

SPIRITUALITAS KEMARAHAN
(SEBUAH DIALOG ANTARA EMOSI KEMARAHAN DARI KAJIAN
PSIKOLOGI DENGAN TEOLOGI DAN IMPLEMENTASINYA DALAM
PENDIDIKAN KRISTIANI)



Disusun Oleh:

Dian Anastaria Pelle (01150044)

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

JULI 2019

SPIRITUALITAS KEMARAHAN
(SEBUAH DIALOG ANTARA EMOSI KEMARAHAN DARI KAJIAN PSIKOLOGI
DENGAN TEOLOGI DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN
KRISTIANI)

Disusun Oleh:

Dian Anastaria Pelle (01150044)

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

JULI 2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

SPIRITUALITAS KEMARAHAN

**(SEBUAH DIALOG ANTARA EMOSI KEMARAHAN DARI KAJIAN
PSIKOLOGI DENGAN TEOLOGI DAN IMPLEMENTASINYA DALAM
PENDIDIKAN KRISTIANI)**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh :

Dian Anastaria Pelle

01150044

dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi

Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Sains Teologi pada tanggal 05 Agustus 2019

Nama Dosen

Tanda Tangan

1). Pdt. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

(Dosen Pembimbing dan Penguji)

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

(Dosen Penguji)

3). Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D

(Dosen Penguji)

DUTA WACANA

Yogyakarta, 14 Agustus 2019

Disahkan Oleh:

Dekan

Kepala Bidang Studi



Pdt. Paulus Sugeng Widjaja, MAPS. Ph.D

Pdt. Jeniffer Fresy Porielly Wowor, M.A

KATA PENGANTAR

Penulis sangat bersyukur, proses penulisan karya ini telah membantu penulis untuk belajar memahami diri sendiri dan belajar bagaimana mengungkapkan emosi kemarahan kepada orang lain dengan cara yang tepat. Tentunya semua ini atas perkenaan Allah, yang sudah melimpahkan Roh-Nya sehingga penulis memiliki energi dalam menyelesaikan tulisan ini.

Penulis pun menyadari bahwa penyertaan Allah juga hadir dalam bentuk dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga yang selalu mendoakan dari jauh: Mama, Papa, Adik-adik, Oma, Opa, dan seluruh keluarga besar.
2. Dosen Pembimbing Pdt. Tabita Kartika Christiani, Ph.D yang selalu memberikan kritik dan saran dalam proses penulisan karya ini.
3. Fakultas Teologi UKDW dimana penulis belajar dan berteologi melalui kelas-kelas yang selalu menghasilkan ide-ide baru.
4. Bapak perwalian Pdt. Paulus Sugeng Widjaja, MAPS, Ph.D yang sudah banyak memberi sumbangsi ide sejak penulisan proposal, juga sumbangan buku yang sangat berguna dalam karya ini.
5. Yokhanan Krisda Karunia sebagai teman diskusi yang selalu membantu penulis menemukan ide-ide cemerlang.
6. Ibu Tri Henny Setyowati, A.Md yang selalu membantu proses pengumpulan skripsi dan selalu memberi motivasi selama proses penulisan.
7. Keluarga kecil yang selalu memberi semangat, yaitu Andrey Lodewyk Aristo Kabuhung, Sinta Rohana Edwin, Marchelina Fidya Lomi dan Tanti Yohana Purba.
8. Galelea Dinar yang sudah memberi sumbangsi dengan meminjamkan beberapa buku.
9. Nanda Natalia sebagai mantan teman kamar yang selalu memotivasi penulis karena kerajinannya.
10. Eunike Sari Anugraheni dan Yosua Asido Parulian Simbolon sebagai teman jalan dan mengobrol dikala penat.

Pada akhirnya, penulis mengharapkan adanya san dan kritik yang membangun dari semua pihak. Semoga tulisan yang masih jauh dari kesempurnaan ini bisa menjadi wada untuk berefleksi dan berdiskusi.

Yogyakarta, 14 Agustus 2019

Dian Anastaria Pelle

©UKDW

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	ix
PERNYATAAN INTEGRITAS AKADEMIK.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan	3
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Judul dan Alasan Pemilihan Judul.....	6
1.5 Tujuan.....	6
1.6 Metode Penulisan.....	6
1.7 Sistematikan Penulisan.....	7
BAB II EMOSI KEMARAHAN DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI.....	8
2.1 Apa Itu Emosi Kemarahan	8
2.1.1 Pengertian Emosi	8
2.1.2. Emosi Kemarahan	10
2.1.3 Fisiologi Kemarahan	13
2.1.4 Kapan Kemarahan Menjadi Sebuah Masalah?.....	13
2.2 Ekspresi Kemarahan	14
2.2.1 Dampak Ekspresi Kemarahan	16

