TEKNIK METAFORA SEBAGAI TERAPI STRES DALAM PERSPEKTIF *GEORGE WILLIAM BURNS*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

IAIN PURWOKERTO

Oleh:
Mega Novitasari
1617101116

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
2020

TEKNIK METAFORA SEBAGAI TERAPI STRES
DALAM PERSPEKTIF GEORGE WILLIAM BURNS

Mega Novitasari
1617101116

ABSTRAK

Metafora merupakan sebuah transfer kata kepada kata yang lain dengan makna yang sama atau sinonim. Dalam konseling, teknik metafora merupakan konseling dengan menggunakan cerita sebagai media komunikasi dengan klien dan untuk mencapai tujuan serta kebutuhan klien. George merupakan salah satu tokoh psikologi klinis yang menggunakan teknik metafora dalam konseling. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui konsep metafora sebagai terapi stres dari perpsektif George Willliam George dalam buku *101 Healing Stories for Kids and Teens Using Metaphors in Therapy***.**

Fokus penelitian ini pada perspektif George dalam menjelaskan teknik metafora dalam bukunya. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur/pustaka. Sumber primer dalam penelitian ini adalah buku George yang berjudul *101 Healing Stories for Kids and Teens Using Metaphors in Therapy***,** sedangkan sumber sekundernya bersumber dari data – data dan info yang berkaitan dengan George.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa George tidak menjelaskan secara signifikan mengenai terapi stres menggunakan teknik metafora. George lebih fokus memberikan cara dan langkah – langkah membuat cerita serta sumber – sumber yang dapat digunakan sebagai referensi membuat cerita metafora. Sehingga teknik metafora tersebut dapat diadopsi untuk kasus kesehatan mental lainnya, tidak hanya pada stres saja. George juga menjelaskan mengenai etika konselor dalam membuat cerita untuk teknik metafora.

Kata kunci: *Metafora, George William Burns.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
NOTA DINAS PEMBIMBING ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah **1**
B. Rumusan Masalah **7**
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian **8**
D. Kajian Pustaka **9**
BAB II **13**
TEORI – TEORI **13**
A. Teknik Metafora **13**
1. Pengertian Metafora **13**
2. Jenis – Jenis Metafora **20**
3. Teori – Teori Metafora **22**
4. Fungsi Metafora **25**
B. Terapi Stres **26**
2. Sumber Stres (*Stressor)* **30**
3. Tingkatan Stres dan Klasifikasi Stres **32**
4. Respon dan Reaksi Stres **33**
5. Pengendalian stres **34**
6. Terapi stres **36**
BAB III **37**
METODOLOGI PENELITIAN **37**
A. Jenis Penelitian **37**
B. Teknik Pengumpulan Data **38**

C. Metode Analisis Data 38
BAB IV 40
DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA 40
A. Deskriptif Metafora Perspektif George William Burns 40
1. Biografi George William Burns 40
2. Profil Buku *Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy* 43
3. Terapi Dengan Metafora Menurut George W. Burns 44
B. Analisis Data 61
PENUTUP 65
A. KESIMPULAN 65
B. SARAN 66
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN – LAMPIRAN 72
George William Burns 72
Cover Referensi Buku 72
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 73

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi di dalam komunitasnya[1]. Gangguan mental yang akhir – akhir ini menjadi perbincangan baru oleh sebagian ahli, merupakan salah satu permasalahan yang belum dikenal masyarakat dan masih banyak masyarakat yang mengabaikan hal ini. Gangguan mental di Indonesia menjadi permasalahan yang signifikan, karena memberikan dampak yang luas pada beberapa bidang seperti, bidang kesehatan, bidang sosial, dan pada hak asasi manusia serta sektor ekonomi di seluruh dunia[2]. Dikutip dari Riskesdas (2013) telah menjelaskan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah seluruh penduduk di Indonesia yang usianya 15 tahun keatas[3]. Dan pada tahun 2018, data Riskesdas mengenai prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur >15 tahun naik dari 6% (di tahun 2013) menjadi 9.8%. Hal – hal yang mempengaruhi dan mengganggu kesehatan mental dapat berupa depresi, stres, gangguan kecemasan, dan lain sebagainya. Namun yang sering dijumpai dan yang dialami oleh semua orang

