

**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**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Mega Novitasari

NIM : 1617101116

Jenjang : Strata 1 /S1

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul Skripsi : Teknik Metafora Sebagai Terapi Stres Dalam Perspektif  
George William Burns

Menyatakan bahwa dengan ini sesungguhnya skripsi ini secara keseluruhan adalah asli hasil dari penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian – bagian yang ditulis dan dirujuk sumber yang tertera.

Purwokerto, 11 Januari 2021

Yang menyatakan



**Mega Novitasari**  
**NIM 1617101116**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126  
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

**PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul:

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

yang disusun oleh Saudara: **Mega Novitasari**, NIM. 1617101116, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **23 November 2020**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,

Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I.  
NIP 19791005 200901 1 013

Sekretaris Sidang/Penguji II,

Dr. Henie Kurniawati, S.Psi. M.A.Psi  
NIP 19790530 200701 2 019

Penguji Utama,

Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.  
NIP 19810117 200801 2 010

Mengesahkan,

Tanggal 11 Januari 2021

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.  
NIP 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Purwokerto  
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum, Wr, Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, telaah, dan koreksi terhadap penulisan skripsi Mega Novitasari, NIM 1617101116 yang berjudul:

**Teknik Metafora Sebagai Terapi Stres  
Dalam Perspektif George William Burns**

Sebagai pembimbing berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Purwokerto, 05 November 2020  
Pembimbing



Kholil Lur Rochman, M.Si  
NIP. 197910052009011013

**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 perspektif George William 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.*

## **MOTTO**

“Hidup Bagai Menulis Tanpa Penghapus”

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* *robbal 'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT yang memberikan kesempatan untuk menghasilkan karya sederhana ini, yang saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya yaitu Bpk. Jhoni (Chin Nyong Kian) beserta Ibu Sri Haruti yang telah mendidik, membimbing, menyayangi, memberikan segala kebutuhan saya, dan selalu memberikan semangat serta dukungan yang tak ada henti – hentinya, berkat iringan do'a kedua orangtua saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah selalu memberikan kehidupan yang mulia dan selalu dalam keadaan sentosa, amin.
2. Kepada Kak Sinta Apriyani dan Kak Sindi Septiani yang selalu turut memberikan dukungan kepada adiknya, serta memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala bentuk perhatian dan dukungan kakak – kakak untuk saya, semoga selalu dalam keadaan sejahtera dan Allah balas dengan kebaikan yang lebih luas, amin.
3. Pak Kholil Lur Rochman, M.Si sebagai dosen pembimbing yang senantiasa memberikan kesabarannya dalam membimbing, mengarahkan serta mengoreksi skripsi saya. Terimakasih atas segala waktu dan sarannya semoga senantiasa dalam lindungan Allah SWT, amin.
4. Teman – teman BKI C sebagai *partner* kuliah selama empat tahun ini. Kepada Pondok Pesantren Ath Thohiriyyah sebagai tempat tinggal dan mengaji selama bermukim di Purwokerto. Terimakasih telah menjadi tempat berproses dan pendewasaan diri, telah menjadi ladang untuk belajar kehidupan dan bermasyarakat. Semoga selalu menjadi tempat yang terus berkembang lebih baik lagi dan terus menjadi tempat yang menyebar banyak manfaat.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb*

*Alhamdulillah*, ucapan puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan serta kasih dan sayangNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan baik. Panjatan sholawat kepada baginda nabi agung Muhammad SAW yang melalui perantaranya penulis dapat menikmati iman dan Islam yang penuh rahmat ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu penulis banyak mendapatnya *support* dari orang – orang terdekat dan dari pihak – pihak tertentu. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin meninggalkan pesan dan ucapan terimakasih yang tertera dalam lembaran skripsi ini, kepada:

1. Dr. H. Moh Roqib, M. Ag; Rektor IAIN Purwokerto.
2. Prof. Dr. H Abdul Basit, M; Ag, Dekan fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.
3. Nur Azizah, S. Sos, M. Si; ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Purwokerto.
4. Kholil Lur Rochman, M. Si; dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan dan koreksi dalam penelitian skripsi penulis.



5. Keluarga tercinta Bapak, Ibu, kak Sinta, Kak Sindi, dan Kaka Ipar beserta ketiga ponakan yang sholeh (Fahri, Syahid, dan Zayyan), terimakasih atas segala bentuk dukungan selama ini.
6. Teman – teman tersayang *basecamp squad* (Fika, Rizka, Umi, Wida, Evelin, Dwi, Ninik, Elna, Dan Diya serta Nyai Itsna) terimakasih telah turut membantu penulis selama menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
7. Teman – teman di pesantren terkhusus kamar *Jannatul Ma'wa* dengan 25 anggota kamar, yang menjadi partner dalam menyelesaikan skripsi. Terimakasih atas dukungan kalian.

Dengan ini penulis kembali mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak – pihak tersebut diatas. Dengan harapan, semoga skripsi ini dapat menjadi aset keilmuan terkhusus dalam bidang konseling dan dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya. Serta permohonan maaf penulis sampaikan karna dalam skripsi inipun masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis berkenan menerima kritik dan saran dari para pembaca. Sekian ucapan syukur, terimakasih, serta permohonan maaf dari penulis. Terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum, Wr, Wb*

**Penulis**

**Mega Novitasari**  
**NIM 1617101116**

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

# 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<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>. 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<sup>3</sup>. 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

---

<sup>1</sup> 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/>

<sup>2</sup>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/>

<sup>3</sup> 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 Organization) 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<sup>4</sup>. 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<sup>5</sup>. Laporan ini mengindikasikan bahwa anak - anak di Indonesia

---

<sup>4</sup>Faisal Kholid, dkk, “Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Inonesia”, *Jurnal Keperawatan*, Vol 6 No 2, 2020, hal 95

<sup>5</sup> 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 kesimpulannya, bahwa partisipan terekspos stres secara terus menerus dan melihat stres sebagai ancaman serta memiliki resiko meninggal 43% lebih tinggi<sup>6</sup>. 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<sup>7</sup>. 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

---

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

<sup>7</sup> 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<sup>8</sup>. 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 intelegensi dan latar belakang seseorang dan sulit diubah melalui penalaran ataupun penyajian fakta, hal ini dikenal dengan istilah waham atau delusi<sup>9</sup>. 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<sup>10</sup>. 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<sup>11</sup>. 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<sup>12</sup>.

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

---

<sup>8</sup> Hartono, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2013, hal 86

<sup>9</sup> Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berfikir*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011, hal 232

<sup>10</sup> Lynn Wlcox, *Personality Psychotherapy*, Jogjakarta : IRCiSoD, 2001, hal 107, terjemah

<sup>11</sup> Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", Vol 2 No 2, 2016, hal 185

<sup>12</sup> 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<sup>13</sup>. 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 coping stres individu dapat mengurangi, mengatur, atau mengatasi keadaan stres. Menurut Billing dan Moos yang dikutip dari jurnal Enik, menjelaskan bahwa coping 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 mengganggu 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

---

<sup>13</sup>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, hipnosis, dan musik<sup>14</sup>. 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 hipnoterapi<sup>15</sup>. 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<sup>16</sup>. Pemilihan dengan menggunakan teknik metafora ini disesuaikan dengan individu karena teknik metafora banyak diterapkan dengan metode bercerita. Sehingga baik anak – anak, remaja, sampai lansia 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

---

<sup>14</sup> Adhe Primadita, “Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang”, Vol 2 No 1. 2016, hal 30

<sup>15</sup> Evania Tjandra, “Implementasi *Human-Centered Design* Pada Perancangan *Interior Stress-Relieve And Entertainment Centre* Di Surabaya”, Vol 7 No 2, 2019, hal 425

<sup>16</sup> Wido Hartato, “Metafora Kognitif Tutaran 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 mengganggu kesehatan 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. Berdasarkan 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*?

## 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.

- 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 Mahagyantari 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<sup>17</sup>.

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

---

<sup>17</sup> 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 Negeri Malang membahas mengenai masalah identitas diri yang menjadi keprihatinan 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<sup>18</sup>.

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.

---

<sup>18</sup> 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*<sup>19</sup>.

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

---

<sup>19</sup> 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

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<sup>20</sup>.

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 teknik yang berbeda dalam pengaplikasian teknik metafora sebagai terapi stress.



---

<sup>20</sup> 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 II

### TEORI – TEORI

#### A. Teknik Metafora

##### 1. Pengertian Metafora

Menurut penelitian dari Zaltman dan Zaltman (2008) mencatat bahwa ada sekitar lima sampai dengan enam metafora per menit muncul dari mulut seseorang pada saat sedang berdialog dengan orang lain. Hasil penelitian lain dari Grey (2011) metafora yang muncul dari ucapan seseorang mencapai 10 sampai 20 metafora per menit. Menurut Bagus (1993), metafora secara leksikal berasal dari bahasa Yunani, dari kata *meta* yang berarti diatas dan *pherein* yang berarti memindahkan. Makna awalnya menunjukkan memindahkan beban dari satu tempat ketempat lain. Sedangkan, dalam KBBI 2008 (Kamus Besar Bahasa Indonesia), metafora memiliki arti sebagai pemakaian kata atau pengklasifikasian kata tidak menggunakan makna sebenarnya, melainkan sebagai penggambaran yang berdasarkan sinonim atau perbandingan. Menurut Noth metafora dapat diartikan sebagai majas perbandingan, tetapi tanpa menggunakan kata *seperti*, *seumpama*, *laksana*, dan *serupa*<sup>21</sup>. Dengan demikian, menurut Classe (2000) mengungkapkan bahwa metafora adalah citra, makna, atau kualitas sebuah ungkapan kepada suatu ungkapan lain. Holman dan Harmon menyatakan bahwa metafora merupakan analogi yang membandingkan antara satu objek dengan objek yang lainnya secara

