

ayah Queena sang ibunya selalu tetap menyuruh Queena tetap hormat dan sopan dengan ayahnya. Selain menjadi ibu rumah tangga ibunya juga mempunyai pekerjaan yaitu sebagai pabrik juga. Sedangkan hubungan Queena dengan sang ibu bisa dikatakan cukup baik, karna ibunya lebih sering dirumah menghabiskan waktu dengan Queenara dan adiknya. Ibu Queena juga yang selalu membantu Queena untuk mengontrol emosi atau amarahnya terhadap ayah Queena.

Sejak kecil Queena dengan sang ayah kurang ada kedekatan semenjak ayahnya pindah bekerja. Queena adalah seorang remaja yang mendapatkan rasa kemanjaannya dari sang ibu dan adik dari ibu konseli Queena karena hanya adik dari ibu konseli yang bisa menuruti kebutuhan dan kemauan Queena. Queena sudah tergolong anak yang menuju remaja yang mana anak seusianya masih suka minta ini dan itu.

Queena hanya bisa manja dengan ibu dan adik dari ibu konseli. Karena dengan ibu dan adik dari ibu konseling, apapun kebutuhan dan keinginan Queena bisa terpenuhi. Begitupun saat sampai ia usia saat ini hanya bisa merasakan itu semua dari ibu dan adik dari sang ibu, ayah Queena sama sekali tidak memikirkan hal itu semenjak ayah Queena menjadi pria yang kasar Queena dan ibunya. Keadaan ini membuat Queena tumbuh

waktu. Dan dapat disadari pula bahwa setiap orang adalah pribadi pembelajar yang bisa dikembangkan setiap saat, tergantung orang itu mau belajar atau tidak. Memang manusia pada umumnya memiliki sifat egois, yakni mementingkan diri sendiri terlebih dahulu. Banyak pribadi yang selalu mengutamakan kepentingan diri sendiri, bahkan mengabaikan, meremehkan, dan mengecilkan peran sesamanya. Keegoisan yang tidak semestinya ini akan memunculkan keangkuhan juga kesombongan dan berujung menilai negatif orang lain, curiga, dan menganggap orang lain biang keladi setiap kesalahan yang terjadi. Di sinilah virus "menilai negatif orang lain" bertumbuh dengan subur.

Menurut penelitian yang saya lakukan di lapangan bahwa konseli ini mempunyai masalah yang perlu mendapatkan penengan yaitu konseli mempunyai masalah bahwa memikirkan orang yang mengecewakan dan menyakiti tidak usah dibaiki walaupun keluarga sekalipun dan patut dibenci. Sehingga hal ini menimbulkan atau mengakibatkan konseli memiliki penyakit hati pembenci ayah kandungnya sendiri dan suka bernegatif pada orang-orang baru terutama sama orang laki-laki.

Masalah Queena bermula ketika ayah konseli mulai suka marah-marah dan bertindak kasar pada dirinya dan ibunya. Yang membuat kehidupan Queena dan ibunya berubah tidak seperti yang dulu. Ayahnya yang sering mengecewakan Queena dengan cara ia sering melihat ayahnya bertindak kasar kepada ibunya. Dan ia merasa

mengungkapkan apa yang dirasakannya. Disamping itu konselor juga melakukan observasi secara langsung hingga mengetahui sejauh mana konseli tenggelam dalam rasa kebencian kepada ayahnya. Dari situlah akan tampak faktor-faktor apa saja yang menjadi data penting konselor untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Disamping itu konselor dalam mengumpulkan data melakukan wawancara dengan ibu konseli, teman, tetangga, guru dan konseli sendiri. Selain itu konselor juga melakukan observasi agar mendapatkan informasi yang lebih valid.

Tanggal 25 juni 2016 jam kurang lebih pukul 11:00, lebih tepatnya jam waktu istirahat anak sekolah. Konselor menghampiri kantor sekolah konseli dan langsung hampiri guru konseli yang bernama bapak syafi'i. Untuk mempersikat waktu, konselor langsung menganyakan pada informan tentang konseli, karena sebelumnya sudah punyai janji bahwa informan mau dimintai batuan untuk di wawancarai oleh konselor. lalu pak sayafi'i mengatakan bahwa si konseli ini merupakan anak yang pintar, tapi hanya saja sedikit cuek tau tidak terlalu dekat dengan teman-temannya kalau bukan sahabat atau teman segengnya. Dan informan mengatakan pada konselor, dengan teman laki-laki tidak ada ke dekatan karena konseli kurang menyukai berteman dengan teman laki-laki. Lalu informan mengatakan lagi pada konselor, bahkan saat kerja kelompok jika

mempelajari gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan permasalahan yang dihadapinya, maka ditetapkan jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli. Dalam menangani kasus kebencian ini konselor menggunakan *positive thinking therapy*.

Positive thinking therapy bertujuan untuk menghilangkan negatif-negatif pada diri seseorang. Sehingga dengan terapi ini bisa memperbaiki pada diri konseli yang beranggapan orang yang menyakiti atau mengecewakan kita pantas untuk dibenci atau dimusuhi. Dengan menggunakan terapi-terapi yang ada di dalam *positive thinking therapy* yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli. Terapi-terapi *positive thinking therapy* yang digunakan dimaksud agar konseli dapat menghilangkan pikiran ataupun perasaan negatif dengan seoptimal mungkin.