2.3	Penyebab Munculnya Kemarahan.....	17
2.3.1	Harapan/Ekspetasi yang Tak Terpenuhi.....	17
2.3.2	Peran Pikiran	18
2.3.3	Kajian Anatomi Syaraf.....	20
2.4	Bagaimana Mengendalikan Emosi Kemarahan?.....	22
2.4.1	Memahami dan Mengenali Kemarahan.....	22
2.4.2	Memahami Penyebab Kemarahan.....	23
2.4.3	Mengidentifikasi Kemarahan Sejak Dini dan Meredakan Gejolakny.....	25
2.4.4	Mengidentifikasi dan Mengubah Pikiran-pikiran yang Memicu Kemarahan.....	27
2.4.4.1	Metode untuk Mengendalikan Pikiran yang Dapat Memicu Kemarahan	28
2.4.5	Menyelesaikan Masalah Secara Asertif	29
2.4.6	Membangun Keterampilan Marah yang Baru	31
2.5	Kesimpulan.....	33
BAB III EMOSI KEMARAHAN DARI SUDUT PANDANG TEOLOGI		35
3.1	Narasi Dominan Tentang Emosi Kemarahan	35
3.2	Teologi Emosi.....	36
3.3	Yesus dan Emosi Kemarahan	39
3.3.1	Kisah Penyembuhan Pada Hari Sabat.....	39
3.3.2	Yesus Memberkati Anak-anak	40
3.3.3	Larangan Yesus Tentang Kemarahan.....	42
3.4	Emosi Kemarahan Berakar dalam Penciptaan	44
3.5	Emosi Kemarahan Sebagai Hadiah dari Allah.....	46
3.5.1	Spiritualitas	48

3.5.2 Peran Emosi Kemarahan dalam Kehidupan Spiritual	50
3.6 Cara Mengekspresikan Kemarahan yang Tepat dan Tidak Tepat	53
3.7 Kesimpulan	57

**BAB IV DIALOG EMOSI KEMARAHAN DARI KAJIAN PSIKOLOGI
DENGANTEOLOGI, DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN**

KRISTIANI..... 59

4.1 Dialog Antara Teologi dan Psikologi Tentang Emosi Kemarahan.....	59
4.1.1 Pandangan Mendasar Tentang Keberadaan Kemarahan	59
4.1.2 Pandangan Mengenai Penyebab Emosi Kemarahan.....	60
4.1.3 Pandangan Mengenai Manfaat Emosi Kemarahan	61
4.1.4 Pandangan Mengenai Bagaimana Mengungkapkan Kemarahan	62
4.1.5 Cara Mengendalikan Emosi Kemarahan.....	64
4.2 Spiritualitas Kemarahan	67
4.3 Implikasi Spiritualitas Kemarahan dalam Pendidikan Kristiani.....	69
4.3.1 Pendidikan Kristiani dengan Pendekatan Pertumbuhan Spiritual.....	70
4.3.2 Spiritualitas Kemarahan dalam Pendekatan Pertumbuhan Spiritual.....	72
4.3.2.1 Pendekatan Pertumbuhan Spiritual untuk Anak	72
4.3.2.2 Pendekatan Pertumbuhan Spiritual untuk Remaja-Pemuda.....	74
4.3.2.3 Pendekatan Pertumbuhan Spiritual untuk Dewasa	79
4.4 Kesimpulan.....	81

BAB V PENUTUP. 82

5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	83

DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN	88
Kusioner untuk Mengukur Kemarahan.....	88
Menganalisis Penyebab Munculnya Wajah Kemarahan yang Lama.....	95
Menebak Ekspresi Kemarahan.....	97
Ekspresi Kemarahan yang Tidak Tepat	100

©UKDW

PERNYATAAN INTEGRITAS AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Anastaria Pelle

NIM : 01150044

Judul Skripsi : **SPIRITUALITAS KEMARAHAN (SEBUAH DIALOG ANTARA EMOSI KEMARAHAN DARI KAJIAN PSIKOLOGI DENGAN TEOLOGI DAN IMPLEMENTASINYA DALAM PENDIDIKAN KRISTIANI)**

