yang dapat mengendalikan amarahnya sudah tentu ia dapat mengendalikan emosinya.[16] Apabila disajikan dalam tabel, maka penjelasan Amsal terhadap manajemen emosi adalah sebagai berikut:

| No. | Topik | Ayat Tentang Pengendalian Emosi Dalam Amsal |
|---|---|---|
| 1 | Kesabaran Sebagai Kunci Manajemen Emosi | 14:29: "Orang Yang Sabar Besar Pengertiannya, Tetapi Siapa Cepat Marah Membesarkan Kebodohan."<br>15:18: "Si Pemarah Membangkitkan Pertengkaran, Tetapi Orang Yang Sabar Memadamkan Perbantahan."<br>29:11: "Orang Bebal Melampiaskan Seluruh Amarahnya, Tetapi Orang Bijak Akhirnya Meredakannya." |
| 2 | Dampak Emosi Terhadap Kepemimpinan Dan Wibawa | 14:35: "Raja Berkenan Kepada Hamba Yang Berakal Budi, Tetapi Kemarahannya Menimpa Orang Yang Membuat Malu."<br>19:12: "Kemarahan Raja Adalah Seperti Raung Singa Muda, Tetapi Kebaikannya Seperti Embun Yang Turun Ke Atas Rumput."<br>20:2: "Kegentaran Yang Datang Dari Raja Adalah Seperti Raung Singa Muda, Siapa Membangkitkan Marahnya Membahayakan Dirinya."<br>19:19: "Orang Yang Sangat Cepat Marah Akan Kena Denda, Karena Jika Engkau Hendak Menolongnya, Engkau Hanya Menambah Marahnya." |
| 3 | Cara Mengelola Dan Meredakan Emosi | 15:1: "Jawaban Yang Lemah Lembut Meredakan Kegeraman, Tetapi Perkataan Yang Pedas Membangkitkan Marah."<br>21:14: "Pemberian Dengan Sembunyi-Sembunyi Memadamkan Marah, Dan Hadiah Yang Dirahasiakan Meredakan Kegeraman Yang Hebat."<br>25:23: "Angin Utara Membawa Hujan, Bicara Secara Rahasia Muka Marah." |
| 4 | Menghindari Konflik Dan Bahaya Dari Emosi Yang Meledak | 18:1: "Orang Yang Menyendiri, Mencari Keinginannya, Amarahnya Meledak Terhadap Setiap Pertimbangan."<br>20:3: "Terhormatlah Seseorang, Jika Ia Menjauhi Perbantahan, Tetapi Setiap Orang Bodoh Membiarkan Amarahnya Meledak."<br>29:22: "Si Pemarah Menimbulkan Pertengkaran, Dan Orang Yang Lekas Gusar, Banyak Pelanggarannya."<br>30:33: "Sebab, Kalau Susu Ditekan, Mentega Dihasilkan, Dan Kalau Hidung Ditekan, Darah Keluar, Dan Kalau Kemarahan Ditekan, Pertengkaran Timbul." |
| 5 | Dampak Emosi Terhadap Kehidupan Sosial | 22:24: "Jangan Berteman Dengan Orang Yang Lekas Gusar, Jangan Bergaul Dengan Seorang Pemarah."<br>21:19: "Lebih Baik Tinggal Di Padang Gurun Dari Pada Tinggal Dengan Perempuan Yang Suka Bertengkar Dan Pemarah."<br>22:8: "Orang Yang Menabur Kecurangan Akan Menuai Bencana, Dan Tongkat Amarahnya Akan Habis Binasa." |

[15] Ragil Kristiawan, *Pengenalan Pada Perjanjian Lama* (Semarang: KAO Press, 2016).

[16] Timothy Wesley Mokar and Ragil Kristiawan, "Berhikmat Dalam Mengelola Amarah : Studi Topikal Penggunaan Kata Marah Dalam Kitab Amsal" 1, no. 2 (2024): 64–81.

Adapun penjabaran dari masing-masing topik pembicaraan perihal pengelolaan emosi adalah seperti berikut ini:

**Kesabaran sebagai Kunci Pengendalian Emosi**

Kesabaran adalah sifat yang mencerminkan kebijaksanaan dan pengertian. Orang yang sabar mampu melihat situasi dengan lebih bijaksana dan tidak terburu-buru dalam bertindak. Sebaliknya, mereka yang cepat marah cenderung tidak dapat berpikir jernih dan akhirnya terjebak dalam kebodohan sebagaimana telah di katakan dalam Amsal 14:29 "Orang yang sabar besar pengertiannya, tetapi siapa cepat marah kebodohan." Kesabaran membantu seseorang untuk tidak terbawa emosi dan mampu menilai suatu masalah dengan lebih mendalam. Jonathan Cahyadi dalam bukunya mengupas pentingnya membesarkan kesabaran dalam kehidupan beriman dan sosial. Ia menekankan bahwa orang yang sabar akan lebih mudah memahami situasi dan menghindari konflik. Kesabaran juga memfasilitasi penyelesaian masalah dengan cara yang lebih dewasa dan bijaksana. Sedangkan orang yang cepat marah sering kali terjebak dalam impuls emosional yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain.[17] Dalam bukunya, Jonathan Cahyadi membahas secara mendalam mengenai pentingnya kesabaran dalam kehidupan beriman dan sosial. Ia mengungkapkan bahwa kesabaran memungkinkan seseorang untuk lebih memahami situasi dengan hati-hati dan tanpa terburu-buru dalam mengambil keputusan.

