KAJIAN PUSTAKA

1. Teori Terapi Rasional Emotif
2. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif adalah salah satu model psikoterapi yang mengajari individu tentang bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.[[1]](#footnote-1) Terapi rasional emotif fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi- dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Terapi rasional emotif berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan- keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.[[2]](#footnote-2)

1. Sejarah Terapi Rasional Emotif

Terapi rasional emotif adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan Rational Therapy (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi Rational-Emotive Therapy (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993,

dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh the Institute for Rational-Emotive Therapy, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama Rational- Emotive Therapy (RET) menjadi Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral.[[3]](#footnote-3)

1. Konsep Dasar Terapi Rasional Emotif
2. Pandangan tentang sifat manusia

Manusia merupakan makhluk hidup yang cenderung memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Selain itu manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang memiliki sumber-sumber yang tidak terbatas untuk bisa mencapai aktualisasi diri sehingga bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakat. Pendekatan ini beranggapan bahwa pada dasarnya manusia tercipta sudah memiliki sifat lahiriah yaitu bisa memenuhi keinginan- keinganan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat, dan kebutuhan-

n

kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain.[[4]](#footnote-4) [[5]](#footnote-5) Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (to survive), untuk bebas dari kesakitan (to be relatively free from pain), dan untuk mencapai kepuasaan (to be reasonably satisfied or content)?

1. TRE dan Kepribadian

Pandangan TRE tentang manusia adalah sebagai berikut Neurosis, yang didefinisikan sebagai “berpikir dan bertingkah laku irasional”, adalah suatu keadaan alami yang pada tarif tertentu menimpa kita semua. Keadaan ini berakar pada kenyataan bahwa kita adalah manusia dan hidup dengan manusia-manusia lain di dalam masyarakat. Emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. TRE menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotic atau psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya. Kecemasan bersumber pada pengulangan internal



dari putusan “Aku tidak menyukai tingkah laku sendiri dan aku ingin mengubahnya” dan kalimat menyalahkan diri “karena tingkah laku yang keliru dan kesalahan-kesalahanku, aku menjadi orang tidak berharga, aku malu dan aku patut menderita”,

1. Teori ABC tentang kepribadian

Teori ABC tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek TRE. C adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang; reaksi ini bisa layak dan tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Gangguan emosional dapat dipertahankan dengan putusan-putusan yang tidak logis yan terus menerus diulang oleh individu.

Manusia pada dasarnya adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan jujur maupun irasional dan jahat. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional, individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis/emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

dari putusan “Aku tidak menyukai tingkah laku sendiri dan aku ingin mengubahnya” dan kalimat menyalahkan diri “karena tingkah laku yang keliru dan kesalahan-kesalahanku, aku menjadi orang tidak berharga, aku malu dan aku patut menderita”,

1. Teori ABC tentang kepribadian

Teori ABC tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek TRE. C adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang; reaksi ini bisa layak dan tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Gangguan emosional dapat dipertahankan dengan putusan-putusan yang tidak logis yan terus menerus diulang oleh individu.

Manusia pada dasarnya adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan jujur maupun irasional dan jahat. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional, individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis/emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis. Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu yaitu Antecedent Event (A) yaitu segenap peristiwa luas yang dialami/memapar individu. Peristiwa berupa akta, kejadian, tingkah laku/sikap orang lain. Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai/verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada 2 macam, yaitu keyakinan yang rasional (Rational Belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (Irrational Belief atau iB). Emotional Consequence sebagai akibat/reaksi individu dalam bentuk perasaan senang/hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). [[6]](#footnote-6)

Setelah ABC menyusul D, membahas bahwa pada dasarnya D adalah penerapan metode ilmiah untuk membantu para klien menantang keyakinan-keyakinannya yang irasional telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku . Karena prinsip-prinsip logika bisa diajarkan, prinsip-prinsip ini bisa digunakan untuk menghancurkan hipotesis-hipotesis yang tidak realistis dan yang tidak bisa diuji kebenarannya. Metode logika empiris ini bisa membantu para klien menyingkirkan ideologi-ideologi yang merusak diri. [[7]](#footnote-7)