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

©UKDW

Yogyakarta, 14 Agustus 2019

Penulis,



Dian Anastaria Pelle

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi kemarahan merupakan salah satu emosi yang sukar dan terasa tidak enak bagi kebanyakan orang. Persoalan mengenai bagaimana mengungkapkan emosi kemarahan dengan cara yang tepat merupakan hal yang cukup sulit. Hal ini menyebabkan seringkali ada orang-orang yang mengungkapkan kemarahannya, tetapi justru melukai perasaan orang lain sehingga relasi menjadi retak. Ketidakmampuan mengendalikan kemarahan membuat sebagian orang meluapkan kemarahan dengan cara yang tidak dapat diterima oleh masyarakat disekitarnya. Ada yang meluapkan kemarahan dengan mencaci maki atau mempermalukan orang lain di depan umum. Bahkan tidak hanya dalam bentuk kekerasan secara verbal, namun ada juga orang yang meluapkan kemarahan dengan melakukan kekerasan fisik. Contohnya adalah kisah seorang Ibu yang marah kepada anaknya yang telah mencuri uang dari dompetnya. Kemarahan Ibu tersebut yang diluapkan dengan cara memukul jari tangan anaknya ternyata menimbulkan sebuah masalah baru, dimana jari tangan anaknya sendiri terluka parah sehingga harus dilarikan ke Rumah Sakit. Kejadian ini pun membuat Ibu tersebut merasa sangat bersalah, ia memandang dirinya tidak bisa menjadi Ibu yang baik karena telah melakukan kekerasan kepada anaknya sendiri. Bagi penulis, persoalan mengenai sulitnya mengendalikan emosi kemarahan juga dapat dilihat dalam konteks Indonesia saat ini, khususnya dalam penggunaan media sosial. Dimana media sosial menjadi sarana untuk meluapkan kemarahan seperti mencaci maki tokoh atau kelompok tertentu yang dipandang melakukan kesalahan, tanpa memikirkan perasaan mereka. Dan hal ini juga membawa dampak bagi pembaca luas yang seringkali ikut terbawa untuk menyudutkan tokoh atau kelompok tertentu. Cara mengungkapkan kemarahan tanpa adanya empati seperti ini bahkan tidak hanya terjadi di kalangan anak muda, namun orang tua dan tokoh-tokoh penting dalam negara pun melakukan hal yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan tentang bagaimana mengendalikan emosi kemarahan sehingga manusia mampu mengungkapkannya dengan cara yang tepat memang menjadi masalah bersama, tidak terbatas pada satu kelompok usia, ras, budaya, status sosial, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi, dll.

Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi kemarahan yang bisa berujung pada perasaan tidak nyaman, bahkan bisa merusak relasi dengan orang lain, menyebabkan

kemarahan dipandang sebagai hal yang buruk. Kemarahan dianggap sebagai emosi yang bersifat negatif, yang menjadi sumber dari tindakan-tindakan yang tidak bermoral, seperti kekerasan. Dalam ajaran gereja, kemarahan dianggap bertentangan dengan kehidupan beriman. Pada abad pertengahan, gereja mengkategorikan kemarahan sebagai salah satu dari tujuh dosa pokok (*seven deadly sins*),¹ dimana kemarahan dipandang sebagai kelemahan atau kekurangan dalam kehidupan spiritual. Kemarahan dianggap bertentangan dengan rasa cinta dan kasih sayang. Oleh karena itu, ada slogan yang mengatakan bahwa “orang beriman/suci tidak boleh marah.” Hal ini pun juga terjadi di gereja asal penulis, dimana seringkali muncul ungkapan-ungkapan seperti “orang Kristen tidak boleh marah” atau “pengikut Yesus kok marah.”

Pandangan yang bersifat negatif terhadap emosi kemarahan menyebabkan orang-orang cenderung mengejar perasaan gembira yang dipandang sebagai emosi positif, tetapi berusaha menghindari perasaan marah yang dipandang sebagai salah satu emosi yang membawa dampak buruk dalam kehidupan. Karena pandangan yang bersifat negatif, sebagian orang cenderung menolak atau menekan kemarahannya, karena takut kalau marah dianggap sebagai orang berdosa atau jahat. Salah satu contohnya adalah teman penulis saat berada di bangku Sekolah Menengah Pertama yang seringkali di-bully karena warna kulitnya. Hal tersebut membuat dia sangat marah. Namun, sekalipun merasa sakit hati, dia tidak pernah mengungkapkan kemarahannya secara langsung kepada beberapa anak yang melakukan hal tersebut, melainkan terus memendam amarahnya. Sebab, menurut dia, orang Kristen diajarkan untuk tidak boleh marah. Dari hal ini menurut hemat penulis, bukankah pandangan yang buruk terhadap emosi kemarahan bisa dikatakan cenderung tidak membantu orang untuk bisa mengungkapkan kemarahannya dengan cara yang tepat? Bahkan ada yang menjadi pasif, yaitu membiarkan dirinya diperlakukan tidak adil? Atau apakah memendam emosi kemarahan memang cara yang tepat dalam menyelesaikan persoalan dengan orang lain?