Dengan kesabaran, individu mampu merenung lebih dalam sebelum bertindak, yang pada gilirannya membantu menghindari konflik dan perdebatan yang tidak perlu. Hal ini juga memungkinkan mereka untuk melihat persoalan dari berbagai perspektif dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih dewasa dan bijaksana. Sebaliknya, orang yang mudah marah cenderung terjebak dalam dorongan emosional yang kuat, yang sering kali mengarah pada tindakan impulsif yang merugikan. Dalam keadaan marah, individu bisa kehilangan kendali dan membuat keputusan yang dapat merusak hubungan atau bahkan memperburuk keadaan. Dengan kata lain, kesabaran tidak hanya menghindarkan seseorang dari konflik, tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi sulit dengan cara yang lebih konstruktif dan penuh pertimbangan.

[17] Jonathan Cahyadi, *Menjadi Pribadi Yang Bijaksana: Kunci Hidup Yang Damai Dan Sejahtera* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 125–28.

Orang yang tidak dapat mengendalikan emosi cenderung menjadi penyebab konflik, sedangkan orang yang sabar dapat meredakan ketegangan dan menciptakan kedamaian. Kesabaran memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan tenang dalam menghadapi situasi yang memanas, sehingga menghindari pertengkaran yang tidak perlu. Orang yang sabar tahu kapan harus berbicara dan kapan harus mendengarkan, sehingga bisa meredakan ketegangan yang ada seperti yang di tuliskan dalam Amsal 15:18 "Si pemarah membangkitkan pertengkaran, tetapi orang yang sabar memadamkan perbantahan." Stephen Panggabean menyoroti bagaimana Amsal 15:18 mengajarkan bahwa orang yang sabar memiliki kemampuan untuk mengurangi ketegangan dalam konflik.[18] Dalam bukunya, ia memberikan penekanan bahwa kesabaran tidak hanya menghindari pertengkaran, tetapi juga memperlihatkan kedewasaan dalam menangani masalah.

Orang yang bijak dapat mengendalikan amarah dan memilih untuk meredakan situasi yang penuh emosi. Sebaliknya, orang yang bebal atau bodoh justru melampiaskan emosinya, yang hanya akan menyebabkan kerusakan**.** Amsal 29:11 menyoroti hal ini dimana Orang bebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya. Ini menunjukkan pentingnya kebijaksanaan dalam mengelola emosi negatif berupa kemarahan, agar tidak terjebak dalam situasi yang merugikan. Kebijaksanaan memampukan seseorang untuk berhenti sejenak, berpikir, dan meredakan amarah sebelum bertindak. Adhyatman Setiawan, dalam jurnalnya, menjelaskan bahwa Amsal 29:11 menggarisbawahi pentingnya pengendalian diri dan kebijaksanaan dalam menghadapi emosi.[19] Ia mengaitkan ayat ini dengan pengelolaan konflik dan memberi contoh konkret bagaimana amarah yang tidak terkendali dapat merusak hubungan pribadi maupun sosial.

Ketiga ayat dalam kitab Amsal ini memberikan pesan yang jelas tentang pentingnya kesabaran dalam mengendalikan amarah dan menghindari konflik. Amsal 14:29 mengajarkan bahwa kesabaran menghasilkan pengertian, sementara kemarahan yang cepat hanya membawa kebodohan. Amsal 15:18 menunjukkan bahwa orang yang sabar dapat meredakan pertengkaran, sedangkan kemarahan memperburuk keadaan. Terakhir, Amsal 29:11 mengingatkan bahwa kebijaksanaan

[18] Stephen S. Panggabean, *Hikmat Dan Pengendalian Diri Dalam Perspektif Amsal* (Surabaya: Penerbit Hikmat Sejati., 2017), 112–13.

[19] Adhyatman T. Setiawan, "Kebijaksanaan Amsal Dalam Mengelola Konflik Dan Emosi," *Jurnal Teologi Universitas Kristen Satya Wacana*, 2020, 92–95.

membantu seseorang meredakan amarah, sedangkan orang bodoh malah melampiaskan emosi tersebut.

**Dampak Amarah Terhadap Kepemimpinan dan Wibawa**

Seorang pemimpin atau raja lebih menghargai orang yang bijaksana dan memiliki akal budi dalam melaksanakan tugasnya, karena kebijaksanaan tersebut membawa kehormatan dan manfaat. Amsal 14:35 menekankan hal ini dimanaRaja berkenan kepada hamba yang berakal budi, tetapi kemarahannya menimpa orang yang membuat malu. Sebaliknya, kemarahan seorang pemimpin dapat merusak hubungan dan menurunkan wibawa, terutama kepada orang yang menyebabkan aib atau malu bagi pemimpin tersebut. Pemimpin yang mudah marah bisa kehilangan wibawa dan menimbulkan ketegangan dalam lingkup kepemimpinan. Daniel Simanjuntak mengemukakan bahwa seorang pemimpin yang mudah marah akan cenderung merusak hubungan dalam kepemimpinan.[20] Pemimpin yang bijaksana lebih disukai karena kebijaksanaannya menciptakan stabilitas dan keharmonisan dalam lingkungan kerja atau pemerintahan. Sedangkan, kemarahan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan ketegangan dan merusak reputasi pemimpin.

Amarah seorang raja atau pemimpin dapat sangat mengintimidasi dan menakutkan, seperti suara singa muda seperti yang ditulis dalam Amsal 19:12. Namun, sebaliknya, kebaikan pemimpin bagaikan embun yang memberikan kesejukan dan kehidupan. Seorang pemimpin yang hanya mengandalkan amarahnya akan kehilangan otoritas dan kehormatan, sementara seorang pemimpin yang bijaksana dan penuh kebaikan akan menciptakan suasana yang sejuk dan damai dalam kepemimpinan. Henry Hutabarat menekankan bahwa seorang pemimpin yang hanya mengandalkan amarah sebagai cara untuk memimpin akan menciptakan ketegangan dan ketakutan. Sebaliknya, seorang pemimpin yang bijaksana dan penuh kebaikan akan menumbuhkan rasa hormat dan kesetiaan dari orang-orang yang dipimpinnya.[21] Ia menjelaskan bahwa pemimpin yang mudah marah akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan produktif dengan orang-orang di sekitarnya.