IAIN PURWOKERTO

[1] World Health Organization (WHO). Mental health fact sheets (intemet). World Health Organization. 2018 (Diakses April 2018). Tersedia dari : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/

[2] World Health Organization (WHO). Mental health fact sheets (intemet). World Health Organization. 2017 (Diakses April 2018). Tersedia dari : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/

[3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.

adalah stres, hal ini memiliki relevansi dengan keterangan WHO (World Health Oganization) yang memberikan pernyataan bahwa stres merupakan masalah kesehatan yang menjadi pandemik global di seluruh dunia pada abad ke-21 dan memberikan efek fisik dan emosional[4]. Terlebih ditengah masa pandemik saat ini, individu sedang menghadapi masa – masa sulit untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga perlu beradaptasi dengan lingkungannya, seperti menyesuaikan emosi diri dalam keadaan tertekan dan khawatir. Dalam data mengenai aspek kesehatan jiwa dan psikososial dimasa wabah covid 19 versi 1.0 yang dikutip dari panduan IASC (Inter-Agency Standing Committee) menerangkan bahwa dalam situasi darurat perlu adanya intervensi dengan mempertimbangkan dua hal aspek, yang pertama aspek sosial dan yang kedua merupakan aspek budaya dalam layanan – layanan dasar. Salah satunya intervensi dalam menangani stres pada lansia dan anak – anak. Menurut Growth, yang dikutip dari catatan lembaga konseling empat dari lima usia anak 2 – 15 tahun dapat mengalami stres. Dra Ratih Ibrahim, M.M seorang psikolog dan direktur Personal Growth, yang menyebutkan bahwa anak usia 2 – 15 tahun mengalami stres 40% merupakan usia balita dan 60% merupakan anak usia sekolah. Ketua Komisi Perlindungan Anak, Arist Merdeka Sirait mendapatkan hasil rata – rata 200 laporan secara khusus perbulan selama tahun 2011, hal ini mengalami peningkatan 98% dari tahun 2010[5]. Laporan ini mengindikasikan bahwa anak - anak di Indonesia

IAIN PURWOKERTO

[4]Faisal Kholid, dkk, "Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Inonesia", *Jurnal Keperawatan,* Vol 6 No 2, 2020, hal 95

[5] Erna Hernawati. "Efektivitas Strategi Pembelajaran Bounce Back (BB) dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa", *Skripsi Pendidikan UPI,* 2016, hal 2

mengalami peningkatan pada masalah stres. Tidak hanya pada anak - anak saja stres juga dialami remaja, The University of Wisconsin melakukan penelitian kepada 30.000 warga di Amerika Serikat kesimpulanya, bahwa partisipan terekspos stres secara terus menerus dan melihat stres sebagai ancaman serta memiliki resiko meninggal 43% lebih tinggi[6]. Tentu saja dalam kondisi selama pandemik ini, baik anak, remaja, dewasa dan lansia akan lebih mudah mengalami stres.

Stres seringkali menjadi permasalahan umum yang terjadi pada dinamika kehidupan manusia. Stres dapat terjadi tanpa mengenal waktu dan tempat, sewaktu – waktu dapat terjadi kapanpun, baik terjadi pada saat sedang di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun stres dapat dialami oleh seorang individu. Stres juga dapat dialami oleh berbagai kalangan mulai anak – anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Menurut Kupriyanov dan Zhdnov, bahwa stres saat ini merupakan sebuah atribut kehidupan modern[7]. Pada perkembangan jaman globalisasi ini individu lebih dituntut dalam mode persaingan diberbagai aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, sosial, politik dan pendidikan. Ketatnya kompetisi akan menyuguhkan berbagai strategi bagi individu untuk mempertahankan upaya – upaya yang telah dibangun, sehingga permasalahanpun tidak dapat dihindari. Kompleksitas permasalahan yang dihadapi individu akan menjadi pemicu munculnya stres. Pada saat dalam keadaan yang bertentangan, mengalami peristiwa traumatis, peristiwa yang

IAIN PURWOKERTO

[6] https://nationalgeographic.grid.id/read/13939959/tidak-hanya-orang-dewasa-remaja-juga-alami-peningkatan-stres