Berikut adalah langkah – langkah yang akan ditempuh konselor dalam menangani kebencian :

- 1) Memperbaiki cara berfikir konseli yang negatif,
- 2) Mendorong konseli agar selalu berpikir positif pada diri sendiri, keluarga ataupun orang lain, dan
- 3) Memperbaiki perasaan-perasaan yang negatif.

Adapun beberapa rancangan untuk langkah-langkah yang akan ditempuh oleh konselor, sebagai berikut :

Proses konseling dilakukan sebanyak kurang lebih empat kali dengan tahapan langkah-langkah dalam menangani kebencian, berikut adalah hasil wawancara konselor dengan klien ketika pemberian treatment :

- 1) Memperbaiki cara berfikir konseli yang negatif ke arah berpikir positif terhadap ayahnya maupun orang-orang disekeliling konseli

Disini konselor berusaha membantu menyadarkan konseli tentang pikiran-pikiran konseli yang kurang baik atau negatif. Sebagai seorang anak wajib hukumnya mematuhi dan menghormati kedua orang tua.

Tahapan pertama dipertemuan yang kedua kalinya pertemuan dilakukan diluar rumah, sekitar kurang lebih pukul 09:00 wib pada hari minggu tanggal 27 juni 2016 konselor berangkat kerumah konseli dan meminta izin kepada ibu konseli untuk mengajak konseli keluar rumah untuk jalan-jalan dan ibu konseli mengizinkannya. Sedangkan dengan konseli juga mengiyai ajakan dari konselor awalnya konseli memikirkan ajakan konselor namun ibu konseli membujuk konseli untuk mau menerima ajakan konselor. Pada pukul kurang lebih 11:00 wib konseli dan konselor berangkat keluar, sesampainya kira-kira pukul 12:10 terlebih dahulu konselor mengajak konseli untuk menunaikan ibadah sholat dhuhur tetapi

konselor berusaha melihat gerak gerik konseli. Gerak gerik yang terlihat dari konseli adalah konseli melihat orang-orang bersama keluarganya yang berada ditempat tersebut. Selanjutnya konselor mengatakan pada konseli untuk mencoba mengajak ayahnya jalan-jalan atau makan-makan bersama. Tanpa berpikir panjang konseli langsung menjawab bahwa ayahnya berujung tidak bakalan mau keluar dengan konseli apalagi keluar untuk mengajak jalan-jalan ataupun makan-makan bersama.

Konselor memberikan masukan sedikit pada konseli bahwa seseorang itu harus selalu berusaha dan selalu berdo'a dalam melakukan sesuatu atau mencapai suatu tujuan, untuk hasil akhir dipikirkan belakangan. Karena selalu ada harapan bagi yang sering berdo'a dan selalu ada jalan bagi yang sering berusaha. Jika saat hari ini tidak tercapai tujuanmu mengikinkan ayah konseli menjadi seperti dulu lagi, tapi konseli tetap berusaha dan tidak berhenti mencapai tujuan masih ada hari esok dan hari-hari kemudian untuk konseli berusaha. Jadi sebagai anak selain mendo'akan kedua orang tua seorang konseli juga berusaha untuk tidak membuat kedua orang marah walaupun keadaan hati konseli kurang bagus.

- 2) Mendorong konseli agar selalu berpikir positif pada diri sendiri, keluarga ataupun orang lain

Diproses selanjutnya langkah tahapan kedua pada tanggal 30 juni 2016 pukul 18:30 tempatnya dikediaman konseli setelah membantu menyadarkan pikiran-pikiran konseli yang negatif. Konselor menyadarkan konseli bahwa sebenarnya apa yang dilakukan oleh konseli selama ini terhadap ayahnya membuat diri konseli tidak mendapatkan suatu nyaman keseharinya dan akan membuat kehidupan kedepannya menjadi kurang baik. Kebahagiaan akan hanya datang sesaat jika rasa benci konseli pada ayahnya masih ada pada diri konseli. Kebahagiaan hanya datang sesaat jika konseli selalu berusaha lari dari masalah dan tidak menutup kemungkinan konseli akan bertemu dengan sesuatu hal yang akan membuat konseli semakin mengingat atau kembali pada masalahnya. Konselor membantu menyadarkan konseli, konselor mengatakan pada konseli bahwa ia mampu dan bisa menyelesaikan masalah rasa kebencian dengan cara konseli diharuskan dan hukumnya wajib untuk selalu memaafkan dan menerima kondisi ayahnya karena posisi konseli adalah sebagai seorang anak, yang seharusnya sabar dan menerima dengan sikap ayahnya apapun itu entah saat memberi tahu atau

menasehati bahkan saat marah sekalipun, dan selalu mendo'akan ayahnya yang menjadi kewajiban seorang anak juga, maka kehidupan keseharian konseli bisa menjadi lebih baik dan nyaman. Konselor mengatakan pada konseli bahwa apa yang dilakukan oleh konseli selama ini sangat merugikan diri konseli untuk saat ini dan untuk kehidupan masa depan konseli. Di saat-saat konseli melakukan penyelesaian masalahnya, konselor juga menyuruh konseli untuk tidak mengabaikan kebahagiaan, berkata-kata positif dan berpikir baik atau berpikir positif juga.