[20] Daniel Simanjuntak, *Amarah Dan Kepemimpinan Dalam Ajaran Amsal* (Jakarta: Penerbit Fides, 2019), 65–67.

[21] Henry L. Hutabarat, *Kepemimpinan Bijak Menurut Amsal* (Surabaya: Penerbit Mandala, 2017), 78–79.

Reaksi cepat yang timbul dari kemarahan hanya akan memperburuk situasi yang seharusnya bisa dikelola dengan lebih bijaksana. Ketika pemimpin tidak mampu mengendalikan emosinya, mereka berisiko kehilangan kendali atas situasi yang sedang dihadapi, yang pada akhirnya dapat merusak komunikasi, kerja sama tim, dan hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kemampuan seorang pemimpin untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menghadapi tantangan, agar dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan harmonis.

Keempat ayat dalam kitab Amsal ini menggambarkan dampak besar dari kemarahan seorang pemimpin terhadap kepemimpinan dan wibawa mereka. Amsal 14:35 mengajarkan bahwa kebijaksanaan lebih dihargai daripada kemarahan, yang hanya akan menurunkan wibawa pemimpin. Amsal 19:12 menunjukkan bahwa kemarahan pemimpin seperti raungan singa muda, menakutkan, sementara kebaikan membawa kedamaian. Amsal 20:2 mengingatkan bahwa membangkitkan kemarahan seorang raja dapat membawa bahaya besar. Amsal 19:19 menunjukkan bahwa orang yang cepat marah tidak hanya merusak hubungan, tetapi juga meningkatkan ketegangan dalam kepemimpinan.

**Cara Mengelola Emosi Negatif Berupa Amarah**

Kata-kata yang lemah lembut dapat meredakan amarah, sedangkan kata-kata yang pedas atau kasar justru dapat memperburuk keadaan. Cara berbicara dengan penuh perhatian dan kelembutan sangat penting dalam mengelola dan meredakan emosi orang lain. Ketika seseorang marah, merespons dengan sabar dan penuh pengertian cenderung menurunkan ketegangan dan memperbaiki hubungan, sementara balasan yang kasar justru memperburuk suasana dan menambah emosi. Hal ini dengan jelas diajarkan dalam Amsal 15:1 "Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah."

Daniel Siahaan menjelaskan bahwa sikap lemah lembut dalam komunikasi adalah kunci dalam meredakan ketegangan. Ia juga menekankan bahwa respons yang sabar dapat mengubah situasi penuh konflik menjadi kesempatan untuk rekonsiliasi dan pemulihan hubungan.[22] Sikap lemah lembut dalam komunikasi

[22] Daniel Siahaan, *Mengelola Konflik Dengan Hikmat Amsal* (Jakarta: Penerbit Andi, 2020), 102–4.

memainkan peran penting dalam meredakan ketegangan yang muncul dalam interaksi antarindividu. Pendekatan yang lembut dan penuh pengertian dapat menurunkan eskalasi konflik, menciptakan suasana yang lebih harmonis dan memungkinkan penyelesaian masalah dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu, sangat penting untuk menunjukkan respon kesabaran dalam menghadapi situasi penuh konflik. Sikap sabar ini, bisa menjadi kunci untuk mengubah keadaan yang awalnya penuh ketegangan menjadi peluang untuk rekonsiliasi dan pemulihan hubungan antar pihak yang terlibat. Dengan komunikasi yang penuh perhatian dan sabar, hubungan yang rusak bisa diperbaiki dan diperkuat, menciptakan ikatan yang lebih baik di masa depan.

Memberikan sesuatu secara diam-diam atau dengan cara yang tidak diumbar dapat menjadi cara yang efektif untuk meredakan amarah. Pemberian atau hadiah yang diberikan dengan penuh perhatian bisa menjadi sarana untuk menenangkan hati yang terluka dan mengurangi kemarahan, karena memberi menunjukkan rasa kasih dan perhatian, bukan konfrontasi. Hal ini memberikan penekanan untuk menghindari pendekatan yang terlalu terbuka atau kasar dalam mengatasi kemarahan. Amsal 21:14 mengatakan "Pemberian dengan sembunyi-sembunyi memadamkan marah, dan hadiah yang dirahasiakan meredakan kegeraman yang hebat." Suryanto mengemukakan bahwa memberikan sesuatu dengan tulus dan diam-diam bisa menjadi jalan untuk memperbaiki hubungan yang retak akibat kemarahan.[23] Hal ini berarti harus memberi perhatian yang lembut dan bijak dalam situasi yang penuh amarah, sehingga memperkecil kemungkinan pertengkaran.

Berbicara dengan cara yang lebih pribadi atau rahasia, terutama dalam situasi marah, bisa lebih efektif daripada berbicara di depan umum atau terbuka. Seperti angin utara yang membawa hujan, kata-kata yang disampaikan dengan bijaksana dan secara rahasia bisa menurunkan ketegangan. Ini juga mengajarkan untuk selalu berhati-hati dalam memilih waktu dan tempat untuk berbicara, terutama ketika emosi sedang tinggi. Komunikasi yang pribadi dan penuh pengertian cenderung lebih menenangkan daripada komunikasi yang terbuka dan bisa memperburuk keadaan**.** Amsal 25:23 berkata, "Angin utara membawa hujan, bicara secara rahasia muka marah." Ayat ini menyarankan bahwa komunikasi yang dilakukan dengan cara pribadi atau secara diam-diam, tanpa harus berbicara keras

[23] M. Suryanto, *Etika Dan Kehidupan: Panduan Mengelola Amarah Menurut Amsal* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2018), 88–90.

di depan umum, dapat lebih efektif dalam meredakan ketegangan dan mengatasi amarah. Ia menekankan pentingnya kedewasaan dalam memilih cara berbicara yang tepat agar situasi konflik tidak semakin memburuk.

