

Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa

Diniy Hidayatur Rahman¹

Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang¹

Email: deha_er86@yahoo.co.id¹

Abstract:

This study evaluated the effect of metaphor as a reality counseling technique on self-esteem of senior high school students. To achieve that aim, the study applied pretest, middle-test and posttest control group design. Participants in the experimental group (n=5) received metaphor as a technique of reality counseling, whereas participants of the control group (n=5) received reality counseling without metaphor. The analysis of data suggests that: (1) the metaphor is more effective than the reality counseling in improving self-esteem in the middle of intervention; and (2) the metaphor is as effective as the reality counseling in improving self-esteem in the end of intervention.

Keyword: Metaphor, Reality Counseling, Self-Esteem

Received August 26, 2015; Revised September 16, 2015; Accepted October 01, 2015

How to Cite: Rahman D. H. (2015). Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1 (1): pp. 47-53.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Masalah identitas merupakan sebuah keprihatinan besar pada masa remaja. Pertanyaan-pertanyaan mengenai siapakah aku, aku harus menjadi apa, serta pertanyaan-pertanyaan sejenis yang berfokus pada diri, merupakan ciri khas para remaja yang sedang mencari identitas diri (Finkenauer, Engels, Meeus & Oosterwegel, 2002:25). Dalam mencari identitas atau jati dirinya tersebut, remaja seringkali membandingkan dirinya dengan sosok ideal. Ketika ia memahami dan memandang dirinya sama seperti yang diidealkan, maka ia akan memiliki penghargaan diri (*self-esteem*) yang tinggi dan positif. Sebaliknya, ketika apa yang ada pada dirinya dipandang sebagai tidak sesuai dengan kriteria ideal, ia akan memiliki penghargaan diri negatif atau penghargaan diri rendah.

Sayangnya, menurut Finkenauer, dkk. (2002:37), proses pencarian jati diri remaja seringkali diwarnai oleh pandangan-pandangan yang tidak realistis, sehingga akan berpengaruh secara negatif terhadap aspek sosial, psikis, emosi, dan bagaimana remaja mengambil keputusan. Beberapa hasil penelitian terhadap remaja menunjukkan bahwa di masa ini harga diri individu cenderung mengalami penurunan yang disertai dengan kemunduran substansial dalam motivasi akademik dan semangat berprestasi (Baldwin & Hoffman, 2002).

Hasil-hasil penelitian dalam seting sekolah menunjukkan bahwa harga diri ternyata memiliki hubungan erat dengan performansi akademik, penyesuaian sosial, dan intensitas perbuatan melanggar hukum. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2007) menemukan bahwa harga diri memiliki hubungan erat dengan prestasi akademik siswa SMA. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa harga diri berhubungan dengan kemampuan penyesuaian sosial (Syahbita, 2009). Selain itu, ditemukan pula bahwa harga diri rendah juga meningkatkan intensitas perilaku agresi (Utami, 2009), penyalahgunaan narkoba (Adhi, 2008), serta

perilaku seksual pranikah siswa (Arista, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Overholser, dkk. (dalam Plummer, 2005:16) juga menemukan bahwa harga diri rendah pada remaja berkaitan erat dengan tingginya tingkat depresi, keputus-asaan, dan ide-ide bunuh diri. Berdasarkan fakta-fakta penelitian tersebut, tampak terdapat hubungan antara perilaku bermasalah remaja dengan harga diri, khususnya harga diri rendah. Bila permasalahan harga diri rendah yang terjadi pada remaja tidak segera ditangani, bukan tidak mungkin bahwa permasalahan tersebut akan semakin meluas pada keadaan dan perilaku yang lebih mengkhawatirkan seperti yang telah disebutkan di atas.