Pandangan yang bersifat negatif diatas seakan menunjukkan bahwa pada dasarnya keberadaan emosi kemarahan adalah hal yang buruk. Sehingga manusia, khususnya orang Kristen tidak seharusnya merasakan kemarahan. Kemarahan layaknya sebuah penyimpangan, sebagai emosi yang tidak seharusnya ada dalam diri orang beriman. Kemarahan seakan menjadi emosi yang sudah pasti menyebabkan manusia melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya merusak. Namun hal ini menyisihkan sebuah pertanyaan, apakah keberadaan

¹ Katekismus Gereja Katolik, “Dosa,” <http://www.ekaristi.org/kat/index.php?q=1846-1876>, diakses Senin, 29 Okt 2018, pukul 11.02 WIB.

kemarahan pada dirinya sendiri adalah hal yang buruk atau sebagai dosa? Apakah orang yang marah otomatis juga akan melakukan tindakan yang buruk sehingga merusak relasi dengan orang lain? Atau apakah satu-satunya cara mengungkapkan emosi kemarahan adalah dengan melakukan tindakan yang buruk seperti kekerasan fisik dan verbal? Tidak bisakah kemarahan justru menjadi cara untuk menyelesaikan persoalan dengan orang lain, sehingga relasi tetap terjaga? Apakah benar bahwa menjadi pengikut Kristus berarti tidak merasakan emosi kemarahan?

1.2 Permasalahan

Seorang psikolog bernama W. Robert Nay dalam bukunya yang berjudul "*Mengelola Kemarahan: Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*" mengungkapkan bahwa kemarahan merupakan emosi yang sangat manusiawi dan dahsyat, yang bisa memberi dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia bergantung bagaimana manusia mengendalikannya. Jika dikenali dan dipahami, kemarahan dapat memberikan manusia energi untuk meluruskan yang salah, memperjuangkan kebenaran, serta mengangkat isu-isu penting dalam hubungan yang sangat pribadi. Bagi Nay, apa yang dilakukan saat marahlah yang menentukan apakah kemarahan menjadi sumber energi yang bermanfaat atau justru mencelakakan kehidupan manusia.² Bagi penulis, pandangan ini menunjukkan bahwa sesungguhnya emosi kemarahan adalah emosi yang memiliki dampak yang baik dalam kehidupan manusia jika diungkapkan dengan cara yang tepat. Ini artinya, emosi kemarahan tidak otomatis menjadi emosi yang bersifat buruk.

Pandangan yang positif terhadap kemarahan sebagaimana diungkapkan oleh W. Robert Nay juga didukung oleh psikolog lainnya seperti Harrista Adiati dan Sue Burnham. Harrista Adiati mengungkapkan bahwa kemarahan merupakan emosi yang wajar dimiliki oleh setiap orang. Satu hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana cara mengungkapkan kemarahan sehingga kemarahan tidak merugikan diri sendiri serta menyakiti orang lain. Jika seseorang mampu mengelola emosi dengan baik, emosi kemarahan dapat menjadi energi yang membantu dia untuk lebih semangat dan bekerja keras dalam mencapai tujuan yang ia harapkan.³ Sedangkan Sue Burnham mengungkapkan bahwa tidak ada manusia yang bisa luput dari perasaan marah sebagai salah satu emosi yang wajar dalam kehidupan. Bagi

² W. Robert Nay, *Mengelola Kemarahan: Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali* (Jakarta : SERAMBI, 2007), 32

³ Harrista Adiati, *Jurus Jitu Mengelola Amarah* (Jakarta: Gramedia, 2012), 54.

Burnham, sesungguhnya kemarahan memiliki energi yang dapat disalurkan dan dimanfaatkan. Energi tersebut dapat digunakan untuk menentang ketidakadilan, sebagai pengingat dalam membicarakan konflik-konflik dalam hubungan secara sehat, dan mendorong manusia dalam mengajarkan nilai-nilai yang ia yakini.⁴

Selain psikolog W. Robert Nay, seorang Profesor teologi pastoral dan konseling pastoral yang bernama Andrew D. Lester dalam bukunya *“The Angry Christian: A Theology for Care and Counseling”* juga mengungkapkan pandangannya yang lebih positif terhadap emosi kemarahan. Bagi dia emosi kemarahan merupakan hadiah pemberian Allah yang berakar dalam penciptaan dan memiliki tujuan yang penting dalam kehidupan manusia.⁵ Bahkan Lester membantah pandangan bahwa emosi kemarahan adalah musuh dari kehidupan spiritual. Sebaliknya, menurut dia, kemarahan justru menjadi kawan dari kehidupan spiritual, *“...anger’s significant potensial as a positive partner to striving toward personal wholeness and in promoting peace, justice, and reconciliations in relationships at all levels.”*⁶ Dengan menerima emosi kemarahan, maka hal tersebut akan memberi peran penting dalam kehidupan spiritual berkaitan dengan harapan, keberanian, dan keintiman. Kemarahan juga berperan penting dalam pemulihan diri, dan dapat digunakan untuk mendeteksi atau mengidentifikasi narasi kehidupan yang dihidupi. Dan lebih daripada itu, kemarahan dapat membimbing manusia untuk memahami diri dengan lebih baik.⁷