**Menghindari Konflik dan Bahaya dari Emosi yang Meledak-ledak**

Seseorang yang egois dan sering menyendiri cenderung mengikuti keinginannya sendiri tanpa mempertimbangkan dampak atau pendapat orang lain. Ketika seseorang tidak terbuka untuk masukan atau kritik dari orang lain, amarahnya bisa dengan mudah meledak. Ketidakseimbangan emosi dan ketidakmampuan mengontrol diri dalam situasi tersebut dapat menyebabkan pertengkaran dan konflik. Orang seperti ini sering kali tidak bisa menerima perspektif lain dan menganggap dirinya selalu benar, yang akhirnya memperburuk keadaan. Amsal 8:1 berkata, "Orang yang menyendiri, mencari keinginannya, amarahnya meledak terhadap setiap pertimbangan." Seseorang yang cenderung menyendiri dan hanya mengejar keinginannya sendiri sering kali cenderung tidak mampu mengendalikan emosi mereka. Kecenderungan ini dapat menyebabkan ledakan amarah dan perpecahan dalam hubungan.

Orang yang bijaksana dan terhormat adalah mereka yang menghindari perbantahan dan konflik.[24] Sebaliknya, orang bodoh yang tidak dapat mengendalikan amarahnya, cenderung terlibat dalam pertengkaran yang tidak perlu. Menghindari perbantahan dan konflik bukan hanya mencerminkan kedewasaan emosional, tetapi juga menghormati diri sendiri dan orang lain. Orang yang cepat marah dan tidak bisa menahan diri hanya akan menciptakan kerusakan dan kekacauan dalam hubungan. Hal ini juga menjadi penekanan dalam Amsal 20:3**,** "Terhormatlah seseorang, jika ia menjauhi perbantahan, tetapi setiap orang bodoh membiarkan amarahnya meledak." Orang yang bijaksana dan terhormat adalah mereka yang menghindari perbantahan dan konflik. Sebaliknya, orang bodoh yang tidak dapat mengendalikan amarahnya, cenderung terlibat dalam pertengkaran yang tidak perlu. Menghindari perbantahan dan konflik bukan hanya mencerminkan kedewasaan emosional, tetapi juga menghormati diri sendiri dan orang lain. Orang yang cepat marah dan tidak bisa menahan diri hanya akan menciptakan kerusakan dan kekacauan dalam hubungan.

[24] Arthur Jan Keefer, *The Book Of Proverbs And Virtue Ethics: Integrating The Biblical And Philosophical Traditions* (Cambridge: Cambridge University Press, 2020).

Orang yang pemarah cenderung menimbulkan pertengkaran dan kerusuhan dalam kehidupannya. Orang yang mudah gusar atau cepat marah lebih rentan untuk melakukan kesalahan dan pelanggaran, baik terhadap orang lain maupun terhadap norma yang berlaku. Amarah yang tidak terkendali sering kali menjadi pemicu utama bagi konflik dan kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, serta dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan hubungan yang buruk**.** Amsal 29:22 berkata, "Si pemarah menimbulkan pertengkaran, dan orang yang lekas gusar, banyak pelanggarannya." orang yang cepat marah tidak hanya menimbulkan konflik dalam kehidupan pribadi dan sosial, tetapi juga rentan melakukan kesalahan besar. Ia menggarisbawahi pentingnya pengendalian diri dan memahami bahwa amarah yang tidak terkendali dapat menyebabkan kerusakan besar dalam hubungan dan kehidupan sosial.

Tekanan atau pemaksaan akan menghasilkan sesuatu yang tidak diinginkan. Seperti halnya jika susu ditekan akan menghasilkan mentega, jika hidung ditekan akan mengeluarkan darah, begitu juga jika kemarahan ditekan terlalu lama, akhirnya pertengkaran atau konflik akan meledak. Ini mengajarkan bahwa menahan atau menekan kemarahan terlalu lama justru bisa berbahaya dan menyebabkan ledakan amarah yang besar. Sebaliknya, mengelola dan mengungkapkan kemarahan dengan cara yang sehat dan bijaksana adalah kunci untuk mencegah pertengkaran. Demikianlah yang ditekankan dalam Amsal 30:33**,** "Sebab, kalau susu ditekan, mentega dihasilkan, dan kalau hidung ditekan, darah keluar, dan kalau kemarahan ditekan, pertengkaran timbul." Menahan emosi atau kemarahan terlalu lama tanpa mengungkapkannya dengan bijaksana justru akan menyebabkan masalah yang lebih besar.[25] Ia menekankan pentingnya komunikasi yang sehat dan keterbukaan dalam menghadapi konflik agar tidak terjadi ledakan emosi yang merusak hubungan.

## Menghindari Orang yang Mudah Emosi Serta Dampaknya

[25] J. W. Hilber, "Toward An Interpretation Of The Book Of Proverbs: Selfishness And Secularity Reconsidered," *Bulletin For Biblical Research* 24, No. 2 (2014): 263, Https://Doi.Org/10.2307/26371154.