---

<sup>21</sup> Ahmad Khoironi, “Medan Makna Pembentuk Metafora Dalam Syair Arab”, *Jurnal Widyaparwa*, Vol 46 No 2, 2018, Hal 115



langsung atau dengan kata lain adalah majas yang mengungkapkan ungkapan secara langsung, contohnya *she is my heart* (*she* disamakan dengan *heart*)<sup>22</sup>. Dalam kamus Duden, mendefinisikan metafora sebagai ungkapan bahasa yang digunakan dalam ungkapan bahasa lain yang berbentuk penggambaran. Contohnya, langit menangis yang menggambarkan makna sebenarnya adalah hujan. Metafora lebih dikenal dalam dunia sastra, sebagai bentuk majas dari bahasa. Karya sastra dikenal seperti cerpen, novel, puisi, dan lagu. Bagi sebagian orang yang membaca karya sastra terkadang tidak dapat memahami isi/kandungan yang tersirat sehingga diperlukan suatu metode untuk mempelajari hal ini, yang disebut dengan ilmu linguistik. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Wahab yang mendefinisikan metafora sebagai ungkapan kebahasaan untuk menyatakan hal – hal yang bersifat umum untuk hal yang bersifat khusus atau dengan analogi<sup>23</sup>. Dalam kamus linguistik karya Lewandowski, menyatakan bahwa metafora merupakan perbedaan kata atas dasar kesamaan makna. Dalam retorika Aristoteles memandang metafora sebagai sebuah kata yang diungkapkan dalam bentuk lain tanpa merubah makna. Yang mana merupakan suatu bentuk ungkapan kata yang menunjukkan suatu keserupaan dengan suatu hal yang lain. Menurut Bagus dalam metafora memuat dua istilah, yaitu sekunder dan primer. Istilah sekunder yakni deskripsi yang diberikan mengenai hal yang

---

<sup>22</sup> Rudi Hartono, “Penerjemah Idiom Dan Gaya Bahasa (Metafora, Kiasan, Personifikasi, Dan Aliterasi)”, *Disertasi Program Suti Linguistic UNS*, 2011, Hal 82

<sup>23</sup> Dyah Yulianti, *Metafora Pada Antologi Puisi Historiografi*, Skripsi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UMP, 2019, hal 10

dilukiskan/dikiaskan. Sedangkan istilah primer sendiri merujuk pada hal yang dilukiskan/dikiaskan. Hal tersebut relevan dengan pernyataan Knowles dan Moon, metafora dianggap efektif dalam menerangkan sesuatu yang baru karena metafora memungkinkan kita menjelaskan, menggambarkan, menginterpretasikan sebuah hal baru melalui suatu hal yang telah dikenali sebelumnya<sup>24</sup>. Dewasa ini metafora tidak hanya digunakan dalam bidang sastra saja, seperti pada puisi, novel, maupun film namun digunakan juga dalam hal nonfiksi, seperti dalam berita maupun artikel. Jurnalis menggunakan metafora sebagai bentuk kekreativitasannya dalam mengolah kata dengan tepat, yang bertujuan untuk menarik perhatian pembaca<sup>25</sup>.

Metafora juga dikenal dalam konseling, yang biasa digunakan sebagai teknik atau media dalam kegiatan konseling. Menurut Conte konseli akan lebih terbuka dalam menerima ide – ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat dia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*)<sup>26</sup>. Menurut Robert dan Kelly metafora pada umumnya didefinisikan sebagai transfer makna dari elemen lain. Sedangkan Miller menyatakan metafora sebagai kata kiasan yang mengandung perbandingan yang implisit: kata kiasan ini mengungkapkan suatu hal dalam suatu pengertian yang lain, daripada membuat penjelasan

---

<sup>24</sup>Retno Hendraruti, “Kajian Terjemahan Metafora Yang Menunjukkan Sikap Dalam Buku Motivasi *The Secret*”, *Jurnal Translation Dan Linguistics*, Vol 1 No 1, 2013, Hal 22

<sup>25</sup>Baiq Haula, “Konseptualisasi Metafora Dalam Rubrik Opini Kompas : Kajian Sematik Kognitif”, *Jurnal Bahasa*, Vol 12 No 1, 2019, Hal 27

<sup>26</sup>Diniy Hadiatur Rahman, “Keefektifan Teknik Metafora Dalam Bingkai Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa”, *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol 1 No 1, 2015, hal 47

mengenai sejumlah aspek, situasi dan proses dalam kehidupan konseli, metafora dapat memberikan sebuah penjelasan alternative. Pendapat Miller diperkuat oleh Close yang menyatakan bahwa metafora dapat berupa suatu cerita yang membahas tingkat kesadaran berbeda dari jawaban konseptual yang menghasilkan respon yang berbeda pula. Teknik metafora berjenis cerita memiliki kelebihan untuk secara nondirektif membuat konseli melakukan evaluasi terhadap total behaviornya. Mashar menguraikan bahwa cerita sebagai metafora memiliki pola yang berhubungan (*the pattern that connect*). Pola tersebut dikarakteristikan sebagai evolusi dari berbagai organisme yang hidup. Menurut Bateson pola tersebut terdiri dari pola dalam diri individu yang disebut dengan hubungan tingkat satu (*first-order connections*) dan pola antara individu dengan sesuatu atau pola hubungan tingkat dua (*second-order connections*)<sup>27</sup>. Menurut Mashar metafora dalam konseling merupakan suatu upaya memfasilitasi dan membangun hubungan antara siswa dengan konselor melalui penciptaan makna secara tidak langsung sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru dengan mudah. Close yang menyatakan bahwa cerita membahas tingkat kesadaran yang berbeda dari jawaban konseptual yang menghasilkan respon yang berbeda pula, cerita yang menjadi pernyataan yang lebih dapat dipercaya “objektif”. Metafora memiliki ciri mengatakan sesuatu secara tidak langsung atau adanya ketidaksesuaian antara apa yang dikatakan dengan apa yang dimaksud,

---

<sup>27</sup> Rahayu Sulistyaningsih, “Efektivitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, *Jurnal Pendidikan*, Vol 10 No 1, 2018, Hal 76

sehingga lebih efektif untuk menyampaikan sesuatu yang baru karena metafora memungkinkan kita menjelaskan, menggambarkan, dan menginterpretasikan sesuatu yang baru melalui sesuatu yang sudah dikenali sebelumnya<sup>28</sup>. Metafora tidak menyajikan sesuatu yang perlu dievaluasi, bukan pula sebagai karya seni namun untuk dinikmati dan menjadikannya pengalaman berdasarkan kriteria. Pada saat konseli/klien diberikan sebuah cerita mengenai suatu karakter (yang tidak berkaitan langsung dengan konseli), konseli akan menyimak tanpa adanya sikap penyangkalan. Hal tersebut dikarenakan pemberian cerita dapat membuat konseli merasa tertarik untuk didengarkan. Dalam hal peningkatan literasi emosional, ketika konseli mendengarkan sebuah cerita maka akan merasakan emosi yang diperankan oleh tokoh dalam cerita. Sehingga konseli akan membandingkan perilakunya dengan jalan cerita tersebut, dan melakukan evaluasi diri mengenai perilakunya apakah efektif untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya.

Menurut Zaltman dan Zaltman (2008) ada tujuh *deep metaphors universal* yang bisa dijadikan rujukan.

- a. *Balance* (keseimbangan) berkaitan dengan ide – ide yang mengarah pada keseimbangan, penyesuaian, dan pemeliharaan. Contohnya meliputi kesetimbangan fisik, moral, sosial, estetika, dan sosial.
- b. *Transformation* (transformasi) adanya sebuah perubahan atau status. Contohnya, “perubahan terhadap sebuah daun baru”, anak memakai

---

<sup>28</sup> Retno Hendrastuti, “Kajian Terjemahan Metafora Yang Menunjukkan Sikap Dalam Nuku Motivasi *The Secret*”, *Jurnal Translation And Linguistics*, Vol 1 No 1, 2015. Hal 33

make up untuk memerankan peran dewasa. Transformasi ini bisa positif atau negatif.

- c. *Journey* (perjalanan) Salah satu yang terkenal adalah dari Konfusius yang berbunyi, “sebuah perjalanan ribuan mil dimulai dari sebuah langkah kecil”. Perjalanan ini bisa cepat atau lambat, bisa pula naik gunung atau turun gunung.
- d. *Container* (kemasan). Metafora ini mengarah pada suatu yang dimasukan atau dikeluarkan dari sebuah perlindungan ataupun perangkat. Individu dapat mengalami perubahan dalam kehidupannya seperti mengalami perasaan gembira, sedih, marah dan lain sebagainya hal ini yang dimaksud sebuah kemasan/cover yang dapat diungkapkan sesuai dengan situasi sebenarnya.
- e. *Connection* (hubungan) merupakan salah satu *deep metaphore universal* yang mengarah pada perasaan individu dalam terkoneksi dengan orang – orang disekitarnya, maka penting dalam membangun metafora individu untuk mendapatkan koneksi dari lingkungan sekitar.
- f. *Resource* (sumber daya) metafora tidak hanya mencakup tentang sumber daya alam melainkan juga sumber daya manusia, sehingga dalam penggunaannya metafora meliputi perumpamaan pada manusia, hewan, dan makhluk hidup lainnya.
- g. *Control* (pengendalian) Ketika seseorang terserang penyakit, maka ia akan merasa “tidak berdaya”. Norma sosial juga bisa memerintah

orang tentang bagaimana harus berperilaku dan kehilangan kontrol kerap ditandakan sebagai sebuah “kemunduran”.

Uraian berikut dapat menggambarkan tingkatan – tingkatan berbeda dari metafora. *Surface Metaphore* atau ekspresi sehari – hari seperti, “uang deras mengalir melalui jari – jarinya yang tak berkesudahan”, “aku tenggelam dalam lautan hutang”, “jangan tuangkan airmu ke dalam selokan”, atau “bank membekukan asetnya”. Kalimat – kalimat tersebut merupakan ungkapan secara tidak langsung dan memiliki kandungan makna yang cukup dikenal banyak orang. Tema ini merefleksikan bahwa uang dapat diartikan sebagai benda yang bersifat cair. Tema ini merefleksikan *deep metaphors* mengenai sumber daya. Stephen Ullman membagi metafora menjadi empat kelompok<sup>29</sup> :

- a. *Antrhomorphic metaphors*, yaitu mengibaratkan adanya kesamaan pada anggota tubuh seseorang, seperti mulut botol, jantung kota, bahu jalan, dan lain sebagainya.
- b. *Animal metaphors*, perumpamaan – perumpamaan kata menggunakan ragam macam hewan contohnya : kumis kucing, lidah buaya, kuping gajah.
- c. *From concrete to abstract* merupakan perumpamaan kata yang jelas/fakta dialihkan menggunakan kata yang samar/tidak jelas: cepat seperti kilat.