1. Hakekat Manusia

Manusia memiliki keinginan bawaan untuk bertahan hidup, merasakan kenikmatan, dan mencapai aktualisasi diri. Ellis berpendapat bahwa manusia tersebut sangat dipengaruhi oleh dua kecenderungan biologis bawaan, salah satunya adalah kecenderungan luar biasa bagi individu untuk berpikir dan bersikap tidak rasional. Menurut Ellis, kebutuhan untuk mengevaluasi diri dan mengkritik diri tampaknya bawaan, seperti kebutuhan untuk menerima asumsi tentang diri sendiri., orang lain, dan dunia yang tidak dapat divalidasi secara empiris. Kecenderungan biologis lainnya adalah untuk berpikir rasional dan bersikap pro-aktif dalam mengidentikasi dan bersengketa keyakinan irasional untuk hidup yang lebih rasional, kehidupan aktualisasi diri.

Manusia pada dasarnya dipengaruhi kecenderungan biologis bawaan, dan manusia dilahirkan dengan potensi berpikir rasional. Orang berpikir untuk bisa mencapai aktualisasi diri. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Asumsi tentang hakekat manusia menurut TRE adalah sebagai berikut:

1. Individu adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.
2. Reaksi “emosional” disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari ataupun tidak disadari oleh individu.
3. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara

berpikir yang tidak logis dan irasional.

1. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan,
2. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan [[8]](#footnote-8)
3. Tujuan Konseling

Tujuan utama konseling dengan pendekatan terapi rational emotif adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, terapi rational emotif mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Terapi rational emotif juga membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum, terapi rational emotif mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Ada beberapa sub tujuan untuk membantu individu untuk mencapai nilai hidup {to survivej dan untuk menikmati hidup (to enjoy) yaitu :

1. Memiliki minat diri (selft interest)
2. Memiliki minat social (social interest)
3. Memiliki pengarahan diri (self direction)
4. Toleransi (tolerance)
5. Fleksibel (flexibility)
6. Memiliki penerimaan (acceptance)
7. Dapat menerima ketidakpastian (acceptance of uncertainty)
8. Dapat menerima diri sendiri (self acceptance)
9. Dapat mengambil resiko (risk taking)
10. Memiliki harapan yang realistis (realistic expectation)
11. Memiliki toleransi terhadap frustasi yang tinggi (high frustration tolerance)
12. Memiliki tanggung jawab pribadi (self responsibility)
13. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan terapi rational emotif adalah :

1. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
2. Mengkontrofasi pikiran irasional konseli secara langsung.
3. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
4. Secara terus-menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
5. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi.
6. bersifat didaktif.

Keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh konselor yang akan menggunakan terapi rational emotif adalah sebagai berikut:

1. Empati (empathy)
2. Menghargai {respect)
3. Ketulusan (genuineness)
4. Kekongkritan (concreteness) e) Konfrontasi (confrontation)
5. Tahap-Tahap Konseling

Dalam proses konseling dengan pendekatan terapi rational emotif terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

1. Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

1. Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

1. Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. [[9]](#footnote-9)

1. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Rational Emotif

Terapi Rasional Emotif mempunyai kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan terapi ini adalah ; (a) membantu klien untuk siap menghadapi kenyataan. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh klien, menyadarkan klien terhadap pikiran/nilai yang irasional yang membuatnya bermasalah, (b) Lebih rasional dalam membantu klien. Kaedah pemikiran logik yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi gejala yang lain, (c) Klien merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir, sehingga dapat menyadarkan klien akan kekuatan dan kelemahan diri serta menyikapinya secara tepat.