Di antara sekian banyak ancangan konseling, Realitas merupakan salah satu ancangan yang sangat tepat untuk menangani harga diri rendah remaja. Beberapa hasil penelitian telah menunjukkan keefektifan konseling realitas untuk mengatasi harga diri rendah dalam seting pendidikan maupun dalam seting lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kim (2008) membuktikan bahwa konseling kelompok realitas dapat meningkatkan harga diri mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ismail (dalam Jusoh, Mahmud & Ishak, 2008) juga menunjukkan bahwa konseling realitas, konseling kelompok *client-centered*, dan Model Egan dapat meningkatkan harga diri dan keterampilan menghadapi masalah konseli yang berasal dari berbagai latar belakang. Hasil telaah Naomi Glasser (dalam Wubbolding, 2007:307) terhadap beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan ini telah terbukti dapat menangani berbagai jenis permasalahan yang dialami oleh siswa, termasuk masalah harga diri rendah.

Fokus konseling realitas adalah memberikan bantuan pada konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Menurut pendekatan ini, setiap tindakan manusia dimotivasi oleh lima kebutuhan dasar universal, yaitu: kebutuhan untuk *survive*, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, kebutuhan untuk merasa berdaya (berprestasi, diakui, berharga, dan sejenisnya), kebutuhan akan kebebasan dan independensi, serta kebutuhan untuk merasa gembira (Corey, 2009:317). Tentu saja, individu tidak serta merta dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Yang dilakukannya pertama kali, dimulai sejak lahir dan berlangsung sepanjang rentang kehidupan, adalah berbuat sesuatu yang dapat mendekatkannya pada keadaan yang diinginkan. Ia kemudian menyimpan informasi-informasi tersebut di dalam pikiran dan membangun dokumen yang berisi kumpulan keinginan-keinginan, yang disebut dengan *quality world*. Dalam *quality world* tergambar keinginan-keinginan spesifik yang ingin dipenuhi, yang berupa orang-orang, aktivitas-aktivitas, kejadian-kejadian, barang-barang yang ingin dimiliki, serta situasi-situasi yang dapat memenuhi kebutuhannya (Wubbolding dalam Corey, 2009:318).

Berdasarkan pandangan-pandangan pendekatan realitas di atas, dapat dikemukakan bahwa harga diri rendah merupakan keadaan yang disebabkan oleh terjadinya kesenjangan antara keinginan (*want*) dan persepsi atas realitas capaian diri (Wubbolding, 2007:292). Dengan kata lain, individu yang mengalami harga diri rendah merasa bahwa dirinya tidak dapat mencapai kondisi-kondisi ideal (*wants*) yang telah tersimpan dalam memori *quality world*-nya. Individu yang mengalami hal demikian secara berulang akan mengembangkan identitas gagal (yang dalam penelitian ini disebut sebagai harga diri rendah) sehingga perilakunya akan selalu mengarah pada kegagalan.

Untuk mengubah identitas gagal (harga diri rendah) menjadi identitas sukses (harga diri tinggi), konseling realitas mendorong individu untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal konseling. Langkah ini dilakukan dengan berdasar pada pandangan konseling realitas bahwa harga diri rendah terjadi karena tindakan individu tidak efektif dalam mencapai keinginan-keinginan yang tersimpan dalam *quality world*-nya. Dengan merencanakan dan melakukan tindakan yang efektif dalam memenuhi keinginannya, secara perlahan individu akan memperoleh kembali perasaan berharga dan berdayanya sehingga identitas gagal yang ada pada dirinya akan berubah menjadi identitas sukses.

Namun demikian, tentu tidak mudah untuk membuat individu bersedia mengubah tindakannya yang tidak efektif tersebut. Menurut Glasser (dalam Mason & Duba, 2009), individu hanya akan termotivasi untuk berubah jika ia meyakini bahwa ia dapat memilih perilaku lain yang lebih efektif dalam memenuhi keinginan-keinginannya. Dalam konteks inilah, evaluasi diri (*self-evaluation*), sebagai salah satu tahap konseling realitas, menjadi penentu kesuksesan konseling untuk meningkatkan harga diri konseli (Corey, 2009:322). Untuk itu, konselor dituntut untuk terampil dalam berkomunikasi dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan evaluatif sehingga konseli menyadari bahwa ia dapat memilih perilaku lain yang lebih efektif dalam memenuhi keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhannya.