---

<sup>29</sup> Prasuri Kuswarini Dkk, “Penerjemahan Metafora Dalam *Saman* Ke Dalam Bahasa Prancis”, *Jurnal Ilmu Budaya*, Vol 6 No 1, 2018, Hal 177

- d. *Synaesthetic metaphors* adalah penempatan fungsi indra yang diperumpamakan tidak pada fungsi sebenarnya, contohnya : music “enak didengar”, sedap dipandang mata.

## 2. Jenis – Jenis Metafora

- a. Jenis metafora berdasarkan pilihan citranya sendiri, menurut Parera (2004), metafora dibedakan menjadi empat kelompok<sup>30</sup> :

### 1) Metafora bercitra antropomorfik

Metafora ini merupakan gejala alam semesta. Metafora ini bercirikan memiliki kemiripan dengan anggota tubuh. Contohnya : kepala desa, mulut gua.

### 2) Metafora bercitra hewan

Digunakan sebagai perwakilan untuk menggambarkan suatu kondisi atau kenyataan di alam yang sesuai dengan pengalaman pemakai bahasa. Metafora bercitra hewan cenderung dikenakan pada tanaman, misalnya cocor bebek, buah naga, kuping gajah, kumis kucing, lidah buaya dan lain sebagainya.

### 3) Metafora bercitra abstrak

Digunakan untuk mengalihkan ungkapan – ungkapan yang abstrak ke ungkapan yang lebih konkret. Terkadang pengalihan ungkapan – ungkapan itu masih bersifat transparan tetapi dalam beberapa kasus penelusuran etimologi perlu dipertimbangkan untuk memenuhi metafora tertentu. Contoh : anak emas diartikan

---

<sup>30</sup> Sukma Adelina, “Analisis Jenis – Jenis Metafora Dalam Surat Kabar : Kajian Tematik”, *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, Vol 3 No 2, 2019, hal 148

sebagai anak yang dibanggakan, secepat kilat diartikan sebagai suatu kecepatan yang luar biasa.

#### 4) Metafora bercitra sinestesia

Metafora jenis ini merupakan metafora yang mencoba mengalihkan pemakaian yang bercitra dari satu indra ke indra lain. Seperti ungkapan “musiknya enak didengar” umumnya enak merupakan citra indra perasa namun sebenarnya ungkapan ini untuk indra pendengar. Contoh lain, “dia sedap dipandang mata”, kata sedap identik dengan indra perasa namun pada kalimat tersebut pengungkapan untuk indra penglihatan.

b. Jenis metafora berdasarkan proses pembentukannya<sup>31</sup>, Kurz membagi metafora kedalam tiga jenis yakni :

##### 1) Metafora Kreatif/Inovatif (*die innovative metaphore*)

Metafora kreatif atau inovatif adalah metafora yang bersifat baru dan unik. Metafora jenis ini memiliki makna secara sederhana namun dinamis sehingga banyak digunakan oleh para penulis untuk menciptakan tulisan yang mudah dipahami oleh para pembacanya, ungkapan inipun diperkuat oleh pernyataan Murray Knowles dan Rosamuna Moon (2006).

##### 2) Metafora Konvensional/Klise (*das Klischee*)

Metafora konvensional atau metafora klise bukan metafora dengan jenis baru, namun hanya saja belum dileksikalisasikan.

---

<sup>31</sup> Sari, “Penggunaan Metafora Dalam Puisi William Wordsworth”, *Jurnal Pendidikan Bahasa, Sastra, Dan Matematika*, Vol 1 No 1, 2015, Hal 117



Pada sekitar tahun 1970-an metafora klise sering digunakan pada bidang politik, ekonomi, dan kebudayaan

### 3) Metafora Leksikal (*lexikalisierte Metaphere*)

Metafora leksikal dapat juga disebut sebagai metafora dengan perumpamaan kata yang dikategorikan kedalam kosa kata sehari – hari. Selain itu, metafora leksikal sering disebut dengan metafora mati atau *dead metaphor*.

- c. Berdasarkan sifatnya, menurut Parera metafora terdiri dari sifat konvensional yakni dengan mengangkat isu mengenai metafora mati atau memberi makna baru. Sifat sistemik bahwa metafora tidak hanya memiliki sumber dan target tunggal, namun universal atau dapat diperluas. Sifat asimetri yakni metafora sebagai “tanda”.

### 3. Teori – Teori Metafora

Teori metafora dibagi menjadi tiga<sup>32</sup>, sebagai berikut:

#### a. Teori Perbandingan

Teori ini digagas oleh Aristoteles yang menyatakan bahwa metafora merupakan sarana berpikir yang sangat efektif untuk memahami suatu konsep abstrak, yang dilakukan dengan cara memperluas makna konsep tersebut dengan cara membandingkannya dengan suatu konsep lain yang sudah dipahami. Melalui perbandingan itu terjadi pemindahan makna dari konsep yang sudah dipahami kepada konsep abstrak.

---

<sup>32</sup> Ayu Amelia, “metafora dalam makna”, *Skripsi Fakultas Ilmu Bahasa Universitas Indonesia, 2009, hal 10*

b. Teori Interaksi

Teori ini digagas oleh Richards yang menyatakan bahwa metafora mengalami proses berfikir dalam memahami sebuah gagasan yang asing (*vehile*) dengan melibatkan gagasan yang lain yang mana maknanya secara keseluruhan sudah lebih dikenal, tanpa melalui peralihan makna

c. Teori Pragmatik

Metafora pragmatik merupakan pertentangan terhadap konsep perubahan makna yakni membantah teori perbandingan dan teori interaksi. Dengan ini artinya metafora pragmatik merupakan mensesasikan penggunaan kata dengan makna sesungguhnya.

d. Teori Kognitif

Teori ini digagas oleh Lakoff dan Johson melalui buku mereka yang berjudul *Metaphores We Live By*. Prinsip utama dalam teori kognitif mereka adalah bahwa metafora berlangsung dalam tataran proses berfikir. Metafora menghubungkan dua ranah konseptual, yang disebut ranah sumber (*source domain*) dan ranah sasaran (*target domain*). Pada sudut pandang ranah sumber meliputi atribut yang digunakan untuk membuat cerita metafora. Sedangkan ranah sasaran merupakan target dari pemetaan ranah sumber. Pendapat Cormac dalam bukunya yang berjudul *A Cognitive Theory of Metaphor*, menjelaskan bahwa metafora berdasarkan pada proses kognitif dapat

sebagai pokok atau sebagai kunci dari semua penuturan yang metaforis.

Beardsley berpendapat bahwa ada tiga teori yang perlu dipertimbangkan dalam kaitannya dengan metafora, antara lain :

a. Teori Emotif

Teori emotif merupakan metafora dengan bentuk kiasan yang mengalami dislokasi dan disfungsi bahasa. Seperti contoh ketajaman pisau bedah dirujuk sebagai ketajaman dan ketepatan pemilihan sebuah teori untuk mengungkap fenomena keilmuan secara tepat pula agar hasil yang diperoleh sesuai dan tepat pula. Ketajaman teori dalam mengungkap suatu fenomena jelas mengevokasi emosi untuk memahaminya.

b. Teori *Supervenience*

Dalam metafora makna tidak lahir secara literal, makna tidak ada dalam kamus, maknanya semacam teka – teki. Makna literal yang terkandung lenyap, digantikan oleh makna metaforis. Seperti yang dijelaskan Foss bahwa makna metaforis terkandung dalam proses bukan kata – kata tunggal. Teori ini memandang metafora sebagai jenis bahasa khas.

c. Teori Literal

Teori literal merupakan teori harfiah dan sekaligus mempertentangkan bahasa kias pada umumnya. Seperti contoh kalimat, 'Mobilnya seperti mobilku', dianggap sebagai perbandingan

langsung, sedangkan metafora dalam kiasan (simile) tersembunyi. Makna perbandingan langsung dalam kalimat tersebut menunjukkan bahwa metafora bukan perbandingan tak langsung melainkan perbandingan itu sendiri.

Lakoff dan Mark menegaskan pada dua hal utama. Pertama, metafora sebagai proses kognitif dan merupakan hasil pengalaman, atau dikenal sebagai proses kognitif eksperimental. Atas proses kognitif ini, ungkapan sebuah kata ataupun kalimat dapat dianalisis tema – temanya yang tersirat dan memiliki makna metafora.

#### **4. Fungsi Metafora**

##### **a. Fungsi Informasi**

Fungsi informasi metafora sebagai penggunaan tuturan bahasa secara metaforis yang fungsinya adalah sebagai sarana guna menyampaikan informasi tentang pikiran dan perasaan dari penutur kepada lawan bicaranya. Ciri – ciri fungsi ini adalah adanya pencirian yang tersirat dalam pesan yang disampaikan. Biasanya mengandung ide, keyakinan, kepastian, kemarahan, kekhawatiran, kegelisahan, dan keberanian.

##### **b. Fungsi Ekspresif**

Fungsi ekspresif metafora adalah penyampaian penggunaan penuturan bahasanya secara metaforis mengandung suatu harapan sesuai dengan harapan dan keinginan penutur kepada lawan bicaranya.

Ciri – ciri fungsi ini dengan tersiratnya maksud yang menandai adanya pengarahan, anjuran, atau harapan.

c. Fungsi direktif

Metafora berfungsi sebagai bentuk perintah, instruksi, ancaman atau pernyataan. Maka dari itu metafora dapat mengandung bahasa yang sifatnya memberikan arahan.

d. Fungsi Fatik

Fungsi metafora ini mengandung informasi – informasi yang dapat menjaga sebuah hubungan tetap terjalin dengan baik. Ciri – cirinya antara lain penggunaan bahasa yang bermakna hubungan baik dan buruk, kedektan hubungan sosial, hubungan keakraban, hubungan kekerabatan antara penutur dan lawan bicaranya.

## 5. Teknik Metafora sebagai terapi Stres

Dalam kehidupan sehari – hari stres seringkali dijumpai, karena rentang dialami oleh setiap individu. Sehingga perlu adanya pengenalan terhadap cara mengelola stres. Pada penelitian ini teknik yang dikaji merupakan metafora. Metafora dalam penelitian ini merupakan teknik yang dianalisis untuk digunakan sebagai terapi stres.