Pentingnya untuk tidak menjalin hubungan atau berteman dengan orang yang mudah marah. Sifat mudah gusar atau pemarah cenderung memicu ketegangan dan konflik, yang dapat merusak keharmonisan hubungan sosial.[26] Berteman dengan orang seperti ini bisa membawa dampak negatif dalam kehidupan kita, termasuk rasa cemas, terjebak dalam konflik, atau bahkan kerusakan reputasi sosial. Orang yang mudah marah biasanya tidak bisa mengendalikan emosinya dengan baik, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam interaksi sosial sehari-hari. Ini juga yang ditekankan dalam Amsal 22:24 "Jangan berteman dengan orang yang lekas gusar, jangan bergaul dengan seorang pemarah." Menjauhi orang yang mudah marah adalah langkah bijak untuk menjaga kedamaian dalam hidup. Amsal juga menyoroti dampak negatif yang bisa timbul jika seseorang sering terlibat dalam konflik dengan orang yang memiliki temperamen yang mudah tersulut.

Betapa beratnya hidup bersama dengan seseorang yang pemarah dan suka bertengkar. Dalam kehidupan sosial, terutama dalam hubungan rumah tangga atau pertemanan, hidup dengan orang yang pemarah dapat menyebabkan ketegangan yang terus-menerus dan menciptakan suasana yang tidak sehat. Bahkan, ayat ini menyarankan bahwa lebih baik hidup dalam kesendirian (seperti di padang gurun) daripada hidup dengan seseorang yang terus-menerus menimbulkan pertengkaran. Ini menunjukkan bahwa kedamaian dan ketenangan lebih penting daripada mempertahankan hubungan yang penuh dengan konflik (Ams. 21:19). Pentingnya hidup damai dalam keluarga atau rumah tangga tidak bisa dikesampingkan begitu saja. Konflik yang terus-menerus bisa merusak keharmonisan dalam hubungan dan memberi dampak negatif pada kesejahteraan mental. Amsal ini menekankan bahwa lebih baik hidup sendiri dalam kesendirian yang damai daripada harus berurusan dengan orang yang terus menerus bertengkar dan tidak dapat mengendalikan emosinya.

Amsal 22:8 menekankan bahwa sikap dan perilaku buruk, seperti kecurangan dan amarah yang tidak terkendali, pada akhirnya akan membawa kerusakan. Orang yang sering bertindak curang atau pemarah akan menghadapi akibat buruk dari tindakan mereka. Dalam konteks ini, "tongkat amarah" mengacu

[26] Nili Shupak, *The Instruction Of Amenemope And Proverbs 22:17–24:22 From The Perspective Of Contemporary Research* (Albany: Penn State University Press, 2005), Https://Doi.Org/10.5325/J.Ctv1w36pmb.18.

pada kebiasaan atau perilaku negatif seseorang yang bisa menghancurkan diri mereka sendiri. Ini mengajarkan bahwa kemarahan yang terus-menerus dan tindakan yang merugikan orang lain hanya akan mendatangkan kebinasaan bagi dirinya sendiri dan berpotensi menghancurkan hubungan sosial yang dimiliki. "Orang yang menabur kecurangan akan menuai bencana, dan tongkat amarahnya akan habis binasa." Perilaku pemarah yang terus-menerus dapat merusak hubungan sosial dan membawa konsekuensi negatif dalam kehidupan seseorang. Ia menyarankan agar kita berusaha mengendalikan emosi dan menjauhi tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, karena pada akhirnya, semua itu akan berbalik menjadi bencana.

## Implikasi Manajemen Emosi Bagi Para Pendidik Kristen Masa Kini

Kitab Amsal telah menyajikan serangkaian fakta berkenaan dengan manajemen Emosi. Orang percaya hendaknya tidak mengesampingkan nasehat Amsal bagi manajemen emosi ini. Demikian juga dengan pendidik Kristen, mereka seharusnya juga mengimplikasikan segala kebenaran ini dalam proses pendidikan yang dijalankan. Setidak-tidaknya terdapat lima implikasi praktis berkenaan dengan manajemen emosi bagi para pendidik Kristen masa kini:

### Pendidik Kristen Perlu Mengembangkan Kesabaran Sebagai Bagian Integral dari Manajemen Emosi

Implikasi pertama dari manajemen emosi menurut Amsal adalah adanya tuntutan bagi para pendidik Kristen untuk terus mengembangkan kesabaran terutama dalam menghadapi peserta didik. Hal ini dapat dihasilkan dari studi terhadap Amsal 14:29; 15:18. Kesabaran dalam manajemen emosi mengacu pada kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang di luar perkiraan atau membuat frustrasi. Kesabaran melibatkan pengendalian emosi, pikiran, dan reaksi seseorang untuk mencegah perilaku impulsif atau irasional. Mengembangkan kesabaran dalam manajemen emosi dapat mengarah pada pengambilan keputusan yang lebih baik serta menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Ini merupakan keterampilan penting bagi para Pendidik Kristen untuk mengatur naik turunnya *mood* dalam menghadapi peserta didik.

Kesabaran dalam menjaga kesehatan emosional sangat penting untuk menumbuhkan rasa damai dan stabilitas batin bagi pendidik Kristen itu sendiri.

Dengan belajar mengelola emosi dalam hal kesabaran, Pendidik Kristen dapat menghindari stres dan kecemasan yang tidak perlu, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mentalnya.[27] Mempraktikkan kesabaran juga dapat membantu Pendidik Kristen menumbuhkan empati terhadap orang lain, yang mengarah pada hubungan yang lebih harmonis dan rasa keterhubungan yang lebih besar dengan peserta didik. Pada akhirnya, kesabaran dalam mengelola emosi adalah kunci untuk menjaga pikiran, tubuh, dan jiwa yang sehat dan seimbang dari para pendidik Kristen.