[7] Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksioanl", *Jurnal Psikologi,* Vol 24 No 1, 2016, hal 3

tidak diharapkan, dan konflik internal bagi seseorang merupakan beberapa faktor keadaan yang dapat menimbulkan stres[8]. Tekanan pada individu yang terus dibiarkan tanpa diberikan antisipasi atau penanganan maka akan mempengaruhi terhadap pola pikir, yang mengakibatkan kekeliruan tentang kenyataan lingkungan, tidak konsisten dengan intelejensia dan latar belakang seseoang dan sulit diubah melalui penalaran ataupun penyajian fakta, hal ini dikenal dengan istilah waham atau delusi[9]. Kekeliruan ini bersumber dari persepsi terhadap permasalahan yang ada, yakni segala sesuatu yang telah ada dalam pikiran seseorang kemudian memberikan penilaian terhadap suatu hal atau maksud makna lain ialah membentuk persepsi[10]. Tidak hanya berpengaruh pada pola pikir saja, namun dapat memberikan dampak terhadap kesehatan. Menurut penelitian menunjukkan stres berkontribusi 50% - 70% terhadap timbulnya penyakit seperti kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, penyakit metabolik, hormone dan sebagainya[11]. Berdasarkan sumber lain menjelaskan bahwa stres yang dibiarkan dapat berdampak pada kesehatan fisik yakni disebabkan oleh menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga individu tersebut merasakan gejala - gejala atau sakit pada organ tubuhnya[12].

Dalam bukunya Peale menerangkan, untuk mendapatkan keadaan yang terbebas dari stres dan gangguan mental lainnya dengan menyederhanakan

IAIN PURWOKERTO

[8] Hartono, *Psikologi Konseling,* Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2013, hal 86
[9] Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berfikir,* Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011, hal 232
[10] Lynn Wlcox, *Personality Psycotherapy,* Jogjakarta : IRCiSoD, 2001, hal 107, terjemah
[11] Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", Vol 2 No 2, 2016, hal 185
[12] Duri Kartika, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademi", *Skripsi Psikologi UMS,* 2015, hal 10

sikap dan mengubah pola pikir. Stres dapat bersumber dari pikiran, dengan kondisi yang tertekan maka seseorang tidak dapat mengendalikan pikirannya secara baik, maka muncul persepsi yang akan mempengaruhi perilaku. Setiap individu memiliki ide, pendapat dan rencana yang dipengaruhi oleh sikap dan perilaku, yang bersumber dari *mindset* atau pola pikir. Pola pikir dapat diartikan sebagai sebuah kepercayaan atau cara berfikir yang terkumpul akibat pengaruh dari perilaku dan sikap orang disekitar yang akhirnya menentukan level dalam keberhasilan hidupnya[13]. Individu perlu menanggulangi tekanan – tekanan dalam dirinya, untuk mengatasi permasalahan tersebut individu dituntut untuk mengenali kondisi dirinya sendiri. Pengelolaan stres berhubungan dengan *coping stres*. Dengan koping stres individu dapat mengurangi, mengatur, atau mengatasi keadaan stres. Menurut Billing dan Moos yang dikutip dari jurnal Enik, menjelaskan bahwa koping dipandang sebagai bentuk usaha individu dalam mengelola stres yang dialami individu agar dapat seimbang dalam penyesuaian diri. Hal ini memerlukan media atau sarana bagi individu tersebut untuk mengurangi stres atau berbagai permasalahan yang menganggu keadaan psikologisnya. Dengan memahami pengendalian tersebut, maka individu akan mengetahui bagaimana mengondisikan dirinya sendiri sewaktu stres melanda, serta mampu mencegah pemicu terjadinya gangguan mental lainnya. Salah satu cara mengantisipasinya dengan melakukan *treatment* atau yang dikenal dengan terapi stres. Terapi stres bertujuan sebagai alternative untuk mengantisipasi

IAIN PURWOKERTO

[13]Ahriyani, "Analisis Perubahan Pola Pikir Kehidupan Sosial Masyarakat Ammatoa Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba" , *Skripsi Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar,* 2017, hal 19