Sama halnya dengan Lester, teolog lainnya seperti Warren W. Wiersbe juga memberikan pandangan yang cukup berbeda dari pandangan pada umumnya tentang emosi kemarahan. Menurut Wiersbe, kemampuan untuk merasakan kemarahan justru merupakan hadiah dari Allah. Sebab Allah membangun kemarahan ke dalam sistem emosioanal demi keuntungan manusia itu sendiri.⁸ Hal ini juga didukung oleh pandangan Doris Moreland Jones, yang juga mengungkapkan bahwa emosi kemarahan merupakan hadiah dari Allah. Jones juga mengungkapkan bahwa kemarahan bukanlah dosa, namun apa yang orang lakukan saat marah, hal inilah yang kemungkinan besar berpotensi menjadi dosa.⁹

⁴ Sue Burnham, *Emosi dalam Kehidupan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1990), 92.

⁵ Andrew D. Lester, *The Angry Christian: A Theology for care and Counseling* (Louisville, London: Westminster John Knox Press, 2003), 176.

⁶ Andrew D. Lester, 189.

⁷ Andrew D. Lester, 190-204.

⁸ Warren W. Wiersbe, *Angry People and What We Can Learn From Them* (Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 2001), 4.

⁹ Doris Moreland Jones, *God’s Gift of Anger* (ST. Louis, Missouri: Chalice Press, 2005), 2

Dengan adanya pandangan yang bersifat positif terhadap emosi kemarahan sebagaimana diungkapkan oleh beberapa psikolog dan teolog diatas, hal inilah yang mendorong penulis untuk mengkaji lebih dalam mengenai apa itu emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi dan teologi? Bagaimana pandangan mengenai keberadaan emosi kemarahan dari kajian psikologi dan teologi? Apakah emosi kemarahan adalah hal buruk atau tidak seharusnya dimiliki manusia? Lalu bagaimana mendialogkan pandangan tentang emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi dengan teologi? Apakah keduanya saling bermusuhan, atau saling berkaitan? Jika menurut W. Robert Nay secara psikologis kemarahan dapat membantu manusia memperjuangkan kebenaran yang dihidupi, apakah emosi kemarahan juga bisa menjadi energi yang digunakan untuk memperjuangkan nilai yang dipandang sebagai kebenaran dalam kehidupan beriman? Jika iya, lalu apa konsukuensinya? Apa yang perlu diperhatikan untuk dapat menggunakan energi kemarahan dalam kehidupan spiritual?

Mengetahui hal ini menurut penulis adalah hal yang cukup penting, sebab sebagaimana diungkapkan di atas, kemarahan cenderung dipandang sebagai hal negatif, bahkan dalam ajaran gereja kemarahan dipandang sebagai dosa atau lawan dari kehidupan spiritual. Namun dalam kenyataannya, permasalahan mengenai bagaimana mengendalikan kemarahan merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Bahkan pandangan yang buruk terhadap emosi kemarahan justru cenderung tidak membantu orang untuk mengendalikan kemarahannya. Dalam hemat penulis hal ini disebabkan karena pengajaran Kristen yang diberikan cenderung membuat umat menolak emosi kemarahan yang ada dalam dirinya, bukan untuk mehamami dengan baik apa itu emosi kemarahan dan bagaimana menggunakan emosi kemarahan dengan tepat, khususnya dalam menjalin relasi yang intim dengan diri sendiri, sesama, dan juga Allah.

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

- Bagaimana emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi didialogkan dengan emosi kemarahan dari sudut pandang teologi ?
- Bagaimana hasil dialog diatas diimplementasikan dalam Pendidikan Kristiani dengan pendekatan pertumbuhan spiritual?

1.3 Batasan Masalah

Untuk mencapai sasaran yang diharapkan, dengan melihat latar belakang serta rumusan masalah diatas, dalam membahas emosi kemarahan dari sisi psikologi, penulis banyak menggunakan pemikiran W. Robert Nay, walaupun penulis juga menggunakan pemikiran dari psikolog-psikolog lainnya. Demikian juga dalam pembahasan emosi kemarahan dari sisi teologi, penulis akan menggunakan kerangka pemikiran teolog Andrew D. Lester, yang akan diperkaya dengan pemikiran teolog-teolog lainnya dan juga tafsiran Alkitab.

1.4 Judul dan Alasan Pemilihan Judul

Spiritualitas Kemarahan
(Sebuah Dialog Antara Emosi Kemarahan dari Kajian Psikologi
dengan Teologi dan Implementasinya dalam Pendidikan Kristiani)

Penulis mengusulkan judul di atas, karena melalui tulisan ini penulis mencoba untuk mendialogkan antara emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi dengan teologi. Lalu hasil dialog tersebut akan diimplementasikan dalam Pendidikan Kristiani, secara khusus dengan pendekatan pertumbuhan spiritual.