**Pendidik Kristen Perlu Menyadari Bahwa Manajemen Emosi Menentukan Keberhasilan Proses Pendidikan**

Pendidik Kristen yang mampu mengelola emosinya akan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai keberhasilan proses pendidikan peserta didiknya. Hal ini dapat disarikan dari pengajaran Amsal Pasal 14:35 dan 20:2. Pendidik Kristen yang pandai dalam memanajemen emosi pastilah akan memiliki kedekatan yang baik kepada peserta didiknya dan mendidik mereka dengan sepenuh hati.[28] Hal ini mendatangkan konsekuensi berupa rasa percaya dari para peserta didik kepada gurunya akibat emosi yang stabil dari pendidik itu sendiri. Rasa percaya inilah yang menjadi kunci utama keberhasilan proses pendidikan secara berkelanjutan antara pendidik Kristen dengan peserta didiknya.

Manajemen emosi berperan penting dalam proses pembelajaran, karena memengaruhi kemampuan peserta didik untuk fokus, mengingat informasi, dan memecahkan masalah secara efektif. Ketika peserta didik mampu mengelola emosinya, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan dan hambatan yang mungkin muncul dalam perjalanan akademis mereka. Selain itu, pengaturan emosi juga dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja akademis mereka secara keseluruhan. Dengan memahami bagaimana pengaturan emosi memengaruhi pembelajaran, para pendidik Kristen dapat menerapkan strategi untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan penting ini. Dibutuhkan kolaborasi

[27] Desi Kristiani Sitio; A. M. Diponegoro, "Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita Di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak," *Edukasia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, No. 2 (2023): 2661–82, Https://Doi.Org/10.62775/Edukasia.V4i2.648.

[28] Nasib Tua Lumban Gaol; Andrianus Nababan, "Kepemimpinan Guru Pendidikan Agama Kristen," *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* 6, No. 1 (2019): 89–96, Https://Doi.Org/10.24246/J.Jk.2019.V6.I1.P89-96.

yang baik antra pendidik Kristen dan peserta didik untuk dapat memanajemen emosi dengan baik sehingga keberhasilan proses pendidikan dapat diraih bersama-sama.

## Pendidik Kristen Perlu Mengelola Perkataan dengan Baik dalam Proses Pengajaran

Perkataan yang baik sangat penting dalam proses pendidikan Kristen untuk menghasilkan komunikasi yang efektif dan pertumbuhan rohani baik oleh Pendidik Kristen itu sendiri maupun peserta didik yang dipercayakan kepada mereka.[29] Prinsip ini dapat dilahirkan dari Amsal 15:1 yang telah dibahas sebelumnya. Komunikasi yang efektif melalui perkataan yang baik sangat penting dalam proses pendidikan Kristen karena memungkinkan pendidik Kristen untuk mengekspresikan keyakinan dan nilai-nilai mereka dengan jelas. Melalui ucapan yang jelas, peserta didik dapat terlibat dalam dialog yang bermakna, mengajukan pertanyaan, dan berbagi wawasan mereka dengan teman sebaya maupun pendidik mereka.

Lebih jauh lagi, perkataan yang baik tidak hanya menumbuhkan komunikasi yang efektif tetapi juga memainkan peran penting dalam memelihara pertumbuhan rohani dengan memungkinkan pendidik Kristen untuk menyampaikan iman dan pemahaman mereka tentang kebenaran Tuhan. Para pendidik Kristen perlu menjaga lidahnya supaya setiap perkataannya dapat dipertanggungjawabkan.[30] Dengan menggunakan kata-kata yang membangun, pendidik Kristen dapat mengomunikasikan keyakinan dan nilai-nilai mereka. Peserta didik dapat memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan dan mengembangkan hubungan yang lebih kuat dengan iman mereka oleh karena perkataan pendidik. Melalui komunikasi yang efektif, pendidik Kristen juga dapat menginspirasi dan mendorong orang lain dalam perjalanan iman mereka, menciptakan komunitas yang mendukung dan membangkitkan semangat dalam lingkungan pendidikan Kristen. Intinya, perkataan yang baik bukan hanya alat untuk mengekspresikan diri sendiri tetapi juga sarana yang ampuh untuk memelihara pertumbuhan rohani dan

[29] Christina Metallica Samosir; Fredik Melkias Boiliu, "Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Berbasis Daring Di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Basicedu* 5, No. 4 (2021): 2592–2600, Https://Doi.Org/10.31004/Basicedu.V5i4.1257.

[30] Ragil Kristiawan; Aprilia Vrischilla Lumiling, "Hikmat Dalam Mengatur Perkataan: Studi Tematis Penggunaan Kata 'Lidah' Dalam Kitab Amsal," *Hymnos: Jurnal Teologi Dan Keagamaan Kristen* 1, No. 1 (2024): 15–28.

menumbuhkan rasa persatuan dan hubungan di antara pendidik dan peserta didik Kristen.

**Pendidik Kristen Perlu Menghindari Konflik yang tidak Perlu sebagai bentuk Manajemen Emosi yang Matang**

Para pendidik Kristen harus membiasakan diri untuk menghindari konflik yang tidak perlu. Menanggapi konflik yang terjadi karena bukan kesalahan diri sendiri sejatinya menunjukkan ketidakmatangan manajemen emosi. Prinsip ini dapat dihasilkan dari pembahasan Amsal 29:22. menghindari konflik dapat diartikan sebagai tindakan menghindari potensi konflik atau konfrontasi guna menjaga kedamaian dan keharmonisan dalam hubungan atau situasi. Dalam hal ini, pendidik Kristen hendaknya menghindari konflik yang tidak perlu dengan para peserta didik baik di dalam kelas maupun di luar kelas.[31] Dalam situasi konflik, manajemen emosi memegang peranan penting dalam menentukan hasil dan penyelesaian konflik. Dengan memahami dan mengendalikan emosi, pendidik kristen akan lebih siap untuk menghadapi percakapan dan perselisihan yang sulit secara efektif dengan para peserta didiknya.