atau mengurangi stres, sehingga individu dapat mengatur pola pikir dengan baik dan mengubah perilakunya. Dalam menghadapi stres diperlukan beberapa metode. Ada beberapa metode untuk menghadapi stres seperti: pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hypnosis, dan musik[14]. Dengan menggunakan metode dalam menghadapi stres maka diharapkan stres dapat berkurang atau individu menjadi lebih mampu dalam mengelola stres yang dialaminya. Beberapa terapi yang dapat digunakan untuk menyembuhkan stres diantaranya, *Cognitive Behaviour Therapy (*CBT*),* yaitu terapi mengubah perilaku dan pola pikir, dan juga *Evidence-Based Medicine* (EBM), yaitu terapi yang berbasis paparan bukti seperti hypnoterapi[15]. Teknik metafora dapat dijadikan sebagai salah satu terapi stres. Teknik metafora merupakan bentuk bahasa, sarana komunikasi yang ekspresif, kreatif, yang dapat digunakan dalam proses terapi atau metafora sering digunakan untuk menyatakan keekspresifan dan keefektifan pemakaian bahasa[16]. Pemilihan dengan menggunakan teknik metafora ini disesuaikan dengan individu karena teknik metafora banyak diterapkan dengan metode bercerita. Sehingga baik anak – anak, remaja, sampai lansiapun dapat menerimanya. Pada saat bercerita individu atau klien dapat memposisikan diri dalam mode netral, sehingga klien dapat memahami dan menerima ide atau sikap penyelesaian tokoh (dalam cerita) terhadap permasalahannya. Oleh sebab itu individu dapat

IAIN PURWOKERTO

[14] Adhe Primadita, "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang", Vol 2 No 1. 2016, hal 30

[15] Evania Tjandra, "Implementasi *Human-Centered Design* Pada Perancangan *Interior Stress-Relieve And Entertaiment Centre* Di Surabaya", Vol 7 No 2, 2019, hal 425

[16] Wido Hartato, "Metafora Kognitif Tuturan Penceramah Dalam Pengajian Di Wilayah Surakarta" , *Jurnal Kandai,* Vol 14 No 2. 2018, hal 180

memproyeksikan cerita tersebut terhadap dirinya sendiri dengan mengambil nilai – nilai dari tokoh cerita untuk menemukan solusi dan menyelesaikan persoalan – persoalannya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan buku George William Burns yang berjudul *101 Healing Stories For Children Dan Teens Using Metaphors In Therapy* yang membahas berupa cerita – cerita yang bersifat terapeutik dan digunakan sebagai terapi metafora untuk kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

Kesehatan mental seringkali dikenal dengan kestabilan kondisi dalam diri seorang individu. Hal yang dapat menganggu ksehatan mental merupakan stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Namun yang hampir sering dialami oleh individu adalah stres. Stres yang dapat dialami dimanapun dan pada siapapun tentu tidak dapat terelakkan, sehingga individu perlu mengetahui cara mengatasinya, agar dapat lebih menstabilkan dan mengontrol diri dari stres ataupun gangguan mental lainnya. Bedasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti menemukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Konsep Metafora dalam Perspektif George William Burns dalam buku *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy?*
2. Bagaimana Teknik Metafora Digunakan Sebagai Terapi Stres Dalam Perspektif George William Burns Dalam Buku *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy?*

IAIN PURWOKERTO

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk :

a. Mengetahui Konsep Metafora dalam Perspektif George William Burns dalam buku *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy.*

b. Mengetahui Teknik Metafora Digunakan Sebagai Terapi Stres Dalam Perspektif George William Burns Dalam Buku *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy*

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1) Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan teknik konseling yang dapat digunakan oleh mahasiswa BKI dalam melakukan layanan konseling

2) Dapat menjadi referensi untuk penelitian dengan metode yang sama.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi masyarakat diharapkan dapat menerapkan terapi stres menggunakan teknik metafora dalam mengurangi, menghadapi, ataupun mengelola stres.

IAIN PURWOKERTO

2) Bagi terapis atau konselor diharapkan dapat mengembangkan teknik konseling sebagai sarana bimbingan dengan klien.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini diperlukan dalam setiap penelitian karena untuk mencari teori – teori, konsep, generalisasi, yang menjadi dasar pemikiran dalam penyusunan laporan penelitian, serta untuk menjabarkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain yang sejenis guna menghindari plagiasi, diantaranya adalah:

Hasil jurnal dari Mahargyantari P Dewi yang berjudul "Studi Metanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres", Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma membahas tentang terapi musik yang dapat digunakan sebagai teknik relaksasi guna memperbaiki pikiran, memelihara emosi, mengembangkan mental, fisik yang sehat, dan kesehatan mental. Selain itu, musik dapat juga meringankan dari perasaan – perasaan dan pikiran negatif. Musik ini digunakan sebagai terapi untuk menurunkan stres. Menurut para ahli musik dapat memberikan keseimbangan pada gelombang otak. Sehingga dapat efektif untuk menurunkan ketegangan atau rasa tertekan pada individu. Dari hasil penelitian ini musik dapat meningkatkan relaksasi pada individu sehingga meminimalisir faktor – faktor yang dapat menimbulkan stres[17].