1.5 Tujuan

Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memahami emosi kemarahan dengan cara pandang baru yang lebih terbuka dan khususnya mengetahui bagaimana cara memanfaatkan emosi kemarahan dalam kehidupan spiritual, sehingga kemarahan dapat membantu manusia dalam membangun relasi yang intim dengan diri sendiri, sesama, dan juga Allah. Penulis juga berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi gereja mengenai bagaimana memahami emosi kemarahan melalui Pendidikan Kristiani dengan pendekatan pertumbuhan spiritual.

1.6 Metode Penulisan

Untuk dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini, penulis menggunakan studi kepustakaan. Pada tahap pertama, penulis menggunakan pendekatan ilmu psikologi untuk menemukan pemahaman tentang emosi kemarahan. Tahap kedua, penulis mencoba melihat

pandangan tentang emosi kemarahan dari sudut pandang teologi. Tahap ketiga, penulis mendialogkan pandangan dari sisi psikologi dan teologi dan mengimplementasikan hasil dialog tersebut dalam Pendidikan Kristiani, secara khusus dalam pendekatan perkembangan spiritual.

1.7 Sistematika Penulisan

Penulis menyusun penulisan kedalam lima bab sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

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

BAB II : Emosi Kemarahan dari Sudut Pandang Psikologi

Pada bagian ini penulis memaparkan kajian mengenai emosi, khususnya emosi kemarahan dilihat dari sudut pandang ilmu psikologi. Apa itu emosi kemarahan, apa penyebab munculnya kemarahan, apa saja ekspresi kemarahan, bagaimana dampaknya dalam kehidupan manusia, serta bagaimana mengungkapkan kemarahan secara konstruktif akan dibahas pada bagian ini.

BAB III: Emosi Kemarahan dari Sudut Pandang Teologi

Pada bagian ini penulis akan memaparkan pandangan teologis tentang emosi kemarahan. Apakah pada dasarnya emosi kemarahan adalah dosa merupakan salah satu pertanyaan yang akan dibahas pada bab ini.

BAB IV : Dialog Tentang Emosi Kemarahan dari Sudut Pandang Psikologi dengan Teologi, dan Implementasinya dalam Pendidikan Kristiani

Pada tahap ini, penulis akan mendialogkan pandangan tentang emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi dan teologi. Setelah itu, penulis mengimplementasikan hasil dialog tersebut pada Pendidikan Kristiani, secara khusus dalam pendekatan pertumbuhan spiritual.

BAB V Penutup

Bagian ini berisi *kesimpulan* dan *saran* berdasarkan ulasan-ulasan pada bab sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini penulis memberikan kesimpulan dari keseluruhan bab yang sudah disusun. Selanjutnya penulis pun akan memberikan saran bagi gereja dan pembaca agar tulisan ini bisa dikembangkan.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dialog mengenai emosi kemarahan dari kajian psikologi dan teologi, emosi kemarahan dipandang sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari diri manusia. Merasakan emosi kemarahan memang tidak menyenangkan karena ada nilai atau harapan yang tidak terpenuhi yang akhirnya membuat diri merasa terancam. Namun dengan hal ini tidak berarti bahwa keberadaan kemarahan adalah hal yang buruk atau sebagai dosa. Merasakan kemarahan justru adalah anugerah, sebab kemarahan merupakan hadiah pemberian Allah yang berakar dalam penciptaan.

Hasil dialog mengenai emosi kemarahan dari kajian psikologi dan teologi juga menunjukkan bahwa kemarahan mempengaruhi keutuhan diri manusia. Kemarahan mempengaruhi bagaimana manusia membangun relasi dengan dirinya sendiri, sesama, lingkungan, dan juga Allah. Emosi kemarahan sebagai sebuah spirit yang dapat membantu manusia untuk memperjuangkan nilai-nilai yang ia hidupi. Hal inilah yang bagi penulis disebut sebagai “Spiritualitas Kemarahan.” Kemarahan menjadi spirit atau energi yang mendorong manusia untuk memahami diri dengan lebih baik. Kemarahan menjadi energi yang memungkinkan manusia menyatakan cinta kasih kepada sesama dan lingkungan. Kemarahan menolong manusia untuk memahami apakah ia hidup sesuai dengan kehendak Allah atau justru sebaliknya. Jika manusia menekan atau tidak ingin mengakui keberadaan kemarahan dalam dirinya, maka kemarahan justru menjadi energi yang dapat merusak diri sendiri, relasi dengan orang lain, dan tentunya relasi dengan Allah.