## B. Terapi Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan masalah umum yang dapat terjadi pada setiap individu, termasuk pada anak – anak, remaja, dewasa atau lanjut usia. Yang menjadi masalah apabila stres terlalu sering dialami tanpa adanya

antisipasi atau pengelolaan maka akan berdampak pada fisik dan mental<sup>33</sup>. Menurut *American Institute of Stress* (2010) stres tidak memiliki pengertian yang spesifik karena terdapat beragam macam reaksi individu pada saat mengalami stres. Hal berikut tentu memberikan pemahaman yang lebih luas sehingga stres dapat diartikan sesuaikan dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bahwa stres merupakan gangguan mental dan emosional yang penyebabnya merupakan dari faktor ekstrinsik. Menurut Lyon dalam bukunya mengatakan bahwa, suatu peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat. Stres menurut Hans Selye merupakan respon dalam tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atas bebannya<sup>34</sup>. Folkman dan Lazarus mendefinisikan stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai membahayakan dirinya. Menurut Sarfino, stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan – tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber – sumber daya system biologis, psikologis, dan sosial individu<sup>35</sup>. Chaplin dalam kamus psikologi mengatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Pendapat lain, Hawari memberikan definisi stres sebagai reaksi fisik dan psikis yang

---

<sup>33</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres : Stimulus, Respons, Dan Transaksional”, *Buletin Psikologi*, Vol 24 No 1, 2016, hal 3

<sup>34</sup> Dinno Rilando, *5 langkah jitu kendalikan stres*, hal 2

<sup>35</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta : Grasindo, 1994, hal 112

berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap suatu hal tuntutan yang sedang dihadapi<sup>36</sup>. Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres merupakan sebuah gejala/respon terhadap sebuah keadaan yang tidak diinginkan<sup>37</sup>.

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku<sup>38</sup>. Stres merupakan keadaan tegang secara biopsikososial karena banyak tugas – tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari – hari, baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah maupun pekerjaan. Dikutip dari jurnal, Cornelli mengemukakan bahwa stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut<sup>39</sup>. Terdapat beberapa resiko akibat stres yang dialami individu, berupa konflik yang berarti :

- a. Reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).
- b. Kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.

---

<sup>36</sup> Dadang Hawari, *Al – Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dhana Bhakti Prisma Yasa, 1997, hal 44

<sup>37</sup> Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya : Airlangga Press, 1994, hal 134

<sup>38</sup> Andrew Goliszek, *60 Secnd Manajemen Stres*, Jakarta : PT Buana Ilmu Populer, 2005, hal 1

<sup>39</sup> Eunike dan Wydia, “Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 7 No 2, 2012, hal150

- c. Respon tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain – lain.
- d. Reaksi tubuh dan pikiran yang ditimbulkan akibat adanya tekanan dari perubahan disekitar yang menyebabkan ketegangan pada individu.

Berdasarkan definisi – definisi diatas, stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu yang tidak diinginkan sehingga menimbulkan suasana hati dan pikiran yang membuatnya tertekan. Stres disini merupakan gejala individu yang disebabkan dari tekanan, keadaan diluar praduga, rasa tidak aman, atau kondisi apapun yang tidak diinginkan. Kondisi tidak menyenangkan ini memicu seorang individu dalam berpikir dan berperilaku yang tidak sesuai. Seperti saat mengalami tekanan, individu mengambil keputusan secara tergesa – gesa. Tentu saja hal ini tidak diharapkan sebelumnya, pada saat individu dalam kondisi yang stabil. Tidak hanya pada psikisnya, stres juga berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 – 70 persen terhadap timbulnya sebagian penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik, hormone, dan lain sebagainya. Padahal stres seringkali dijumpai dalam kehidupan sehari – hari dan tentu tidak dapat dihindari. Oleh sebab itu, individu harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik agar tidak berdampak pada kesehatan mental dan fisiknya sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik.



## 2. Sumber Stres (*Stressor*)

Sumber stres adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres. Sumber stres bisa berasal dari diri sendiri, keluarga, komunitas sosial. Menurut Maramis (2009) ada empat sumber stres<sup>40</sup>, yakni :

### a. Frustrasi

Frustrasi timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada rintangan atau suatu halangan, misal seorang yang menginginkan masuk fakultas kesehatan pada Perguruan Tinggi Negeri namun gagal pada tes tahap ke dua padahal segala upaya sudah diusahakan. Frustrasi juga ada yang bersifat intrinsik (cacat badan, kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kematian orang tersayang dsb).

### b. Konflik

Konflik biasanya muncul karena tidak bisa memilih antara dua pilihan atau lebih dari keinginan – keinginan, kebutuhan dan tujuan.

Ada tiga jenis konflik :

- 1) *Approach-Approach Conflict*, terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama – sama disukai, misal menginginkan tetap berkarir namun harus lebih fokus pada keluarga, yang tentu bisa dikerjakan secara bersamaan namun tidak memungkiri timbulkan konflik.

---

<sup>40</sup> Musradinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi ”, *Jurnal Edukasi*, No2 Vol 2, 2016, hal 191

2) *Avoidance-Avoidance Conflict*, terjadi apabila individu dihadapkan dengan dua pilihan yang sama – sama tidak disenangi. Misalnya pada kenyataan harus menjual rumah karena hutang sedangkan tidak ada tempat tinggal lagi untuk keluarga dan tidak bisa membayar kontrakan. Pada jenis konflik ini memerlukan waktu yang tidak singkat, karena pada masing – masing alternative memiliki konsekuensi.

3) *Approach-Avoidance Conflict*, keadaan dimana seorang individu enggan meninggalkan kebiasaan yang disukainya namun hal tersebut beresiko buruk, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya. Namun masih enggan meninggalkan kebiasaan merokok.

c. Tekanan

Tekanan timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari – hari.

Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu, misalnya cita – cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar disekolah sellau rangking satu, atau istri yang menuntut uang belanja lebih pada suami.

d. Krisis

Krisis yaitu keadaan mendadak yang menimbulkan stres pada individu, misalnya situasi pandemik saat ini. Banyak pekerja yang di PHK, pemasukan perekonomian turun drastis, banyak toko – toko

yang tutup, sehingga individu secara mendadak perlu beradaptasi dengan situasi saat pandemic ini terlebih keadaan yang krisis.

### 3. Tingkatan Stres dan Klasifikasi Stres

#### a. Tingkatan stres

Menurut Stuart dan Sundeen, membagi tingkatan stres menjadi tiga tingkatan :

##### 1) Stres Ringan

Tingkat stres ringan memiliki kadar stabil yang dominan dan memiliki kesadaran tinggi untuk mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

##### 2) Stres Sedang

Pada stres tingkat sedang individu lebih terfokus pada masalah yang ada saat itu juga, sehingga mempersempit lahan persepsinya.

##### 3) Stres Berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal – hal lain. Pada fase ini individu memerlukan pengarahannya yang serius.

#### b. Klasifikasi Stres

Syle (2005) menggolongkan stres kedalam dua jenis, yakni:

1) *Distres* (stres negatif)

Merupakan stres yang bersifat negatif. Memiliki ciri – ciri seperti merasa khawatir berlebih, cemas, dan merasa bersalah terus menerus.

2) *Eustress* (stres positif)

*Eustress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, *frase joy of stres* sebagai ungkapan hal – hal yang memiliki makna positif yang disebabkan dengan adanya stres.

#### 4. Respon dan Reaksi Stres

a. Respon Psikologis Stres

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi, (Sarafino, 2007) :

1) Kognisi

Pada respon kognisi dicirikan dengan melemahnya ingatan pada individu, yang berakibat pada deficit kognitif pada anak – anak.

2) Emosi

Respon stres berupa emosi cenderung berupa kecemasan, khawatir, fobia, marah, perasaan takut dan lain sebagainya.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mempengaruhi reaksi pada perilaku sosial individu baik berupa reaksi positif ataupun negative. Tentu hal ini dapat mempengaruhi perilaku individu pada lingkungan sosialnya.

## b. Reaksi Psikologis Terhadap Stres

### 1) Kecemasan

Reaksi psikologis individu terhadap stres yang paling umum ialah perasaan kecemasan, yakni merasa tidak dalam keadaan tenang. Reaksi ini berpengaruh pada kesehatan psikologis individu, yang akan terus merasa cemas dan tidak tenang dalam menghadapi masalah.

### 2) Kemarahan dan agresi

Perasaan marah dan memberontak merupakan reaksi lain selain perasaan cemas pada saat menghadapi situasi stres.

### 3) Depresi

Perasaan cemas, marah, kecewa yang terus bertumpuk akan mengakibatkan individu mengalami depresi, yakni kehilangan gairah dan motivasi untuk memperbaiki dan membangun hidup.

## 5. Pengendalian stres

Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi individu<sup>41</sup>. Cara yang dapat dilakukan adalah :

### a. Individu

- a. Kenali diri sendiri
- b. Turunkan kecemasan

---

<sup>41</sup> Sukadiyanto, "Stres dan Cara Mengurangnya", *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol 1 No 1, 2010, hal 64

- c. Tingkatkan harga diri
  - d. Persiapan diri
  - e. Pertahankan dan tingkatkan cara yang sudah baik.
- b. Dukungan sosial
- a. Pemberian dukungan terhadap peningkatan kemampuan kognitif.
  - b. Ciptakan lingkungan keluarga yang sehat.
  - c. Berikan bimbingan mental dan spiritual untuk individu tersebut dari keluarga.
  - d. Berikan bimbingan khusus untuk individu.

Kiat mengedalikan stres menurut Grand Brech (2005), diantaranya sebagai berikut:

- a. Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain.
- b. Mengendalikan faktor penyebab stres dengan jalan:
- c. Kemampuan menyadari
- d. Kemampuan untuk menerima
- e. Kemampuan untuk menghadapi
- f. Kemampuan untuk bertindak
- g. Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.
- h. Kembangkan sikap efisien
- i. Relaksasi
- j. Visualisasi

## 6. Terapi stres

Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya untuk melakukan cara dalam membantu orang lain<sup>42</sup>.