Kekurangan terapi ini, yaitu; (a) Konselor lebih otoritatif, sehingga klien terkesan dipaksa untuk melakukan apa yang selama ini ia merasa tidak sanggup untuk dilakukannya, (b) Ada klien yang boleh ditolong melalui analisa logik dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu geliga otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika. Terapi ini terbatas pada individu dewasa, tidak dapat diterapkan pada anak dan remaja, (c) Ada setengah klien yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai, (d) Konselor terang-terangan dalam menyerang irasional klien. Padahal ada juga klien yang terlalu berprasangka terhadap logika, sehingga sukar untuk mereka menerima analisa logik. (e) Ada juga setengah klien yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya didalam hidupnya, dan tidak mau membuat perubahan apa-apa lagi dalam hidup mereka.[[10]](#footnote-10)

1. Karakteristik Pemuda

Pemuda menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah orang muda (laki-laki) kb (kata benda). [[11]](#footnote-11) Masa antara anak-anak sampai dewasa adalah masa muda. Raines dan Richardson mengatakan bahwa masa muda berkisar antara umur 12-25 tahun. [[12]](#footnote-12) Masa muda adalah masa yang sukar, bergelora, tidak menentu, penuh ujian, tantangan. Pemuda sudah harus mempersiapkan diri untuk bekerja, berkeluarga, mengembangkan pengertian tentang berbagai tanggung jawab dalam hidupnya serta memasuki dunia sosial yang semakin kompleks. [[13]](#footnote-13) Hal ini menurut Herri Zan Pieter dan Dr. Namora Lumongga Lubis dapat dikategorikan sebagai masa dewasa dini (21-35). Masa dewasa dini selalu dianggap sebagai penyesuaian terhadap kehidupan dan harapan sosial baru. [[14]](#footnote-14) Pada masa muda terbuka berbagai macam kesempatan dalam hidup yang memberi pengharapan yang serba gemilang. [[15]](#footnote-15) Pemuda diharapkan memiliki kepekaan untuk terus memperlengkapi diri mereka agar masa depan bangsa, keluarga, serta diri sendiri dapat tercapai dengan baik. Kehidupan pemuda sangat tergantung dari lingkungan dimana mereka berada. Jiwa muda yang selalunya ingin bebas membuat pemuda saat ini sangatlah mudah dipengaruhi oleh lingkungan mereka. Lingkungan yang baik akan mempengaruhi perilaku pemuda dalam bertindak, sebaliknya jika pemuda hidup pada lingkungan yang keras dan mengabaikan norma-norma yang ada, hal itu akan mempengaruhi tingkahlaku pemuda.

1. Pengertian Gaya Hidup Hedonisme

Hedonisme diambil dari bahasa Yunani, yaitu ‘hedone’, dimana pengertian hedonisme tersebut berarti kesenangan. Kata hedonisme berasal dari bahasa Yunani (hedone = nikmat, kegembiraan). Dengan kata lain, hedonisme merupakan suatu paham yang dianut oleh orang-orang yang mencari kesenangan hidup semata-mata. Pandangan bahwa tercapainya kebahagiaan mesti menjadi tujuan kehidupan manusia dan bahwa oleh karena itu manusia hendaknya hidup dengan suatu cara yang mendekatkannya padanya berasal dari filsuf Yunani lebih dari dua ribu tahun yang lalu . Etika yang membuat pencaharian kebahagiaan menjadi prinsip yang paling dasariah disebut eudemonisme (dari kata Yunani eudaimonia, kebahagiaan). Pertimbangan yang mendasari etika kebahagiaan itu mudah dimengerti: kebahagiaan adalah tujuan pada dirinya sendiri. Tidak ada yang mengatasinya. Orang sudah bahagia , tidak memerlukan apa-apa lagi. Nampaknya masuk akal kalau kehidupan kita arahkan pada usaha untuk mencapai kebahagiaan. [[16]](#footnote-16) Namun jika kebahagiaan didapatkan dengan cara yang tidak baik maka itu akan justru menimbulkan hal-hal yang tidak baik misalnya dengan berbohong kepada orang untuk mendapatkan kebahagiaan itu.