Sedangkan pada penelitian ini peneliti menganalisis teknik metafora yang digunakan sebagai terapi untuk mengelola atau mengurangi stres yang

IAIN PURWOKERTO

[17] Mahagyantari P. Dewi, "Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres", *Jurnal Psikologi,* Vol 36 No 2, 2009, hal 113

dialami individu, yang dianalisis dalam perspektif seorang tokoh psikoterapi, yakni Prof George William Burns

Hasil jurnal dari Diniy Hidayatur Rahman yang berjudul "Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa SMA NJ" jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negri Malang membahas mengenai masalah identitas diri yang menjadi keprihatihan pada masa remaja, pada masa pencarian jati diri ini cenderung berdampak pada penurunan yang disertai dengan kemunduran substansial dalam motivasi akademik dan semangat berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMA NJ. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas dengan atau tanpa teknik metafora memiliki keefektifan yang sama dalam meningkatkan harga diri, bedanya pada sisi efisiensi. Konseling realitas menggunakan teknik metafora dapat lebih cepat dalam meningkatkan harga diri siswa dibandingkan dengan tanpa menggunakan teknik metafora[18].

IAIN PURWOKERTO

Sedangkan dalam penelitian ini, teknik metafora digunakan sebagai terapi. Terapi digunakan untuk penyembuhan ataupun pemulihan bagi individu maupun kelompok. Dalam hal ini teknik metafora yang digunakan sebagai terapi dalam pengendalian atau pengelolaan stres yang dianalisis dari buku karya Prof George William Burns.

[18] Diniy Hadiatur Rahman, " Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri", *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol 1 No 1, 2015, hal 49

Hasil jurnal dari Nita Jemiparera yang berjudul "Penerapan Teknik Metafora Berbentuk *Healing Stories* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya" jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya yang disebabkan oleh pikiran negative yang muncul pada diri mereka tentang penilaian orang lain dan kepada potensi bakat minat masing – masing individu. Pada penelitian ini yang menjadi tujuan adalah untuk menguji efektivitas penerapan teknik metafora dengan metode *healing stories* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa dalam setting konseling kelompok. Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan atau penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi bagi siswa yang mendapatkan konseling kelompok menggunakan teknik metafora dalam bentuk *healing stories*[19].

Sedangkan dalam penelitian ini, membahas mengenai *healing stories* menggunakan teknik metafora sebagai terapi dalam menghadapi stres. Bersumber dari buku karya George W. B yang berjudul *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Methapors in Therapy.*

Hasil jurnal dari Hasrul yang berjudul "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA" Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan

[19] Nita Jemiparera, "Penerapan Teknik Metafora Berbentuk *Healing Stories* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya", *Jurnal Pendidikan,* Vol 1 No 1, 2016, hal 6

IAIN PURWOKERTO

Kie Raha Ternate, Maluku Utara. Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik metafora menggunakan metode *healing stories* dalam meningkatkan efek – efek pada diri akademik siswa[20].

Sedangkan penelitian ini membahas tentang teknik metafora yang digunakan sebagai terapi stres, dalam perspektif George William Burns. Dalam penggunaannya hampir seperti *healing stories* namun George memiliki teknuk yang berbeda dalam pengaplikasian teknik metafora sebagai terapi stress.

IAIN PURWOKERTO

[20] Hasrul, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA", *Jurnal Realita,* Vol 1 No 1, 2016, hal 4