Namun harus diakui bahwa manfaat emosi kemarahan dalam kehidupan sangatlah dipengaruhi dari bagaimana seseorang menggunakan dan mengungkapkan kemarahan dengan benar. Oleh karena itu, apa yang menyebabkan seseorang marah dan bagaimana mengungkapkan kemarahan merupakan poin penting yang harus diperhatikan dalam kekristenan. Disinilah bagi penulis peran Pendidikan Kristiani. Pendidikan Kristiani dapat membantu gereja untuk menanamkan pemahaman yang tepat mengenai bagaimana

menggunakan dan mengungkapkan kemarahan dengan benar sesuai nilai-nilai kekristenan. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan pertumbuhan spiritual yang membantu umat bertumbuh menjadi pribadi yang utuh, yang dapat menggunakan emosi kemarahan dengan benar dalam berelasi dengan dirinya sendiri, sesama, lingkungan, dan juga Allah.

5.2 Saran untuk Gereja dan Pembaca

Kesadaran akan pentingnya mengajarkan tentang bagaimana menggunakan dan mengungkapkan emosi kemarahan dengan benar, merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan oleh gereja yang berupaya membangun keutuhan umat. Dalam tulisan ini penulis telah menawarkan pendekatan pertumbuhan spiritual untuk membantu anak-anak, Remaja-Pemuda, dan dewasa dalam memahami emosi kemarahan. Dengan hal ini, penulis mengharapkan agar gereja membuka wada diadakannya kegiatan-kegiatan tersebut demi menolong umat menjadi pribadi yang utuh, yang dapat menggunakan emosi kemarahan dengan benar sesuai nilai-nilai kekristenan. Gereja pun bisa mengembangkan kegiatan-kegiatan lain yang dapat menolong umat untuk mehamami dan mengelola emosi kemarahan dengan baik. Khususnya mampu menggunakan emosi kemarahan dalam kehidupan beriman.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih bisa dikembangkan. Bagi pembaca yang tertarik, implementasi hasil dialog antara emosi kemarahan dari sudut pandang psikologi dan teologi dapat dikembangkan dalam bidang lain seperti dalam bidang pastoral, etika, dll. Selain itu, tulisan ini juga bisa dikembangkan dengan berfokus pada permasalahan bagaimana berteologi tentang kemarahan sebagai emosi yang muncul karena pengalaman pahit yang terjadi dalam kehidupan, seperti pengalaman traumatik di masa kecil yang membuat orang menjadi sangat pemarah.

Tulisan ini juga bisa dikembangkan dengan melakukan penelitian empiris terhadap orang Kristen masa kini mengenai pandangan tentang emosi kemarahan. Apakah mereka menolak atau menerimanya? Apa alasan untuk menerima emosi kemarahan? Apa alasan menolak emosi kemarahan? Apakah emosi kemarahan dilihat sebagai hal yang bertentangan dengan kehidupan beriman? Apakah emosi kemarahan dilihat sebagai persoalan ekspresi dan nilai? Bagaimana dengan persoalan lingkungan atau budaya, apakah hal tersebut juga mempengaruhi bagaimana seseorang menggunakan dan mengeskpresikan kemarahan?

DAFTAR PUSTAKA

- Adiati, Harrista. *Jurus Jitu Mengelola Amarah*. Jakarta: Gramedia, 2012
- Banawiratma, J.B. *Spiritualitas Transformatif*. Yogyakarta: Kanisius, 1998.
- Beavis, Mary Ann. *Mark*. Grand Rapids, Michigan: Baker Academic 2011.
- Berkowitz, Leonard. *Emotional Behavior: Mengenal Perilaku dan Tindakan Kekerasan di Lingkungan Sekitar Kita dan Cara Penanggulangannya*. Jakarta: PPM, 2003.
- Boring, M. Eugene. *Mark: A Comentary*. Louisville, London: Westminster John Knox Press, 2006.
- Burnham, Sue. *Emosi dalam Kehidupan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1990.
- Cole, R. Allan. *The Tyndale New Testament Commentaries: Mark*, Edisi Revisi. Grand Rapids, Michigan: Eerdmans Publishing Company, 1995.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1995.
- Jones, Doris Moreland. *God's Gift of Anger*. ST. Louis, Missouri: Chalice Press, 2005.
- Haryono, Stefanus. "Spiritualitas" dalam *Meniti Kalam Kerukunan* jilid 1, ed. Nur Kholis Setiawan & Djaka Soetapa. Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2010, 562-587.
- Harris, Maria dan Gabriel Moran, "Mendidik Pribadi," dalam *Memetakan Pendidikan Kristiani: Pendekatan-Pendekatan Menuju Pembelajaran Jemaat*, ed. Jack L. Seymour. Jakarta: BPK gunung Mulia, 2016. 67-87.
- Heuken, A. *Spiritualitas Kristiani*. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 2002.
- Leks, Stefan. *Tafsir Injil Markus*. Yogyakarta: Kanisius, 2003.
- _____. *Tafsir Injil Matius*. Yogyakarta: Kanisius, 2003.
- Lester, Andrew D. *The Angry Christian: A Theology for care and Counseling*. Lousville, London: Westminster John Knox Press, 2003.