---

<sup>42</sup> Mahagyantari P. Dewi, "Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres", *Jurnal Psikologi*, Vol 36 No 2, 2009, hal 107

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau *library research*. Disebutkan penelitian kepustakaan karena data – data atau bahan – bahan yang dipergunakan dalam menyelesaikan penelitian tersebut bersumber dari perpustakaan yang dapat berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, artikel, majalah, dokumen, dan lain sebagainya<sup>43</sup>. Meskipun sebuah penelitian, namun penelitian studi kepustakaan tidak harus turun kelapangandan bertemu dengan responden. Data – data yang dibutuhkan dalam penelitian dapat diperoleh dari sumber pustaka atau dokumen. Menurut Zed, pada riset pustaka (*library research*), penelusuran tidak hanya untuk langkah awal menyiapkan kerangka penelitian (*research design*) akan tetapi sekaligus memanfaatkan sumber – sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat didalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriental literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topic tertentu<sup>44</sup>.

---

<sup>43</sup> Nursapia Harahap, “Penelitian Kepustakaan”, *Jurnal Iqra*, Vol 08 No 01, 2014, hal 68

<sup>44</sup> Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, PT Rosdakarya : Bandung, 2009, hal 52



## B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah studi literatur. Teknik studi literatur adalah teknik mempelajari, memilih, dan menganalisis sumber –sumber dari buku, jurnal, dokumen, internet, dan sumber tertulis lainnya. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah :

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh dari sumber primer, yaitu peneliti secara langsung melakukan observasi atau menyaksikan kejadian – kejadian yang dituliskan. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku *101 Healing Stories For Kids and Teens Using Metaphors in Therapy* karya Prof. George William Burns.

### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder digunakan sebagai sumber data pelengkap dalam penelitian ini, yang diambil dari buku – buku, jurnal, karya – karya ilmiah lainnya yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini.

## C. Metode Analisis Data

Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman, mulai dari reduksi data, penyajian data, verifikasi hingga terakhir penyimpulan. Dalam teknik analisis data<sup>45</sup> :

**Reduksi Data** adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari

---

<sup>45</sup> Ahmad Rijali, “Analisis Data Kualitatif”, *Jurnal Alhadharah*, Vol 17 No 33, 2018, 91-

catatan – catatan tertulis dilapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar – benar terkumpul sebagaimana terlihat dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti. Reduksi data meliputi : (1) meringkas data, (2) mengkode, (3) menelusur tema, (4) membuat gugus – gugus.

**Penyajian Data** adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan pada sumber primer maupun sekunder. Bentuk – bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya perlu melakukan analisis kembali.

**Verifikasi Data Dan Penyimpulan** merupakan upaya penarikan kesimpulan yang dilakukan peneliti terhadap sumber penelitian. Kesimpulan – kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung, dengan cara : (1) memikir ulang selama penulisan, (2) tinjauan ulang catatan observasi/pengamatan, (3) tinjauan kembali.

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA**

#### **A. Deskriptif Metafora Perspektif George William Burns**

##### **1. Biografi George William Burns**



Professor George William Burns atau yang dikenal dengan Burns merupakan seorang psikologi klinis. Ia lahir di Australia. Burns dikenal sebagai seorang praktisi, guru, dan penulis yang karya inovatifnya diakui nasional dan internasional. Burns sebagai professor psikologi di The

Cairnmillar School of Psychology Institute, Counseling dan Psychotherapy, Melbourne dan menjabat sebagai direktur di Milton H Erickson Institute of Western Australia<sup>46</sup>. George merupakan seorang dosen di Edith Cowan University, Perth<sup>47</sup>. Kegemarannya terhadap dunia psikologi klinis menjadikannya sering diundang untuk berpartisipasi di High Level United Nations Meeting (tingkat pertemuan PBB) tentang pengembangan paradigma dunia baru bahwa kebahagiaan didasarkan lebih dari sekedar nilai ekonomi. Burns telah menulis tujuh buku, serta berbagai artikel dan jurnal yang ia kontribusikan untuk kesejahteraan psikologi. Tulisan – tulisannya membawa kehangatan, santai, informatif, dan pendekatan pragmatis untuk terapi dan pengajaran. Burns juga dijuluki sebagai “*the metaphor man*” atau master klinis dan termasuk kedalam jajaran sebagai salah satu terapis terbaik didunia<sup>48</sup>. Ia sering menggunakan waktunya untuk bekerja sebagai sukarelawan psikologi klinis di negara berkembang yang lebih miskin, seperti di Bhutan.

Menurut Michael D. Yapko, Burns merupakan seorang dokter yang sangat berpengalaman dengan kemampuan luar biasa untuk menciptakan, menemukan, dan memberi tahu cerita menarik yang bisa mengajari kita semua pelajaran penting dalam hidup, dalam buku 101 Healing Stories untuk anak dan remaja, ia berusaha keras untuk membantu anak dan remaja agar sejak dini belajar tentang kehidupan, memberikan mereka peluang

<sup>46</sup> <http://www.georgeburns.com.au/>

<sup>47</sup> <http://www.thesolutionsjournal.com/author/george-burns/>

<sup>48</sup> [http://www.amazon.com/George-W.-](http://www.amazon.com/George-W.-Burns/e/B001IR1JKY%3Fref=db_s_mng_rwt_scns_share)

[Burns/e/B001IR1JKY%3Fref=db\\_s\\_mng\\_rwt\\_scns\\_share](http://www.amazon.com/George-W.-Burns/e/B001IR1JKY%3Fref=db_s_mng_rwt_scns_share)

untuk mendapatkan bantuan dan belajar berfikir secara preventif. Bagi Burns cerita dapat memainkan peran penting dan sebagai terapi bagi anak – anak maupun para remaja dalam membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengatasi dan bertahan hidup dari berbagai problematika kehidupan. Dalam banyak kasus atau fenomena yang terjadi, cerita paling banyak memberi cara yang efektif untuk mengomunikasikan apa yang anak – anak dan para remaja mungkin tidak ingin berdiskusi atau ungkapan secara langsung<sup>49</sup>.

George W Burns meneliti nilai – nilai penyembuhan dari penggunaan metafora dalam terapi, dan membuat buku dengan judul “101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy” yang mana memiliki ide – ide cerita yang inspiratif dan dapat diadaptasi oleh terapis untuk keperluan konseling dan agar klien melakukan perubahan. Burns menjelaskan bagaimana cara menyampaikan cerita yang melibatkan klien, membungkusnya dalam metaforis, dan menemukan sumber cerita atau dongeng tersebut. Menurut Burns, persoalan nasional yang dihadapi oleh anak – anak adalah sikap intimidasi, keterbatasan ruang dalam mengaktualisasi diri, serta kurangnya stimulus dalam mengembangkan ide – idenya, sehingga Burns sering melakukan kegiatan sosial bagi anak maupun remaja, sampai ia membuat buku *healing* untuk anak dan remaja. Tujuan Burns dalam buku tersebut untuk menunjukkan bagaimana menyampaikan cerita yang efektif dan membuat pendengar dalam mode

---

<sup>49</sup> <http://www.positiveschool.com.au/George%20W%20Burns.html>

metaforis. Selain itu Burns juga memberikan saran dalam membuat cerita, seperti mencari di toko buku, video anak, permainan anak – anak, mencatat yang bermakna dalam perjalanan, mengamati kesukaan mereka, mengamati keresahan mereka dan mendengarkan cerita – cerita anak. Burns juga menunjukkan bagaimana membangun cerita dari pengalaman pribadi atau imajinatif sendiri untuk digunakan dalam sesi terapis dengan metafora, serta hal yang paling utama yakni menggunakan alat terapi yang kreatif.

## **2. Profil Buku *Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy***

Buku ini terbit pada 19 Mei 2005 yang diterbitkan oleh John Wiley and Sons di Hoboken, New Jersey dan Kanada, Amerika Serikat. Dengan nomor ISBN 0 471 47167 4 dan berjumlah 288 halaman. Buku ini mendapat respon yang baik bagi beberapa kalangan tokoh di Amerika. Untuk pemesanan buku ini dapat melalui nomor bebas pulsa 1 877 762 2974 atau dapat memesan di [www.amazon.com](http://www.amazon.com), [www.wiley.com](http://www.wiley.com), [www.bn.com](http://www.bn.com) atau ditempat penjual buku luar negeri lainnya. Buku ini tentang penggunaan cerita metafora dengan anak – anak dan remaja, dan pembaca dibimbing melalui proses mendongeng yang efektif, perencanaan dan penyajian cerita penyembuhan, dan sumber – sumber untuk membangun cerita. Seperti pada umumnya, buku ini tentu memiliki kekurangan dan kelebihan. Kelebihannya meliputi:

- 1) Terdapat 101 cerita yang dikelompokkan kedalam hasil terapi yang diinginkan, hal ini dapat mempermudah pembaca menyesuaikan dengan kebutuhannya.
- 2) Terdapat poin – poin pembicaraan seperti berupa wawasan, cerita – cerita terapeutik, dan keterampilan sebagai terapis.
- 3) Menyajikan dengan detail cara membuat cerita dengan referensi dan mengembangkannya menjadi cerita terapeutik atau metafora.

Sedangkan kekurangan buku ini adalah jika digunakan di Indonesia maka perlu ada buku terjemah dengan bahasa yang sederhana. Begitupun dengan cerita – cerita yang terdapat dalam buku ini mayoritas diadopsi dari kisah – kisah di negara George sehingga cerita tersebut tidak dikenali oleh orang Indonesia dan akan lebih sulit dipahami, namun masih bisa mengambil inti sari dari masing – masing cerita tersebut.

### **3. Terapi Dengan Metafora Menurut George W. Burns**

Menurut Burns metafora atau kisah penyembuhan adalah kisah yang dibuat dan memiliki kejelasan, rasional, dan etis yang bertujuan terapeutik. Kisah atau cerita – cerita ini didasarkan pada pengalaman atau sejarah manusia, didasarkan juga pada ilmu komunikasi yang efektif, menunjukkan relevansi terapeutik khusus untuk kebutuhan klien, dan disampaikan dengan seni pendongeng yang baik. Metafora dapat berbentuk cerita, anekdot, pribahasa, analogi, lelucon, atau komunikasi lainnya. Metafora dibungkus dengan bahasa yang lugas dan disesuaikan dengan subjek/klien, hal ini untuk menyesuaikan dengan kondisi klien

yang memiliki kapasitas dan perkembangan kognitif yang berbeda. Penyusunan metafora yang menarik akan mengundang antusias klien, sehingga klien dapat terstimulus dan berada dalam keadaan menerima cerita konselor. Setelah mendapatkan klien dapat membangun koneksi yang baik, konselor dapat menyampaikan materi/cerita yang akrab atau familiar kepada klien, dapat berupa seputar info *booming* mengenai kesukaan klien, *favourit games*, trend di media sosial dan lain sebagainya yang dapat menarik perhatian klien secara kontinu. Menurut Burns metafora dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan anak, dapat menarik perhatian anak untuk belajar, membangun antisipasi untuk mencegah kemungkinan buruk, menghindari konfrontasi terhadap situasi yang menekan, membangkitkan imajinasi dan memperluas informasi. Burns menjelaskan beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam membuat cerita yang menarik, diantaranya<sup>50</sup> :

- 1) Teknik sederhana seperti membuat tema yang menjadi perhatian khusus klien. Seperti sebuah cerita dengan judul “menembus batas diri”, tema ini berkesinambungan dengan persoalan klien tentang rasa *insecure* dengan apa yang dimilikinya.
- 2) Selingan humor sebagai bentuk rileksasi, dengan adanya rileksasi maka klien mendapatkan suasana konseling yang menyenangkan dan memahami cerita dengan pikiran yang terbuka, serta dapat sebagai sarana yang komunikatif selama proses terapi..

