

3) Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis, Terapi Rasional Emotif memandang bahwa manusia (individu) tidak memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan lingkungan.

Dalam rangka membantu menyelesaikan masalah kebencian anak pada ayah, maka pendekatan bimbingan dan konseling yang paling sesuai adalah terapi rasional emotif, karena dalam terapi ini konselor berusaha agar klien berusaha menyadari pikirannya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realitas sehingga bisa mengembalikan ketegangan jiwanya, kondisinya lebih baik, serta memunculkan keceriaan dalam hidup.

Pelopop Terapi Rasional Emotif ini adalah Albert Ellis. Menurutnya, corak konseling terapi rasional emotif berasal dari aliran pendekatan Kognitif-Behavioristik yang menekankan kebersamaan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat mengakibatkan perubahan dalam berperasaan dan berperilaku. Maka orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya (emosi) harus dibantu dengan mengubah cara berpikirnya sehingga dapat memanfaatkan akal sehatnya.

b. Teori kepribadian A-B-C-D-E

Secara umum teori A-B-C-D-E dapat dijelaskan pada table sebagai berikut:

Table 2.1

Teori Kepribadian Terapi Rasional Emotif A-B-C-D-E

	Komponen	Proses
A	Activity, or Action, or Agent. Hal-hal, situasi, kegiatan atau peristiwa yang mendahului atau menggerakkan individu (<i>Antecedent or activating events</i>)	External event Kejadian diluar atau sekitar individu.
iB	Irrational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A).	Self-verbalizations: terjadi dalam diri individu, yakni apa secara terus menerus ia katakan berhubungan dengan A terhadap dirinya.
rB	Rational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak dan secara empirik mendukung kejadian eksternal (A).	
iC	Irrational Consequences, yaitu konsekuensi-konsekuensi irasional atau tidak layak yang berasal dari (A).	Rational Beliefs, yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak dan secara empirik mendukung kejadian-kejadian eksternal (A).
rC	Rational Consequences, yakni konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari (rB=keyakinan yang rasional).	
D	Dispute irrational beliefs, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertantangan (<i>disputing</i>).	Validate or invalidate self-verbalizations: yakni suatu proses <i>self-verbalization</i> dalam diri individu, apakah valid atau tidak.
CE	Cognitive Effect of Disputing, yakni efek kognitif yang terjadi dari pertentangan (<i>disputing</i>) dalam keyakinan-keyakinan irasional	Change Self-Verbalization, terjadinya perubahan dalam verbalisasi daripada individu.
BE	Behavioral Effect of Disputing, yakni efek dalam perilaku yang terjadi dari pertentangan dalam	

- 1) *Self modeling*, dalam hal ini konselor bertindak sebagai guru atau model, untuk dijadikan contoh bagi klien yang mempunyai hubungan yang kurang baik antara anak dan ayah. Disini konselor memberi contoh pada klien bagaimana hubungan yang dilakukan konselor dengan ayahnya.
- 2) Teknik diskusi, ada beberapa hal yang konselor diskusikan dengan klien. Misalnya, tentang masalah yang sedang dihadapi klien, awal mula mengapa ada rasa benci pada ayah, komunikasi klien dengan ayah. Setelah semua data didapat, konselor menunjukkan masalah yang sedang dihadapi klien akibat dari pemikirannya klien sendiri dan menunjukkan bagaimana klien sebaiknya harus bersikap. Setelah klien menyadari bahwa masalah itu terjadi karena kesalahan yang sudah dilakukan oleh ayahnya, konselor menunjukkan pemikiran irasional klien tentang ayah dan konselor membantu klien untuk mengubah cara berfikir klien dari irasional menjadi pemikiran yang rasional. Setelah klien mampu untuk *positif thinking* terhadap ayah klien, konselor mengembangkan kehidupan klien untuk lebih baik lagi sehingga menjadi keluarga yang harmonis kembali.
- 3) *Assertive training*. Dalam hal ini konselor melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan ayah, dengan perilaku apa yang diinginkan oleh klien. Seperti membiasakan berkomunikasi lagi dengan ayah.

Bahasa Indonesia Praktis Populer” menjelaskan pengertian benci ialah sama artinya dengan tidak menyukainya (perasaan tidak senang).⁵⁴

Dari beberapa pengertian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa pengertian benci atau kebencian merupakan sifat emosional yang melibatkan perasaan menolak, marah, tidak senang disertai sikap menolak terhadap subyek yang dibenci.

b. Bentuk-bentuk kebencian

Orang yang memiliki kebencian, memiliki bentuk-bentuk sebagai berikut :

1. Dendam, yang berarti perasaan hati yang berat serta benci menghadapi dan ingin manja dari obyek yang didendami.
2. Dengkih (hasud), keinginan untuk melenyapkan kebahagiaan atau kepemilikan seseorang atau kebahagiaan dan kepemilikan itu berpindah kepadanya. Dengki ada dua macam:
 - a. Tidak suka pada seseorang yang memperoleh suatu kenikmatan tadi segerah lenyap dari padanya.
 - b. Tidak menginginkan bahwa kenikmatan itu lenyap dari orang yang memperolehnya, namun ia sendiri ingin agar mendapat kenikmatan sebagaimana yang diperoleh orang tadi.⁵⁵

⁵⁴ Sulkan yasin , kamus bahasa indonesia (surabaya : Maker,1990) hal 31

⁵⁵ M. Jamaluddin A.A, *Psikologi Agama* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1975) hal 626-