- Martin, Anthony Dio. *Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi dan Revitalitas Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga, 2003.
- McGrath, Alister E. *Spiritualitas Kristen*. Medan: Bina Media Perintis, 2007.
- Nay, W. Robert. *Mengelola Kemarahan: Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*. Jakarta: SERAMBI, 2007.
- Newman, Barclay M. *Kamus Yunani-Indonesia Untuk Perjanjian Baru*. Jakarta: Gunung Mulia, 2014.
- Sofield, Loughlan, Carroll Juliano, dan Rosine Hammett, *Rancangan Membangaun Keutuhan Pribadi*, terj. Willie Koen. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2003.
- Seymour, Jack L. "Pendekatan-Pendekatan Pendidikan Kristiani," dalam *Memetakan Pendidikan Kristiani: Pendekatan-Pendekatan Menuju Pembelajaran Jemaat*, ed. Jack L. Seymour. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016. 1-20.
- Tibbits, Dick, dan Steve Halliday, *Forgive To Live: Bagaimana Pengampunan Membuat Hidup Lebih Sehat*, ter. Andina M. Rorimpandey. Yogyakarta: GLORIA GRAFFA, 2010.
- Voorwinde, Stephen. "Jesus and Anger: Does He Practice What He Preaches?," dalam *Christian Reflection, A Series in Faith and Ethic: Anger*, ed. Robert B. Kruschwit. Waco, Texas: Institute for Faith and Learning, Baylor University, 2014. 30-36.
- Wijokongko, Martin. *Keajaiban & Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1996.
- Wiersbe, Warren W. *Angry People and What We Can Learn From Them*. Grand Rapids, Michigan: Baker Books, 2001.

Sumber Internet

- Al Baqi, Safiruddin. "Ekspresi Emosi Marah," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (2015): 22-30, <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10574>, diakses Sabtu, 13 Okt 2018.
- Asyiqin, Nurul. "8 Kesan Bahaya Terhadap Anak Jika Kerap Di Marah Dan Cara Mengatasinya," <https://www.theproparenting.com/8-kesan-bahaya-terhadap-anak-jika-kerap-di-marah-dan-cara-mengatasinya/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Eckman, David. "The Holy Spirit and Our Emotions," 14 Des 2005, <https://bible.org/seriespage/holy-spirit-and-our-emotions>, diakses Selasa 14 Mei 2019.
- Katekismus Gereja Katolik. "Dosa," <http://www.ekaristi.org/kat/index.php?q=1846-1876>, diakses Senin 29 Okt 2018.
- Katekismus Gereja Katolik. "Dosa," <http://www.imankatolik.or.id/f.php?f=index1.html>, diakses Selasa 23 Apr 2019.
- Kankhem. "Vector - Illustration Of Cute Boy Faces Showing Different Emotions," https://www.123rf.com/photo_46703291_stock-vector-illustration-of-cute-boy-faces-showing-different-emotions.html, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Kapustkina, Larisa. "Conflict on the playground. Two sisters fighting over a toy shovel in the sandbox," <https://www.dreamstime.com/conflict-playground-two-sisters-fighting-over-toy-shovel-sandbox-kid-sister-crying-all-throat-image11157483>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Koran Sindo, "Bagaimana Menghadapi Anak yang Suka Memukul," <https://lifestyle.sindonews.com/read/1324436/159/bagaimana-menghadapi-anak-yang-suka-memukul-1532397435>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.

- Lunatic Laboratories. "Being Angry Might Be Good For Your Health," 11 Januari 2015, <https://Loonylabs.Org/2015/01/11/Healthy-Anger/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Mirna. "Anak Suka Marah-marah? Ketahui Penyebab dan Solusinya," 21 Agustus 2017, <https://www.appletreebsd.com/anak-suka-marah-marah-ketahui-penyebab-dan-solusinya-2/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Samiadi, Aprilina. "Anak Saya Agresif, Bagaimana Mengatasinya?," <https://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/anak-saya-agresif-bagaimana-mengatasinya-2/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Suyatno, Novitasari. "Mengenal Perkembangan Emosi Anak Mulai Dari Usia 0 Hingga 36 Bulan," 7 Maret 2016, <https://Satujam.Com/Perkembangan-Emosi-Anak/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- The Child Study Center At Rutgers University, "The Child Affective Facial Expression Set (CAFE)," <https://www.childstudycenter-rutgers.com/the-child-affective-facial-expression-se>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Widowati, Utami. "Melarang Anak Lelaki Menangis Bisa Picu Masalah Mental," 05 Oktober 2015, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151005093405-277-82786/melarang-anak-lelaki-menangis-bisa-picu-masalah-mental>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.
- Wisler, Joelle. "How To Approach An Angry 4 Year Old In 10 Steps," <https://www.scarymommy.com/how-to-approach-an-angry-4-year-old-in-10-steps/>, diakses Rabu, 07 Agustus 2019.