---

<sup>50</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphor In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 260



- 3) Melibatkan klien dalam mengidentifikasi permasalahan tokoh dalam cerita yang disampaikan konselor. Klien diminta untuk mengemukakan pendapat mengenai karakter tokoh, permasalahannya, dan langkah – langkah untuk memperbaikinya. Hal ini untuk menggiring klien dalam menyadari kemampuannya dalam menyelesaikan persoalan.
- 4) Cerita didasarkan pada konteks yang relevan dengan keadaan klien. Konselor/terapis perlu cermat dalam memilih cerita, cerita yang disampaikan perlu memiliki aspek yang *related* dengan permasalahan klien. Hal ini untuk membantu klien fokus terhadap permasalahannya yang sedang diproyeksikan dalam suatu cerita.
- 5) Mengadopsi cerita yang menarik kesan bagi klien, seperti berisi kejutan yang membuat klien *excited dan speechless* dengan suguhan cerita selanjutnya.
- 6) Melibatkan panca indera, untuk membuat sensasi nyata dan mudah teridentifikasi oleh klien. Seperti ungkapan kalimat; suara riuhnya angin yang terdengar ramah, pekikan burung camar diatas kepala, rasakan teduhnya langit dengan rintikan gerimis.
- 7) Keterlibatan emosi, emosi akan menambah realitas cerita dan membuat klien semakin mendalami suasana cerita tersebut. Seperti perasaan marah atau cinta, ketakutan atau kegembiraan, kecemburuan atau harapan, dan perasaan lainnya sebagai wujud dari kondisi klien yang terimplementasikan dalam cerita tersebut.

Burns lebih banyak menyajikan terapi metafora untuk anak – anak dan remaja. Menurut Burns, proses kognitif dimasa kecil cenderung lebih konkret sehingga lebih mudah mengidentifikasi cerita. Hanya saja penulis menyajikannya dengan bahasa umum, yang dapat dipahami untuk semua kalangan, tidak hanya untuk anak – anak dan remaja saja. Terapi dengan metafora membutuhkan penyesuaian dengan kondisi klien, hal ini seperti yang sudah dijelaskan dalam hal – hal yang perlu diperhatikan dalam membuat cerita diatas. Konselor menyajikan metafora yang disesuaikan dengan keadaan klien, oleh karena itu konselor perlu menyesuaikan dengan klien dalam beberapa hal, sebagai berikut<sup>51</sup> :

- 1) Kesesuaian Usia, membuat cerita yang sesuai dengan usia merupakan salah satu jalur potensial untuk meningkatkan efektivitas metafora. Pada usia anak – anak, mereka lebih antusias ketika mendengarkan cerita tentang dogeng – dogeng fiksi, tokoh – tokoh kartun di televisi, tokoh anime di dunia fantasi, dan lain sebagainya. Sedangkan pada usia remaja, mereka lebih tertarik dengan cerita film – film romansa yang melankolis, dan adapun sebagian yang menyukai kisah perjuangan atau film dengan *genre action*. Dalam penyesuaian ini konselor dapat mengamatinya dari sesi assessment dengan klien. Hasil pengamatan tersebut dapat digunakan konselor untuk memodifikasi sebuah cerita yang diadopsi dari sumber – sumber diatas tersebut.

---

<sup>51</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 261

2) Kesesuaian Gender, penyesuaian ini diperlukan bukan untuk membedakan antara laki – laki dengan perempuan. Namun penyesuaian gender ini bertujuan untuk menganalisis teknik pemecahan masalah berdasarkan cara berpikir klien yang cenderung dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Seperti, cara laki – laki menyelesaikan masalah mayoritas dengan sifat tenang dan tidak banyak bicara. Berbeda dengan perempuan yang lebih mengedepankan perasaan, sehingga dalam menyelesaikan masalah cenderung dengan terburu – buru dan emosi. Oleh karena itu penyajian cerita pun disesuaikan dengan jenis kelamin klien, dalam contoh lain seorang anak laki – laki yang menyukai balap motor namun diberikan cerita meriphosa (barbie) untuk menunjukkan sifat baik tokoh tersebut, meski bisa saja diterima namun cerita tersebut tidak menarik atau klien mengalami penolakan terhadap cerita yang disampaikan, sehingga klien tidak dapat merasakan sedang dalam mode metaforis tersebut. Hal ini tentu akan menghambat proses konseling, terlebih lagi klien memiliki perasaan sensitive terhadap jenis kelamin lain karna riwayat pelecehan atau lainnya. Maka penting juga menyesuaikan cerita dengan jenis kelamin klien, agar klien tertarik dan mengamati dengan seksama nilai – nilai yang disampaikan dari cerita tersebut, yang mana dengan harapan klien dapat menerapkan nilai – nilai tersebut dalam menghadapi ataupun menyelesaikan permasalahannya.

- 3) Kesesuaian Budaya, masing – masing dari klien tentu memiliki latar belakang budaya, dan adat istiadat yang berbeda – beda. Konselor perlu cermat dalam memilah cerita, selain untuk menarik perhatian klien cerita juga disampaikan dengan menjaga perasaan tanpa menyinggung suatu budaya klien. Cerita lintas budaya dan nilai – nilai budaya dapat memiliki pengaruh terhadap kegiatan konseling. Seperti masalah kemiskinan, keunggulan suatu etnis, ras yang minoritas, prasangka rasial. Cerita tidak selalu tentang perdramaan baik di film ataupun novel dan cerpen, cerita dapat disajikan dari kisah nyata yang heroik dan tentunya memiliki kesinambungan dengan permasalahan klien.
- 4) Kesesuaian Konteks, kesesuaian konteks ini tentunya sudah terlebih dahulu sesuai dengan 3 aspek diatas. Penyajian cerita yang disesuaikan dengan klien baik dari segi gender, budaya, dan usia akan memudahkan dalam memilah cerita yang sesuai. Namun, pembuatan cerita tersebut perlu disesuaikan dengan konteks klien. Seperti bercerita tentang suatu keadaan yang tidak pernah dijumpai oleh klien, hal ini akan membuat klien sulit memahami cerita yang disampaikan. Meski terkadang diperlukan beberapa perubahan dalam cerita, yang terpenting merupakan kesesuaian cerita dengan kondisi klien. Agar cerita tersebut dapat klien proyeksikan pada permasalahannya, serta klien dapat menemukan *healing* dalam menyelesaikan konfliknya.

Dalam penjelasan tersebut tidak jarang masih memiliki potensi kekeliruan dalam memilih atau membuat cerita. Selain memperhatikan aspek dalam membuat cerita, maka Burns menjelaskan pula hal – hal apa saja yang perlu dihindari dalam metafora yang efektif. Hal – hal tersebut, sebagai berikut<sup>52</sup> :

- 1) Hindari cerita yang mengandung kisah ajaib – sihir atau menemukan solusi dengan hasil yang instan, seperti kisah penyihir, Cinderella, Kaos Kaki Si Eneng, Tongkat Ajaib dan lain sebagainya. Meski memiliki nilai positif namun tidak menunjukkan sebuah kegigihan atau *effort* dalam menyelesaikan permasalahannya. Cerita – cerita berikut bisa saja menarik dan penuh fantasi, namun mustahil atau tidak masuk akal dalam kehidupan realitanya. Oleh karna itu, cerita demikian perlu dihindari karna tidak memberikan pengajaran tentang suatu usaha tokoh untuk mendapatkan solusi dalam menghadapi permasalahannya. Hal tersebut diperlukan untuk menghindari klien dari pikiran yang instan (tidak berusaha) dalam menyelesaikan persoalannya. Meski demikian, disisi lain cerita fantasi tersebut dapat digunakan pada awal konseling, yang bertujuan untuk mengetahui tujuan klien. misal pertanyaan untuk anak – anak, kalau anda memiliki kantong doraemon apa yang ingin kamu lakukan?, atau pertanyaan untuk usia dewasa, jika lorong waktu itu ada apa yang akan kamu lakukan?. Pertanyaan ini boleh saja diajukan pada tahapan awal meskipun terdengar mustahil

---

<sup>52</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 264

namun ini dapat digunakan konselor untuk mengetahui keinginan klien.

- 2) Hindari cerita *sad or bad-ending*. Seorang yang sedang dalam permasalahan tentu menginginkan sebuah solusi yang dapat memulihkan keadaan seperti semula dan tentunya menginginkan hasil cerita yang bahagia untuk diambil nilai – nilainya. Jika sebuah cerita memiliki akhir yang menyedihkan maka tidak dapat merefleksi klien, meskipun benar adanya bahwa tidak semua cerita memiliki akhir yang membahagiakan namun konselor perlu secermat mungkin dalam memilih cerita agar klien mendapatkan emosi positif (yang terefleksi) dari tokoh dalam cerita tersebut. Menurut Burns, tidak ada pendengar yang dibimbing perilakunya hanya dari sebuah cerita saja, namun setidaknya pendengar dapat berasumsi tentang moral dan cara menghadapi permasalahan yang dipahaminya dari sebuah cerita.
- 3) Tidak menyampaikan cerita sama persis dengan versi aslinya. Menurut Burns, setelah mendapatkan sebuah cerita konselor tidak perlu menyampaikan secara sama dengan versi aslinya, untuk menghindari *part* yang tidak sesuai dengan kondisi permasalahan klien sehingga konselor bisa memodifikasi cerita tersebut sesuai dengan kebutuhan klien. Pada pengidentifikasian cerita, Burns memiliki pendekatan yang disebut PRO (masalah, usaha atau perilaku tokoh, hasil), tiga hal ini yang menjadi acuan dalam merangkai cerita yang relevan dan lebih efektif daripada menghafal kata demi kata dari cerita. Hal yang paling

penting bagi konselor dari terapi menggunakan metafora adalah mampu beradaptasi dengan keunikan dari masing – masing klien baik itu anak – anak, remaja, maupun dewasa.