1. Beberapa Pandangan tentang Gaya Hidup Hedonisme
2. Hedonisme Psikologis

Hedonisme sering kali mendasarkan diri pada suatu teori yang mengatakan bahwa manusia, bagaimanapun juga, selalu toh hanya mencari nikmat dan mau menghindari perasaan-perasaan yang tidak enak saja. Disebut sebagai hedonisme psikologi karena mengenai hal motivasi dasar manusia (yang diselidiki oleh para psikolog). Menurut hedonisme motivasi manusia yang sebenarnya adalah mencari nikmat saja. Manusia hanya dianggap menipu diri apabila ia mengira bahwa ia bertindak demi cita-cita luhur atau demi kepentingan orang lain. Jadi hedonisme psikologis adalah sebuah teori yang sinis, yang tdak percaya bahwa manusia dapat betul- betul tergerak oleh cita-cita yang luhur, oleh dorongan untuk membantu orang lain dan sebagainya. Menurut mereka manusia pada hakikatnya seorang egois yang hanya mencari nikmat saja, tetap menyembunyikannya di belakang tirai asap suci.[[17]](#footnote-17)

1. Teori Egoisme Etis

Aliran in berpendapat bahwa yang dinilai baik itu ialah sesuatu yang dapat memberikan rasa nikmat bagi manusia. Alasannya, karena rasa nikmat itu merupakan suatu hal yang pada dirinya sendiri baik bagi manusia. Kaidah dasar hedonisme egois berbunyi : bertindaklah sedemikian rupa sehingga engkau mencapai jumlah nikmat yang paling besar. Dan hindarilah segala macam yang bisa menimbulkan rasa sakit darimu.[[18]](#footnote-18) Seringkah dalam pergaulan sehari-hari kita merasa ingin dihargai orang lain dalam segala kehidupan kita. Orang lain pun ingin dihargai oleh kita. Kita ingin dihargai oleh orang lain namun kita tidak pernah menghargai dan berbuat baik kepada orang lain. Ketika kita berkorban untuk orang lain kita tidak menyakiti perasaan kita, justru mendapatkan kenikmatan dalam diri kita.

1. Epikuros (341-271 SM)

Dilahirkan di Samos, akan tetapi mendapat pendidikan di Athena. Tujuan filsafatnya ialah menjamin kebahagiaan manusia. Di dalam etikanya Epikorus bermaksud memberikan ketenangan batin (ataraxia) kepada manusia. Tujuan hidup adalah hedone (kenikmatan, kepuasan), yang tercapai jikalau batin orang tenang dan tubuhnya sehat. Ketenangan batin timbul jikalau segala keinginan dipuaskan, sehingga tiada sesuatu pun yang diinginkan lagi. Di sini orang hanya akan menikmati saja. Jadi makin sedikit keinginan, makin besar kebahagiaan. Oleh karena itu, orang wajib mengatasi apa yang diinginkan. Ini tidak berarti bahwa manusia harus mencita-citakan kemiskinan. Kebahagiaan tidak terdiri dari menikmati hal yang melimpah- limpah, sebab juga hal yang sedikit dapat dinikmati. Yang baik ialah, jikalau dalam keadaan yang kongkrit perasaan menentukan perbuatan mana yang akan memberikan kepuasaan. Jikalau orang terpaksa harus memilih dari antara bermacam-macam keinginan, hendaknya dipilih keinginan yang dapat memberi kenikmatan yang mendalam dan yang lama. Orang bjak tahu seni untuk menikmati selama dan sedalam mungkin

1. Stoa

Didirikan oleh Zeno dari Citium, di Siprus, (336-264 SM). Menurutnya hedone timbul karena pengertian yang keliru terhadap benda- benda duniawi sekarang ini. Kebahagiaan bukanlah tujuan hidup, kebahagiaan hanya akibat perbuatan susila. Kebahagiaan terdiri dari kebebasan terhadap segala pengaruh duniawi dan terhadap segala keadaan batin, akan tetapi dilain pihak terdiri dari penguasaan keadaan hidup dengan sempurna, sehingga segala ketakutan ditiadakan, baik ketakutan terhadap manusia maupun terhadap dewa.[[19]](#footnote-19)