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap terapi stres menggunakan teknik metafora dalam perspektif George William Burns dalam buku *Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy* dapat disimpulkan bahwa metafora digunakan sebagai terapi mencakup beberapa gangguan kesehatan mental, tidak hanya stres saja. George lebih banyak berfokus mengenai perspektifnya dalam penyajian cerita agar bernilai terapi, yang membutuhkan beberapa aspek penting. Aspek tersebut antara lain membuat cerita perlu disesuaikan dengan kebutuhan klien yang meliputi kesesuaian gender, budaya, usia, dan konteknya. Disamping itu, George memberikan beberapa hal yang perlu dihindari dalam membuat cerita, diantaranya, tidak terpacu pada satu cerita saja, tidak memberikan cerita dengan *sad or bad ending,* cerita tidak diselesaikan dengan cara yang instan/tanpa usaha, dan cerita sebaiknya tidak berdasarkan pada perspektif pribadi konselor namun berdasarkan pada pemikiran klien. Menurut George hal ini untuk memberikan pemahaman kepada klien mengenai permasalahannya sehingga cerita berfungsi direktif yakni dapat mempengaruhi pada kognitif dan perilaku klien. Dalam membuat cerita, selain dari imajinatif pribadinya George memiliki beberapa sumber lainnya, seperti *Metaphors built on a basis of avidence, Metaphors Built On Heroes, Metaphors Built On Imagination, Metaphors Built On Therapeutic*

IAIN PURWOKERTO

Strategies, Metaphors Built On An Idea, Metaphors Built On Child's Own Story, Metaphors Built On Humor, Metaphors Built On Cross-Cultural Tales, Metaphors Built On Client Cases, Metaphors Built On Everyday Experiences, Metaphors Built On Personal Life Strories. Menurut George terapi metafora merupakan konseling menggunakan cerita yang sebetulnya merupakan metaforis dari persoalan klien itu sendiri. Sehingga cerita tersebut memiliki banyak unsur refleksi untuk mengenalkan klien pada permasalahannya, dan memberikan pemahaman bagi klien untuk memecahkan persoalannya serta menemukan solusinya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa sub bab pada bab pembahasan, maka dapat diuraikan beberapa saran untuk buku dan perspektif George William Burns. Peneliti menyarankan, beberapa hal berikut ini :

1. Dalam buku tersebut sebaiknya dicantumkan mengenai biografi George. Karena sumber untuk mendapatkan biodata George sangat jarang.
2. Dalam buku tersebut George lebih banyak memfokuskan cerita untuk anak – anak, meski pada judul nya untuk remaja dan anak – anak dan meski dalam tata cara pembuatan cerita George memberikan fleksibilitas untuk semua kalangan.
3. Buku tersebut tidak tersedia terjemahan dalam bahasa Indonesia. Melihat sudah banyak teori ini diadopsi oleh beberapa konselor di Indonesia alangkah baiknya buku tersebut diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia karena memiliki materi tentang pembuatan cerita yang jelas dan efektif.

IAIN PURWOKERTO

Buku ini sebaiknya digunakan untuk pengambilan materi dalam pembuatan cerita, karena cerita – cerita yang telah disajikan merupakan kisah/fenomena di negara George yang sulit penulis/pembaca pahami.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

Adelina, Sukma, 2019, "Analisis Jenis – Jenis Metafora Dalam Surat Kabar: Kajian Tematik", *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra,* Vol 3 No 2.

Ahriyani, 2017, "Analisis Perubahan Pola Pikir Kehidupan Sosial Masyarakat Ammatoa Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba", *Skripsi Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar.*

Amelia, Ayu, 2009, "metafora dalam makna", *Skripsi Fakultas Ilmu Bahasa Universitas Indonesia.*

Dewi, Mahagyantari, 2009, "Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres", *Jurnal Psikologi,* Vol 36 No 2.

Eunike dan Wydia, 2012, "Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping", *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* Vol 7 No 2.

Goliszek, Andrew, 2005, *60 Secnd Manajemen Stres,* Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.

Hadiatur Rahman, Diniy, 2015, "Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri", *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol 1 No 1.

Harahap, Nursaphia, 2014, "Penelitian Kepustakaan", *Jurnal Iqra,* Vol 08 No 01.

Hartato, Wido, 2018, "Metafora Kognitif Tuturan Penceramah Dalam Pengajian Di Wilayah Surakarta", *Jurnal Kandai,* Vol 14 No 2.

Hartono, 2013, *Psikologi Konseling,* Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Hartono, Rudi, 2011, "Penerjemah Idiom Dan Gaya Bahasa (Metafora, Kiasan, Personifikasi, Dan Aliterasi)", *Disertasi Program Suti Linguistic UNS.*

Hasrul, 2016, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA", *Jurnal Realita,* Vol 1 No 1.