- 4) Hindari bercerita pada saat klien tidak menginginkannya. Konselor perlu menanyakan terlebih dahulu kepada klien bagaimana responnya pada saat mendapatkan sebuah cerita, karena cerita bukan merupakan satu – satunya teknik dalam terapis. Pada saat klien tidak berkeinginan mendapatkan cerita, maka klien tidak akan memberikan respon atau bahkan menolak untuk melakukan konseling. Karna yang terpenting dalam sebuah terapi adalah kesediaan baik klien ataupun konselor, konselor dapat memahami kondisi klien tanpa memaksa klien harus mengikuti teknik yang konselor gunakan dan klienpun dapat fleksible dan bersedia menyesuaikan proses terapi.
- 5) Hindari menggunakan metafora dengan preskriptif. Burns mengatakan bahwa pada saat menyusun bukunya ia mendiagnosa terlebihdahulu masalah yang relevan dengan anak – anak, seperti depresi, kecemasan, ketakutan, tidak kooperatif, gangguan perilaku dan seterusnya. Namun, menurutnya hal demikian tidak diperlukan, sebab akan mempersempit pemikiran terapis terhadap hasil dari suatu masalah. Selain itu, untuk menghindari penggunaan cerita yang bersifat memberikan ketentuan khusus atau dalam bahasa lain memberikan resep setelah melakukan diagnosis. Meski memberikan cerita dengan preskriptif memiliki keunggulan, seperti mendiagnosis depresi kemudian memberikan

Prozac, dalam hal ini sebenarnya dapat meminimalisir ketidaksesuaian dalam memilih atau membuat cerita. Namun Burns mengungkapkan bahwa pemikiran preskriptif beresiko menimbulkan ketidaksesuaian antara yang diharapkan terapis dengan klien, seperti kisah dalam buku Burns yang berjudul “menghadapi pikiran pada saat ingin bunuh diri” kisah ini bisa saja diterima oleh klien namun fokus konselor bukan pada keinginan klien untuk melakukan bunuh diri melainkan faktor – faktor yang menyebabkan klien berkeinginan bunuh diri, yang dibutuhkan konselor yakni cerita yang menggiring klien untuk menyadari pikiran dan mengubah emosi negatifnya.

- 6) Tidak terpacu hanya dengan satu cerita. Dengan sebuah cerita klien bisa saja menemukan jawaban, namun tidak memungkiri bahwa dengan satu cerita sudah dapat memberikan jawabannya sepenuhnya bagi klien. Konselor bisa menyiapkan beberapa cerita untuk disajikan kepada klien, dengan harapan dari beberapa cerita tersebut klien mendapatkan point – point dan nilai – nilai yang membantu menyelesaikan permasalahannya.

Dalam membuat cerita untuk terapis Burns tidak sepenuhnya mengandalkan imajinatif yang muncul secara tiba – tiba dari pikirannya. Burns mendapatkan referensi suatu cerita melalui perjalanannya selama ini, seperti cerita yang dia temukan di televisi, mengamati permainan anak- anak, fenomena di jalan, ataupun dalam buku – buku dogeng, yang kemudian dia kembangkan sendiri menjadi cerita menarik dan disesuaikan



dengan persoalan kliennya. Burns menjelaskan bagaimana dia dapat mengembangkan cerita - cerita tersebut menjadi metafora yang dapat digunakan sebagai terapi<sup>53</sup>. Cara mengembangkannya, sebagai berikut:

- 1) *Metaphors built on a basis of evidence*. Seni seorang terapis adalah pada kemampuannya mengembangkan sebuah cerita dan menerjemahkan data dari sumbernya menjadi sebuah metafora yang mudah diakses dan dimengerti oleh klien. Bagaimana mengubah bahasa jurnal ilmiah dengan sederhana dan dapat dipahami oleh anak – anak atau bagaimana berkomunikasi dengan klien yang depresi tentang distorsi kognitif tanpa menggunakan bahasa yang rumit? Keduanya membutuhkan kreativitas dalam menciptakan sebuah cerita yang terapeutik. Seperti dalam sebuah cerita yang berjudul “Mengatasi Kesulitan”, yakni menceritakan tentang perbandingan respon kognitif dari dua orang pemuda yang dihadapkan dengan permasalahan yang sama. Pemuda satu merespon dengan sikap yang optimis, pemikiran spesifik dan fleksible, fokus, dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Sedangkan, pemuda yang lainnya menyikapi situasi tersebut dengan sikap yang pesimis, berorientasi pada masa lalu, berfikir global, dan lebih fokus pada dirinya sendiri. Ini kisah fiksi yang didasarkan pada bukti tentang perbedaan kognitif dan atribusi gaya antara orang yang mengalami depresi dan yang lebih berfikir optimis.

---

<sup>53</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 268

Burns memberikan contoh pernyataan yang bertujuan untuk mengembangkan cerita dari dasar bukti yang diperoleh, seperti :

- a) Mencatat gejala dan masalah khusus yang dialami klien
- b) Struktur sebuah metafora seputar pemanfaatan intervensi dengan cara yang efektif akan mudah dimengerti dan relevan bagi klien

2) *Metaphors Built On Heroes*. Bagi klien anak – anak dapat membangun cerita dari karakter tokoh yang terdapat dalam cerita fiksi kontemporer baik dalam buku ataupun film, yang memiliki cerita sesuai dengan permasalahan klien serta mengandung terapi, seperti *Spider Man*, *Harry Potter*, dan *The Hulk*. Sedangkan bagi klien usia dewasa, penggunaan cerita dapat diangkat dari kisah heroik seseorang. Tokoh yang diangkat dalam suatu cerita dapat seorang pahlawan, ilmuwan, penulis, olahragawan, komikus, pengusaha, guru, atau seseorang yang pernah mengalami *mental illness*. Menurut Burns yang perlu diperhatikan dalam pemilihan tokoh tersebut adalah mengetahui usaha – usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan permasalahannya, kemudian klien dapat memahami hal apa yang perlu dilakukannya dalam menghadapi persoalan tersebut. Burns memberikan cara mengembangkan metafora dari tokoh pahlawan, seperti :

- a) Menanyakan tokoh pahlawan/*figure* yang disukai dalam kehidupan klien
- b) Pelajari tokoh pahlawan tersebut

- c) Membuat catatan mental, seperti kekuatan, karakter dan kualitas hidupnya
- d) Kemudian mengaitkan perilaku pahlawan tersebut yang dapat mendorong klien untuk turut melakukannya
- e) Bangun cerita dengan karakteristik tersebut menjadi keterampilan dalam memecahkan masalah yang disesuaikan dengan keinginan klien.

3) *Metaphors Built On Imagination*. Pada saat Burns akan melakukan terapi metafora hal yang paling dikhawatirkan adalah tidak memiliki imajinasi. Bagi sebagian orang yang artistik dan kreatif akan lebih mudah mengkreasikan suatu cerita, namun bagi sebagian yang lainnya perlu melakukan analisis, ketekunan, dan latihan. Jika telah menemukan kemampuan masing – masing dalam mengembangkan cerita untuk terapi maka akan lebih mudah membangun karakter dan malur cerita. Dalam hal ini Burns memberikan cara untuk mengembangkan metafora dari imajinatif:

- a) Meluangkan waktu sejenak untuk mencatat isi pikiran tentang klien
- b) Menentukan cerita yang sesuai dengan permasalahan klien
- c) Membangun tokoh yang sesuai dengan karakter klien, dapat berupa ciri khas, kesukaan, dan sebagainya
- d) Menyajikan *part* krisis dan usaha untuk penyelesaian masalah
- e) Mencari elemen – elemen yang dapat mendukung poin – poin sebelumnya.

4) *Metaphors Built On Therapeutic Strategies*. Dalam konseling terdapat berbagai teknik dan pendekatan sebagai media untuk menyelesaikan permasalahan klien. Bagi terapis yang berinisiatif untuk banyak membaca literature, mengikuti pelatihan, dan mencari modalitas lainnya, tentu akan lebih memudahkan terapis dalam menentukan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan klien. Menurut Burns terapis perlu memiliki seni dalam berkomunikasi yang efektif pada saat melakukan konseling, oleh karena itu perlu menentukan teknik dan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan klien. Dengan ini Burns memberikan instrument dalam membangun metafora melalui strategi terapeutik, sebagai berikut :

- a) Mencatat tujuan yang ingin dicapai klien
- b) Mencari strategi terapeutik atau pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan klien
- c) Melakukan intervensi sesuai dengan bidang – bidang yang membantu klien mencapai tujuannya
- d) Membuat struktur cerita dengan intervensi yang efektif, serta mendengarkan pernyataan atau cerita klien akan dapat mengidentifikasi masalah.