1. Pandangan Alkitab tentang Gaya Hidup Hedonisme

Masalah mencari kesenangan ataupun menemukan kebahagiaan memang merupakan satu nilai yang dikejar oleh manusia dalam dunia tapi apakah hal itu kemudian mendominasi dalam setiap aspek hidupnya? Lalu bagaimana dengan pola hidup yang dicerminkan dalam Alkitab? Sebab orang Kristen, termasuk pemuda didalamnya, keseluruhan pandangan hidupnya tidak dapat dilepaskan dari kehendak Allah itu sendiri.

Dalam kitab Kejadian pasal 3 dikatakan bahwa manusia berusaha untuk mencapai pengertian melalui buah. Dalam pandangannya manusia melihat buah tersebut baik untuk dimakan serta sedap kelihatannya, dan pohon yang menarik hati (ay.6). Usaha manusia untuk meraih buah pengetahuan di tengah taman dapat digambarkan sebagai usaha manusia untuk mencapai kenikmatannya sendiri tanpa terikat dengan aturan-atran yang ditetapkan Allah (bnd.ay.3). [[20]](#footnote-20) Akibat dari usaha itu, manusia harus menyadari ketelanjangan di depan Allah dan puncaknya ialah manusia jatuh kedalam dosa dan diusir dari taman Eden.[[21]](#footnote-21) Hal ini merupakan sesuatu yang sangat menentang Allah dengan mencapai kebahagiaan sendiri yang mengakibatkan manusia diusir dari Taman Eden.

Salah satu karunia Tuhan bagi manusia adalah kekayaan dan kemakmuran dan suatu masalah lain ketika manusia memiliki kekayaan madalah hedonisme. Abraham, Ishak dan Yakub merupakan orang yang kaya secara materi yang dikatakan dalam Alkitab. Alkitab secara tegas mengatakan mereka sangat kaya berupa ternak, hasil tanah atau perkebunan, emas, dan lain-lain. Di dalam Alkitab juga dikatakan bahwa Salomo juga merupakan yang melebihi siapapun karena kaya dan makmur secara material. Dengan demikian kita ketahui bahwa Allah tidaklah anti kepada kekayaan atau orang kaya, karena kekayaan atau bumi ini dalam

arti kekayaan-nya memang diciptakan dan diserahkan oleh Tuhan untuk manusia kuasai atau mengusahakan-nya (Kej. 1: 28). Namun demikian perlu disadari bahwa harta atau kekayaan juga dikuasai oleh iblis, dimana iblis bisa memberikan kemakmuran pada manusia (bdk. Mat. 4: 8-9), bahkan iblis dapat merusak kekayaan manusia misalnya apa yang teijadi pada Ayub.

Walaupun kekayaan atau kemakmuran bukan hanya tidak salah atau diberikan oleh Tuhan, namun manusia juga diberi tanggungjawab dan perlu aware (sadar) bahwa materi atau kekayaan dapat berdampak pada banyak segi dalam kehidupan manusia jika manusia telah menjadikan kekayaan itu sebagai satu-satunya tujuan dalam hidup dan sebagai sebuah kesenangan yang membawa manusia menjadi sombong dan melupakan Tuhan sebagai pemilik atau yang empunya {Owner) atas segala kekayaan yang ada di dunia ini. Sebaliknya sadar atau tanpa sadar menjadikan kekayaan atau meteri sebagai "tuan {lord)'' atas dirinya yang akhirnya bukan manusia yang menguasai materi atau kekayaan yang ada, tetapi justru manusia menjadi dikuasai oleh materi atau kekayaan, atau dalam hal ini yang disebut sebagai Mamon (Mat. 6: 24, Luk. 16: 9, 11, 13). Mamon, merupakan transliterasi dari bahasa Aram yaitu mamona. Arti biasa ialah kekayaan atau keuntungan. Kristus melihat di dalam kata ini sebagai keinginan yang tamak, yang menuntut seluruh hati manusia, dengan demikian mengasingkan orang itu dari Allah (Mat. 6: 19): jika seseorang memiliki "sesuatu", sebenarnya sesuatu itu memiliki dia. Bandingkan