IAIN PURWOKERTO

Haula, Baiq, 2019, "Konseptualisasi Metafora Dalam Rubrik Opini Kompas: Kajian Sematik Kognitif", *Jurnal Bahasa*, Vol 12 No 1.

Hawari, Dadang, 1997, *Al – Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* Yogjakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa.

Hendraruti, Retno, 2013, "Kajian Terjemahan Metafora Yang Menunjukkan Sikap Dalam Buku Motivasi *The Secret*", *Jurnal Translation Dan Linguistics,* Vol 1 No 1.

Hendrastuti, Retno, 2015, "Kajian Terjemahan Metafora Yang Menunjukkan Sikap Dalam Nuku Motivasi *The Secret*", *Jurnal Translation And Linguistics,* Vol 1 No 1.

Hernawati. Erna, 2016, "Efektivitas Strategi Pembelajaran Bounce Back (BB) dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa", *Skripsi Pendidikan UPI*

http://www.amazon.com/George-W.-Burns/e/B001IR1JKY%3Fref=dbs_a_mng_rwt_scns_share

http://www.georgeburns.com.au/

http://www.positiveschool.com.au/George%20W%20Burns.html

http://www.thesolutionsjournal.com/author/george-burns/

https://nationalgeographic.grid.id/read/13939959/tidak-hanya-orang-dewasa-remaja-juga-alami-peningkatan-stres

Jemiparera, Nita, 2016, "Penerapan Teknik Metafora Berbentuk *Healing Stories* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya", *Jurnal Pendidikan,* Vol 1 No 1.

Kartika, Duri, 2015, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademi", *Skripsi Psikologi UMS.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.

Khoironi, Ahmad, 2018, "Medan Makna Pembentuk Metafora Dalam Syair Arab", *Jurnal Widyaparwa,* Vol 46 No 2.

IAIN PURWOKERTO

Kholid, Faisal dkk, 2020, "Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Inonesia", *Jurnal Keperawatan,* Vol 6 No 2.

Kuswarini, Prasuri Dkk, 2018, "Penerjemahan Metafora Dalam *Saman* Ke Dalam Bahasa Prancis", *Jurnal Ilmu Budaya,* Vol 6 No 1.

Lumban Gaol, Nasib Tuan, 2016,"Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksioanl", *Jurnal Psikologi,* Vol 24 No 1.

Maramis, 1994, *Ilmu Kedokteran Jiwa,* Surabaya: Airlangga Press.

Musradinur, 2016, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", Vol 2 No 2.

Musradinur, 2016, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi,* No2 Vol 2.

Primadita, Adhe, 2016, "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang", Vol 2 No 1.

Rijali, Ahmad, 2018, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah,* Vol 17 No 33.

Rilando, Dinno, 2010, *5 langkah jitu kendalikan stres,*

Sari, 2015,"Penggunaan Metafhora Dalam Puisi William Wordsworth", *Jurnal Pendidikan Bahasa, Sastra, Dan Matematika,* Vol 1 No 1.

Smet, 1994, *Psikologi Kesehatan,* Jakarta: Grasindo.

Sukadiyanto, 2010, "Stres dan Cara Menguranginya", *Jurnal Cakrawala Pendidikan,* Vol 1 No 1.

Sulistiyaningsih, Rahayu, 2018, "Efektivitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa", *Jurnal Pendidikan,* Vol 10 No 1.

Sunaryo, Wowo, 2011, *Taksonomi Berfikir,* Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

IAIN PURWOKERTO

Syaodih, Nana, 2009, *Metode Penelitian Pendidikan,* PT Rosdakarya : Bandung.

Tjandra, Evania, 2019, "Implementasi *Human-Centered Design* Pada Perancangan *Interior Stress-Relieve And Entertaiment Centre* Di Surabaya", Vol 7 No 2.

Wicox, Lynn, 2001, *ersonality Psycotherapy,* Jogjakarta : IRCiSoD, terjemah

William Burns, George, 2005, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy,* Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey.

World Health Organization (WHO). Mental health fact sheets (intemet). World Health Organization. 2018 (Diakses April 2018). Tersedia dari : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/

World Health Organization (WHO). Mental health fact sheets (intemet). World Health Organization. 2017 (Diakses April 2018). Tersedia dari : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/

Yulianti, Dyah, 2019, *Metafora Pada Antologi Puisi Historiografi,* Skripsi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UMP.

IAIN PURWOKERTO