**Pendidik kristen Perlu Menciptakan Lingkungan Kerja yang Kondusif untuk Menjaga Kestabilan Emosi**

Sejatinya manajemen emosi bukan hanya ditentukan dari faktor internal, tetapi juga dari faktor eksternal. Dari faktor eksternal, lingkungan kerja yang kondusif turut menentukan kestabilan emosi seseorang. Prinsip ini dapat diamati dalam Amsal 22:24; 21:19 dimana lingkungan kerja yang kondusif dibuktikan dengan menghindari pertemanan dengan orang yang lekas marah. Stabilitas emosional sangat penting di tempat kerja karena dapat berdampak besar pada kinerja, produktivitas, dan kesejahteraan pendidik Kristen secara keseluruhan. Ketika pendidik merasa stabil secara emosional, mereka lebih siap untuk menangani stres, berkomunikasi secara efektif, dan berkolaborasi dengan orang lain termasuk juga dalam mengemban tugasnya sebagai seorang pengajar.

Lingkungan kerja yang kondusif memainkan peran penting dalam menumbuhkan stabilitas emosional dengan mempertimbangkan komunikasi terbuka, menyediakan sistem pendukung, dan mengakui pentingnya keseimbangan

[31] Dyulius Thomas Bilo, "Korelasi Landasan Teologis Dan Filosofis Dalam Pengembangan Prinsip Dan Praksis Pendidikan Agama Kristen," *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 3, No. 1 (2020): 1–22, Https://Doi.Org/10.47457/Phr.V3i1.46.

kehidupan kerja. Dengan menciptakan lingkungan kerja yang positif dan mendukung, sekolah dapat membantu para pendidik Kristen untuk terus merasa dihargai, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan kerja dan loyalitas mereka dalam bidang pengajaran. Selain itu, ketika pendidik Kristen merasa stabil secara emosional, mereka cenderung lebih terlibat dan termotivasi dalam pelayanan mereka dalam mendidik para peserta didik. Secara keseluruhan, memprioritaskan stabilitas emosional di tempat kerja dapat berdampak besar pada keberhasilan pengajar Kristen dalam melaksanakan tugas-tugasnya.[32]

## KESIMPULAN

Kitab Amsal memberikan perhatian yang penuh terhadap aspek manajemen emosi khususnya bagi para pendidik Kristiani. Amsal memberikan nasehat untuk selalu mengedepankan kesabaran sebagai bentuk manajemen emosi. Seseorang yang tidak mengatur emosinya akan berpengaruh kepada kepemimpinan yang sedang dijalankannya. Menurut Amsal, cara praktis untuk mengelola emosi adalah dengan mengedepankan perkataan yang lemah lembut. Orang percaya juga perlu menghindari konflik yang tidak perlu sebagai bagian pengelolaan emosi. Amsal juga melukiskan tentang dampak negatif jika seseorang tidak dapat memanajemen emosinya.

Sebagai Implikasinya, guru Kristen masa kini haruslah mampu menunjukkan manajemen emosi yang baik sesuai dengan ajaran Amsal. Hal ini dapat dilakukan dengan menunjukkan kesabaran sebagai bagian integral dari manajemen emosi. Para pendidik Kristen juga perlu menyadari bahwa pengelolaan manajemen emosi turut menentukan keberhasilan proses pendidikan. Para pendidik Kristen perlu mengelola perkataan yang baik dalam setiap proses pengajaran yang dijalaninya. Dalam setiap kondisi, para pendidik Kristen juga dituntut untuk menghindari konflik yang tidak perlu. Terakhir, para pendidik Kristen perlu menciptakan lingkungan kerja yang kondusif untuk menjaga kestabilan emosi mereka.

[32] Dwiati Yulianingsih; Stefanus Marbun Lumban Gaol, "Keterampilan Guru Pak Untuk Meningkatkan Minat Belajar Murid Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika* 2, No. 1 (2019): 100–119, Https://Doi.Org/10.34081/Fidei.V2i1.47.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adhyatman T. Setiawan. "Kebijaksanaan Amsal Dalam Mengelola Konflik Dan Emosi." *Jurnal Teologi Universitas Kristen Satya Wacana*, 2020, 92=95.

Bilo, Dyulius Thomas. "Korelasi Landasan Teologis Dan Filosofis Dalam Pengembangan Prinsip Dan Praksis Pendidikan Agama Kristen." *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 3, No. 1 (2020): 1–22. Https://Doi.Org/10.47457/Phr.V3i1.46.

Boiliu, Christina Metallica Samosir; Fredik Melkias. "Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Berbasis Daring Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Basicedu* 5, No. 4 (2021): 2592–2600. Https://Doi.Org/10.31004/Basicedu.V5i4.1257.

Daniel Siahaan. *Mengelola Konflik Dengan Hikmat Amsal*. Jakarta: Penerbit Andi, 2020.

Daniel Simanjuntak. *Amarah Dan Kepemimpinan Dalam Ajaran Amsal*. Jakarta: Penerbit Fides, 2019.

Dewi, Rahmia. "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Guru Dalam Mendampingi Anak Peserta Didik Di Kelas (Emotion Management Training For Elementary School Teachers In Guiding Students In The Classroom)." *Ubat Hatee: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, No. 2 (2023): 58–67.