pandangan mamon dari bahasa Babel yakni mimmu, artinya sama sekali atau seluruhnya. Dengan demikian otomatis kakayaan atau kemakmuran dapat mempengaruhi hubungan manusia dengan Allah demikian juga hubungan manusia dengan manusia. Walaupun kekayaan adalah pemberian Allah, namun manusia diminta juga bertanggung]awab baik dalam hal memperoleh maupun mengelolah kekayaan yang ada. Ada beberapa bagian Alkitab secara eksplisit memberitahukan kepada kita bahwa manusia harus berusaha dan tidak bermalas-malasan (ams. 10: 4; 20: 13). Dalam hal mengelolah kekayaan yang anda Alkitab mengajarkan supaya yang kaya dapat memperhatikan yang miskin. Kaya atau makmur belum tentu identik dengan berkat Allah, miskin belum tentu identik dengan dikutuk Tuhan, karena kaya atau makmur dapat menyebabkan manusia juah dari Allah, dan miskin dikatakan lebih baik dan berbahagia bila mereka mencari Tuhan dan hidup di dalam Tuhan.

Hedonisme tidaklah sesuai dengan iman Kristen, karena hedonisme mengutamakan kesenangan semata-mata sebagai tujuan utama dalam kehidupan ini. Hedonisme dapat dikatakan lahir dari keinginan fisik atau kejatuhan manusia dalam dosa, serta ketidakmampuan manusia hidup untuk mencapai standar atau hukum Allah, demikian juga satu bentuk dari manusia yang menolak Allah sang pencipta (bdk. Rom 1: 18-32) kemudian jatuh dalam kesenangan atau hawa nafsu semata-mata dan dimana Alih membiarkan hal itu terjadi. Hedonisme juga satu bentuk kehidupan daging yang bertentangan dengan keinginan Roh (Gal. 5: 16- 21). Tentu kesenangan atau sukacita tidaklah salah, tetapi kesenangan atau sukacita haruslah di dalam Tuhan.[[22]](#footnote-22)

1. Penerapan Terapi Rational Emotif terhadap Pemuda yang Memiliki Gaya Hidup Hedonisme

Perilaku hedonis biasanya ada dalam diri seseorang karena kontrol dalam dirinya rendah mereka kurang mampu untuk mengontrol dirinya melalui pemikirannya yang salah, sehingga berlarut-larut dan akan melekat pada diri individu tersebut. Konseling rational emotif dapat membantu dengan mengubah keyakinan negative (irational believe) menjadi keyakinan positif (rational believe). Rational emotif merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan merubah pemikiran dan perilakunya menjadi lebih baik (rasional). Penggunaan rational emotif tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya kontrol diri diakibatkan karena seseorang tidak mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak mengikuti kesenangan dan kenikmatan materi yang menjadi tujuan hidup mereka, sehingga hal tersebut perlahan-lahan melekat pada diri individu dan mempengaruhi tingkah lakunya melalui gaya hidup hedonis. Permasalahan yang timbul dan dialami dalam pandangan rational emotif diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones, formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (disputing), yang dalam teori digambarkan dengan urutan A (activating event / peristiwa yang mengaktifkan), B (believe / keyakinan individu tentang A), C (iconsequence / konsekuansi atau reaksi emosi), D (disputing / penerapan metode). Dalam proses terapeutik, konselor bisa membantu klien dalam menggembangkan filsafat-filsafat hidup yang lebih rasional sehingga menghindari ia menjadi korban keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Karena terapi rasional emotif pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif direktif yang meminimalkan hubungan yang intens antara konselor dan klien. Terapi rational emotif merupakan suatu proses edukatif, dan tugas utama konselor adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Konselor terutamanya, menggunakan metode-metode yang gencar, sangat direktif, dan persuasif yang menekankan aspek aspek kognitif.