5) *Metaphors Built On An Idea*. Metafora dapat dikembangkan dari sebuah ide, anekdot, pernyataan, atau analogi singkat. Berikut langkah dalam membuat cerita dari sebuah ide :

- a) Mengamati ide – ide metafora untuk anak – anak

- b) Cari buku tentang anak – anak, remaja, maupun dewasa. Didalam buku bacaan biasanya terdapat cerita yang relevan dengan klien
  - c) Mencatat poin – poin dalam cerita tersebut yang mengandung pesan metaforis
  - d) Menyusun beberapa ide – ide tersebut kedalam kisah penyembuhan yang bermakna
- 6) *Metaphors Built On Child's Own Story*. Mengangkat cerita dari sepele kisah klien sendiri dapat membantu konselor untuk mengembangkan kreativitasnya dalam membuat cerita. Hal ini dikarenakan klien memproyeksikan keadaan perasaannya pada suatu cerita, dapat berupa cerita dimasa lalu atau menyaksikan suatu fenomena disekelilingnya. Sehingga dari pengalaman – pengalaman tersebut konselor dapat berkreasi membuat cerita yang relevan dengan permasalahan klien. Dalam prakteknya, terapis dapat berdialog atau menanyakan perihal kejadian dimasa lalu yang paling berkesan bagi klien, setelah klien bercerita maka terapis menganalisis hal – hal yang menarik untuk dijadikan sebuah cerita. Burns menjelaskan bahwa hal berikut untuk membantu klien mengeksplorasi dalam konteks perumpamaan dirinya sendiri dan membantu klien membentuk suatu pemikiran untuk menemukan solusi dari permasalahannya.
- 7) *Metaphors Built On Humor*. Membangun metafora dari sebuah humor/lelucon memerlukan konteks yang tidak menambahkan kesedihan atau ketersinggungan kepada klien. Cerita humor untuk

memberikan rileksasi dan meringankan beban dari permasalahan klien. Dalam buku Burns, Milton Erickson mengatakan bahwa pada saat mengajar, ataupun dalam terapi, perlu berhati – hati dalam menaruh humor karena klien membawa kesedihan dan permasalahan. Langkah membuat metafora dari sebuah humor :

- a) Mengumpulkan cerita – cerita lucu dari berbagai jenis usia
  - b) Humor bersifat konstruktif, tidak sensitif secara budaya, dan tidak merendahkan suatu golongan tertentu
  - c) Catat langkah – langkah karakter tokoh tersebut yang dapat ditiru oleh klien untuk menyelesaikan permasalahannya
- 8) *Metaphors Built On Cross-Cultural Tales.* Sama halnya dengan mengangkat cerita dari sebuah humor, metafora dari cerita lintas budaya juga memerlukan konteks yang tidak menyinggung. Berhubungan dengan kebudayaan, masing – masing klien memiliki latar belakang yang berbeda, sehingga pemilihan cerita disesuaikan dengan keadaan norma yang berlaku pada latar belakang budaya klien. Membangun metafora dari cerita lintas budaya dilihat dari segi pengajaran masing – masing budaya. Setiap budaya memiliki kisah dalam mendidik anak – anak, mengajarkan nilai – nilai berkehidupan, menjelaskan cara bergaul, dan membangun keterampilan untuk menghadapi sebuah permasalahan.
- 9) *Metaphors Built On Client Cases.* Dari beberapa klien terdapat permasalahan yang dikategorikan sama. Sebagian dari mereka telah

menemukan solusi ataupun telah menyelesaikan permasalahannya. Kisah klien tersebut dapat dimodifikasi menjadi sebuah cerita yang dapat digunakan untuk klien lain dengan kategori permasalahan yang sama.

10) *Metaphors Built On Everyday Experiences*. Menurut Burns, membuat sebuah cerita tidak harus bijak, dalam kehidupan sehari – hari pun seringkali dijumpai peristiwa yang berkesan dan memberikan sebuah pesan sederhana. Metafora dapat dibangun dari aktivitas sehari – hari, seperti bekerja, sekolah, mengajar, berdagang, dan aktivitas lainnya. Karena tidak semua permasalahan klien *complicated*, terkadang merupakan permasalahan dalam kehidupan sehari – hari.

11) *Metaphors Built On Personal Life Stories*. Menurut Burns hubungan terapeutik memiliki dua elemen. Pertama, *hubungan* (kata benda) sebagai media yang menentukan tercapainya konseling diantara konselor dan klien, hubungan tersebut menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesuksesan terapi. Kedua, *terapeutik* (hubungan itu digambarkan bersifat terapeutik), merupakan sebuah sifat dari hubungan yang terbentuk antara konselor dan klien. Dalam teori psikodinamik tentang pengungkapan diri seorang konselor merupakan kode etik yang perlu dijaga privasinya. Namun, pada sebuah terapi boleh saja konselor memberikan sebuah cerita dari pengalaman pribadinya tentang usaha – usaha dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya. Fungsi menyampaikan kisah tersebut

berorientasi untuk memfasilitasi klien dalam mencapai tujuannya. Pengalaman terapis yang relevan dengan klien ini dapat ditunen menjadi metafora.

## **B. Analisis Data**

Berdasarkan paparan pembahasan tersebut, didapati bahwa George tidak hanya berfokus pada masalah menangani stres saja, tapi mencakup pada gangguan mental lainnya. Sehingga tidak ditemukan secara spesifik dan khusus mengenai terapi stres dengan teknik metafora. George lebih berfokus terhadap pembuatan cerita yang efektif dan mengandung solusi untuk persoalan dan kebutuhan klien. Metafora dalam perspektif George ini memiliki fleksibilitas, yakni cerita yang digunakan memiliki banyak aspek yang disesuaikan dengan problematika klien seperti stres, depresi, kecemasan dan lain sebagainya. Sehingga George banyak melibatkan kreatifitasnya dalam membuat cerita dengan sumber – sumber tertentu. Hal ini relevan dengan teori kognitif metafora yang menjelaskan bahwa prinsip utama metafora berlangsung dalam tataran proses berfikir yang menghubungkan dua ranah konseptual yakni ranah sumber dan sasaran.

Perspektif metafora George ini memiliki korelasi dengan teori kognitif. Dalam membuat cerita sebagai terapi George banyak melibatkan pokok kognitif, dari mulai mendapatkan ide imajinatif, merangkai cerita, menyesuaikan dengan permasalahan klien, hingga mempertimbangkan hasilnya. Yang pertama, dalam ranah sumber George tidak mengandalkan imajinatif pribadi saja, namun juga memperoleh ide imajinatif dari sumber



lain yang ia dapat dengan menuliskan fenomena dalam perjalanannya, mengabadikan cerita dari kejadian disekelilingnya, dan mencatat poin – poin terapis dari berbagai sumber seperti majalah, buku, film, permainan, dan pertunjukkan<sup>54</sup>. Dari sumber – sumber tersebut George mengembangkan ide untuk membangun cerita kemudian memodifikasi cerita tersebut agar bernilai terapis dan disesuaikan dengan permasalahan dan tujuan klien. Dalam membangun cerita George menggunakan beberapa cara yang relevan dengan deep metaphors universal, menurut pendapat Zaltman dan Zaltman. Beberapa yang relevan yakni, George membangun metafora dengan cara mengangkat cerita dari pengalaman pribadi dan kehidupan sehari – hari, mengambil dari sepele kisah yang menarik dari kehidupan klien, dan memperoleh dari kisah klien lain yang memiliki persoalan serupa, cara George ini merujuk pada deep metaphors universal journey dan resource yang kemudian ditransformasikan menjadi sebuah cerita terapis<sup>55</sup>. Yang kedua yakni konseptual ranah sasaran, atau yang dapat disebut sebagai klien. Dalam melakukan terapi George banyak melakukan penyesuaian terhadap klien, baik dari segi usia, gender, budaya, dan konteksnya<sup>56</sup>. Hal ini untuk mendesign cerita sesuai dengan kebutuhan klien dan memudahkan konselor melakukan adaptasi saat melakukan konseling seperti, menaruh humor secukupnya, menggambarkan emosi sebagai bentuk realitas cerita sesuai dengan porsinya,

---

<sup>54</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 268

<sup>55</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 269

<sup>56</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 261

dan menarik antusias klien terhadap cerita yang disampaikan<sup>57</sup>. Disamping itu George juga memperhatikan aspek yang perlu dihindari dalam melakukan konseling dengan teknik metafora, diantaranya tidak menggunakan cerita yang tidak mengandung pembelajaran/usaha, tidak terpaku pada satu cerita saja, serta tidak memilih cerita dengan sad or bad ending<sup>58</sup>.

Hal berikut berhubungan dengan pernyataan Classe yang mengungkapkan bahwa metafora adalah citra, makna, atau kualitas sebuah ungkapan kepada suatu ungkapan lain. Maka dari itu George membuat cerita tanpa menghilangkan esensi dan fungsi dari metafora itu sendiri. Dalam persepektif George, hal utama dalam membuat cerita ialah mengandung nilai pembelajaran bagi klien untuk memecahkan masalah dan menemukan solusinya, disamping itu metafora berperan sebagai refleksi dari permasalahan klien sendiri. Cerita metafora merupakan proyeksi dari permasalahan klien, namun dikemas dalam cerita yang berbeda dengan jenis permasalahan yang sama. Hal berikut berkorelasi dengan pernyataan Conte, bahwa individu/klien akan lebih terbuka dalam menerima ide – ide baru saat berada dalam mode metafora, dari pada saat dia berada dalam kondisi analistis (analytical-mindset). Oleh karena itu George tidak menghilangkan fungsi metafora pada cerita, adapun bentuk implementasi dari cerita yang George kembangkan dengan fungsi metafora yakni, cerita – cerita George mengandung fungsi direktif dan fungsi ekspresif. Fungsi direktif dan ekspresif ini terealisasikan

---

<sup>57</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 255

<sup>58</sup> George William Burns, *101 Healing Stories For Kids And Teens Using Metaphors In Therapy*, Jhon Wiley dan Sonc : Hoboken New Jersey, 2005, hlm 262

pada perspektif George mengenai aspek yang diperlukan dalam membuat cerita metafora, ia menjelaskan bahwa membuat cerita perlu memperhatikan keterlibatan emosi sebagai bentuk realitas dalam cerita sehingga ekspresif seperti marah, senang, sedih diperlukan untuk memberikan kesan nyata pada cerita, selain itu cerita perlu mengandung unsur – unsur yang dapat mempengaruhi kognitif dan perilaku klien, hal ini memiliki relevansi dengan fungsi direktif pada metafora.

Metafora atau cerita penyembuhan perspektif George merupakan cerita yang dibuat dengan sengaja yang memiliki, kejelasan, rasional, etis, dan bersifat terapeutik. Cerita ini didasarkan pada kisah perjalanan hidup manusia, pada ilmu komunikasi yang efektif, menunjukkan relevansi terapeutik khusus untuk kebutuhan klien, serta diceritakan/disampaikan dengan seni mendongeng yang baik.



**IAIN PURWOKERTO**

## **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 konteksnya. 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*

*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 Stories.* 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.

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.



## 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.

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

Hawari, Dadang, 1997, *Al – Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: 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=db\\_s\\_a\\_mng\\_rwt\\_scns\\_share](http://www.amazon.com/George-W.-Burns/e/B001IR1JKY%3Fref=db_s_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.



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 Metafhorra 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.

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

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

Wicox, Lynn, 2001, *ersonality Psychotherapy*, 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**