Diponegoro, Desi Kristiani Sitio; A. M. "Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita Di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak." *Edukasia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, No. 2 (2023): 2661–82. Https://Doi.Org/10.62775/Edukasia.V4i2.648.

Duguid, I. "Preaching Christ From Proverbs." *Unio Cum Christo* 1, No. 1 (2019): 173–89. Https://Doi.Org/10.35285/Ucc5.1.2019.Art11.

Fitrianik, Cahya. "Peran Guru Dalam Manajemen Kelas Untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional." *Joyful Learning Jorunal* 9, No. 4 (2020). Https://Doi.Org/10.15294/Jlj.V9i4.39864.

Gaol, Dwiati Yulianingsih; Stefanus Marbun Lumban. "Keterampilan Guru Pak Untuk Meningkatkan Minat Belajar Murid Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika* 2, No. 1 (2019): 100–119. Https://Doi.Org/10.34081/Fidei.V2i1.47.

Henry L. Hutabarat. *Kepemimpinan Bijak Menurut Amsal*. Surabaya: Penerbit Mandala, 2017.

Hilber, J. W. "Toward An Interpretation Of The Book Of Proverbs: Selfishness And

Secularity Reconsidered." *Bulletin For Biblical Research* 24, No. 2 (2014): 263. Https://Doi.Org/10.2307/26371154.

Jonathan Cahyadi. *Menjadi Pribadi Yang Bijaksana: Kunci Hidup Yang Damai Dan Sejahtera*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.

Keefer, Arthur Jan. *The Book Of Proverbs And Virtue Ethics: Integrating The Biblical And Philosophical Traditions*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020.

Kristiawan, Ragil. "Kemalasan Dalam Perspektif Kitab Amsal." *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab* 1, No. 1 (2024): 22–32. Https://Doi.Org/10.69668/Juita.V1i1.5.

———. *Pengenalan Pada Perjanjian Lama*. Semarang: Kao Press, 2016.

Lumiling, Ragil Kristiawan; Aprilia Vrischilla. "Hikmat Dalam Mengatur Perkataan: Studi Tematis Penggunaan Kata 'Lidah' Dalam Kitab Amsal." *Hymnos: Jurnal Teologi Dan Keagamaan Kristen* 1, No. 1 (2024): 15–28.

M. Suryanto. *Etika Dan Kehidupan: Panduan Mengelola Amarah Menurut Amsal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2018.

Merliyana, Miza Nina Adlini Anisya Hanifa Dinda Sarah Yulinda Octavia Chotimah Sauda Julia. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul - Jurnal Pendidikan* 6, No. 1 (2022): 974–80. Https://Doi.Org/10.33487/Edumaspul.V6i1.3394.

Mokar, Timothy Wesley, And Ragil Kristiawan. "Berhikmat Dalam Mengelola Amarah : Studi Topikal Penggunaan Kata Marah Dalam Kitab Amsal" 1, No. 2 (2024): 64–81.

Muhali, M. "Pembelajaran Inovatif Abad Ke-21." *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan E-Saintika* 3, No. 2 (2019): 25. Https://Doi.Org/10.36312/E-Saintika.V3i2.126.

Murniati, Julinda Siregar; Erni. "Manajemen Kecerdasan Emosi Guru Mengatasi Kenakalan Remaja." *Jurnal Dinamika Pendidikan* 14, No. 2 (2021): 100–109. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.51212/Jdp.V14i2.90.

Nababan, Nasib Tua Lumban Gaol; Andrianus. "Kepemimpinan Guru Pendidikan Agama Kristen." *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* 6, No. 1 (2019): 89–96. Https://Doi.Org/10.24246/J.Jk.2019.V6.I1.P89-96.

Patton, J. "Embodying Wisdom: Pastoral Proverbs For Reflective Practice." *Reflective Practice* 32, No. 1 (2012). Https://Journals.Sfu.Ca/Rpfs/Index.Php/Rpfs/Article/Download/65/64.

Rachmiatie, Rizqi Pratama Putra; Atie. "Manajemen Emosi Dalam Dimensi Komunikasi Antarpribadi." *Bandung Conference Series: Public Relations* 3, No. 2 (2013): 563–69.

Satyapal, D. Kumari; N. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression." *Industrial Psychiatry Journal* 34, No. 1 (2024): 140. Https://Doi.Org/10.4103/Ipj.Ipj_127_24.

Schlimm, M. "Old Testament Ethics: A Guided Tour." *Bulletin For Biblical Research* 30, No. 1 (2020): 106.

Shaddiq, Lisda Aulia Lisdayanti Aulia Putri; Syahrial. "Manajemen Emosi Guru Paud Dalam Pengelolaan Sdm Di Bidang Pendidikan Dan Perspektif Psikologi." *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal* 2, No. 2 (2025): 2812–18.

Shupak, Nili. *The Instruction Of Amenemope And Proverbs 22:17–24:22 From The Perspective Of Contemporary Research*. Albany: Penn State University Press, 2005. Https://Doi.Org/10.5325/J.Ctv1w36pmb.18.

Stephen S. Panggabean. *Hikmat Dan Pengendalian Diri Dalam Perspektif Amsal*. Surabaya: Penerbit Hikmat Sejati., 2017.

Sudrajat, Ajat. "Mengapa Pendidikan Karakter?" *Jurnal Pendidikan Karakter* 1, No. 1 (2011). Https://Doi.Org/10.21831/Jpk.V1i1.1316.

Taxer, M. Lee; R. Pekrun; J.L. "Teachers' Emotions And Emotion Management: Integrating Emotion Regulation Theory With Emotional Labor Research." *Social Psychology Of Education* 19, No. 4 (2016): 843–63.