1. Michael Neenan, **Konseling dan Psikoterapi, Stephen Pahner (ed),** ( Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 499. [↑](#footnote-ref-1)
2. Gerald Corey, **Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.** (Bandung PT Refika Aditama, 2005) h. 237. [↑](#footnote-ref-2)
3. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, **Teori dan Teknik Konseling** (Jakarta: PT Indeks, 2016) h 201 [↑](#footnote-ref-3)
4. M Andi Setiawan, **Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan Aplikasinya,** (Yogyakarta: Decpublish,2018) h 158 [↑](#footnote-ref-4)
5. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, **Teori dan Teknik Konseling** (Jakarta: PT Indeks, 2016) h 204 [↑](#footnote-ref-5)
6. M And i Setiawan, **Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan Aplikasinya**, (Yogyakarta: Deepublish,2018) h 159 [↑](#footnote-ref-6)
7. Gerald Corey, **Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.** (Bandung:PT Refika Aditama,

   2005) h. 161 [↑](#footnote-ref-7)
8. M Andi Setiawan, **Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan Aplikasinya,** (Yogyakarta: Deepublish,2018) h 162 [↑](#footnote-ref-8)
9. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, **Teori dan Teh tik Konseling** (Jakarta: PT Indeks, 2016) h 213 [↑](#footnote-ref-9)
10. Stephen Palmer,. **Konseling dan Psikoterapi.** (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 96-98 [↑](#footnote-ref-10)
11. Agustin Risa. **Kamus Lengkap Bahasa Indonesia** (Surabaya: Serba jaya) him 482 [↑](#footnote-ref-11)
12. Raines & Richardson. **Asas-asas Alkitab Bagi Kaum Muda.** (Bandung: Yayasan Kalam Hidup) hal 7 [↑](#footnote-ref-12)
13. lJ J.M. Nainggolan. **Strategi Pendidikan Agama Kristen.** (Generasi Info Media. 2008) hal 25 [↑](#footnote-ref-13)
14. Pieter Zan Herri dan Lubis Lumongga Namora. **Pengantar Psikologi Dalam Perawatan.** (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2010) hal 75 [↑](#footnote-ref-14)
15. Raines dan Richardson. **Asas-asas Alkitab Bagi Kaum Muda.** (Bandung Yayasan Kalam Hidup) Hal 7. [↑](#footnote-ref-15)
16. Frans Magnis-Suseno. **Etika Dasar Masalah-masalah pokok Filsafat Moral** (Yogyakarta : Kanisius. 1987) hal 113 [↑](#footnote-ref-16)
17. Ibid, hal 114 [↑](#footnote-ref-17)
18. Juhaya S Praja. **Aliran-aliran Filsafat Etika.** (Jakarta:Frenada Media.2003) hal 63 [↑](#footnote-ref-18)
19. Hadiwijono. **Sari Sejarah Filsafat Barat 1.** (Depok : Kanisius). Hal 54 [↑](#footnote-ref-19)
20. F. L. Bakker. **Sejarah Kerajaan Allah: Perjanjian Lama** (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1984)

    Jilid 1/1 hal 32 [↑](#footnote-ref-20)
21. Ibid 39 [↑](#footnote-ref-21)
22. Suyadi Tjhin, “**Hedonisme**, **Kemakmuran dan Iman Kristiani",** diakses dari hi I ps**://**[www.koinpasiana.con](http://www.koinpasiana.con)i/sava**diti**h**in/5c47c62d6dd**cae02de054ac5’hedoni**sme-ke**makmuran- iman-**krist**iaiii?**paue=all**. pada tanggal 2 Mei 2021 pukul 20.28. [↑](#footnote-ref-22)