Konselor memberikan suatu ungkapan pada konseli bahwa konseli yang masih memiliki kedua orang tua seharusnya banyak-banyak bersyukur karena keluarga masih lengkap. Sebagai umat muslim kita harus menjauhi larangan Allah, selalu berusaha menjadi orang yang lebih baik agar bisa hidup dengan nyaman. Walaupun disuainya yang muda konseli mampu melakukan saran-saran dari konselor dan konselipun berusaha untuk bisa menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Tanpa mengabaikan kebahagiaan, berkata-kata positif dan berpikir baik dan berpikir positif.

Seperti untuk menambah teman lebih banyak dan berkomunikasi baik dengan orang lain agar hidup konseli dalam bersosialisasi lebih baik. Dan konselor memberikan masukan pada konseli untuk tidak berpikir negatif terlebih dahulu sebelum mencoba berbicara dengan orang lain. Setelah itu konseli mulai menanggapi apa yang diucapkan konselor dan konseli terus bertanya pada konselor bagaimana caranya konseli melakukan itu semua. Konselor mengatakan bahwa dengan cara konseli mulailah dengan senyum sebelum berbicara dan tetap selalu bersenyum walaupun respon orang yang diajak bicara kurang baik setelah itu berpikirlah hal-hal yang baik-baik.

Masuk dibagian terakhir selanjutnya yakni konselor mengarahkan konselir agar ketika konseli bertemu dengan orang-orang yang baru dikenal ataupun yang tidak dikenal, maka konseli tidak perlu langsung menghindari mereka, melainkan hanya menjaga jarak saja terlebih dahulu dengan cara memahami atau mendengarkan apa maksud dari orang tersebut sebelum benar-benar memberi keputusan.

Konselor meberikan sebuah perkatan pada konseli bahwa setiap orang itu berbeda-beda sikap, sifat, ataupun berpikir. Begitupun dengan ayah konseli juga berbeda walaupun itu ayah kandung konseli, beda mulai dari cara

maksudnya dalam bahasa Indonesia yakni bahwa konseli mulai membuka diri untuk menjawab pertanyaan yang membahas ayahnya. Setelah itu konselor mulai mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan perasaan konseli setelah menerima treatment dengan tersenyum konseli mengatakan perasaannya yang dirasa sangat senang dan lebih merasa nyaman dan konseli mengaku bahwa awalnya konseli memang sedikit susah untuk menjalaninya dan bersabar untuk menghadapi ayahnya.

Pada awalnya konseli merasa sedikit kurang nyaman melakukan yang disarankan oleh konselor tapi konseli juga tidak nyaman jika ayahnya tidak ada perubahan dan konseli menginginkan ayah dan ibunya baik lagi dan bisa seperti dulu lagi, konseli ingin mencoba untuk melakukan yang disarankan oleh konselor. Konseli juga ingin belajar menjadi kuat untuk berani menghadapi dan menerima orang baru dikenal atau orang tidak dikenal ataupun dengan orang laki-laki dan berusaha untuk baik dengan teman-teman laki-lakinya. Namun untuk benar-benar bisa menerapkan secara keseluruhan, konseli masih membutuhkan proses.

Setelah itu konseli mendapatkan tawaran untuk masuk diorganisasi-organisasi yang ada tempatnya seperti karate dan kegiatan-kegiatan yang ada di kampung. Dengan cara ini konseli dapat meningkatkan sosialisasi dengan orang-orang disekitar atau remaja-remaja perempuan ataupun laki-laki. Dan cara ini

belajar untuk tidak mudah berpikir buruk dan jelek kesemua orang termasuk pada ayahnya.

Setelah hasil akhir diketahui, konselor tidak berhenti memberikan bimbingan dan konseli, akan tetapi konselor tetap memberikan bimbingan dan wawasan pada konseli guna memotivasi untuk menjadi yang lebih baik.

Setelah mengetahui proses terapi dengan *positive thinking therapy* untuk menangani kebencian seorang anak kepada ayahnya ini, peneliti dapat mengetahui keberhasilan terapi berfikir positif yang banyak membawa konseli pada perubahan yang lebih baik, lebih menyenangkan, dan lebih positif.

2. Deskripsi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Positive Thinking Therapy* untuk Menangani Kebencian Seorang Anak pada Ayahnya

Setelah proses Bimbingan dan Konseling Islam telah dilakukan dalam menangani kebencian seorang anak kepada ayahnya di Desa Sadang Kec. Taman Kab. Sidoarjo, maka hasil dari bimbingan konseling islam dapat diketahui dengan adanya perubahan yang terjadi pada konseli, berdasarkan hasil pengamatan secara langsung dan wawancara dari konseli, ibu konseli, teman konseli, dan guru konseli, perubahan yang terjadi pada konseli adalah perlahan :