Dalam mendorong evaluasi diri konseli, konselor biasanya menggunakan pertanyaan-pertanyaan direktif sehingga akan membuat *analytical mind-set* konseli menjadi aktif (Conte, 2009:65). Dalam kondisi ini, untuk membuat konseli menyadari bahwa perilakunya tidak efektif dalam mencapai tujuan akan menjadi lebih sulit. Hal ini karena konselor akan dihadapkan pada sudut pandang konseli yang telah terbentuk melalui pengalaman-pengalaman sepanjang hidupnya. Diperlukan waktu yang tidak singkat dan usaha yang tidak mudah untuk membuat konseli mengubah sudut pandang tersebut dengan sudut pandang yang lain. Bahkan, bila konselor tidak terampil dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan evaluatif, konseli akan menangkap

kesan bahwa dirinya sedang dihakimi. Menurut Wubbolding (2007:303), konselor yang menggunakan pertanyaan-pertanyaan evaluatif secara berlebihan akan membuat konseli merasa diinterogasi sehingga ia akan bersikap resisten terhadap konseling.

Penggunaan teknik metafora, dengan segenap kelebihan yang dimilikinya, dapat memfasilitasi pelaksanaan tahap evaluasi secara lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan pertanyaan-pertanyaan direktif seperti yang biasa dilakukan dalam konseling realitas pada umumnya. Teknik metafora berjenis cerita memiliki kelebihan untuk secara nondirektif membuat konseli melakukan evaluasi diri terhadap *total behaviornya*. Menurut Conte (2009:65), konseli akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat ia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*). Saat disajikan cerita tentang suatu karakter (bukan yang berkaitan secara langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkannya tanpa sikap defensif. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan sesuatu yang mengasyikkan untuk didengar; sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam hal ini adalah masalah harga diri) yang sedang menjadi perhatian konseli tanpa menyinggungnya secara langsung. Ketika ia mendengar sebuah kisah, akan terjadi sebuah kondisi psikologis yang disebut *narrative transport*. Kondisi ini terjadi ketika emosi konseli terikat dengan emosi tokoh dalam cerita. Dalam kondisi ini, konseli tidak hanya akan tertarik pada isi cerita, namun ia juga akan mengikuti perjalanan emosional sang karakter seolah-olah ia menjalani sendiri cerita tersebut. Di sinilah evaluasi diri secara otomatis akan terjadi dalam diri konseli. Ia akan membandingkan perilakunya dengan perilaku sang tokoh serta menilai apakah perilaku tersebut efektif dalam mencapai keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhannya.

Saat konseli telah menyadari bahwa perilakunya tidak efektif, konselor dapat mulai mendorongnya untuk merencanakan perilaku baru yang lebih efektif. Untuk kepentingan ini, metafora berjenis cerita biasanya menyediakan kemungkinan-kemungkinan perilaku baru yang dapat dilakukan oleh konseli untuk memecahkan masalahnya. Sebuah cerita yang baik biasanya dimulai dengan masalah yang dihadapi oleh tokoh utama dan kemudian diakhiri dengan terpecahkannya masalah tersebut. Untuk memecahkan masalah, sang tokoh biasanya melakukan tindakan-tindakan tertentu. Tindakan-tindakan sang tokoh inilah yang dapat menjadi referensi bagi konseli untuk menyusun rencana tindakan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui keefektifan konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora untuk meningkatkan harga diri di pertengahan intervensi; (2) mengetahui keefektifan konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora untuk meningkatkan harga diri di pertengahan intervensi. Dalam hal ini, keefektifan didefinisikan sebagai gambaran keadaan efektif yang dinyatakan dalam bentuk peningkatan skor Skala Harga Diri di pertengahan (*middletest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pada kelompok eksperimen, yang secara statistik lebih besar secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *pretest, middletest & posttest control group design*. Ciri utama desain ini adalah: (1) subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; (2) pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan pengundian; (3) kelompok eksperimen diberi perlakuan konseling realitas dengan teknik metafora, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan konseling realitas tanpa metafora; dan (4) sebelum, di pertengahan, dan sesudah perlakuan, kelompok eksperimen dan kontrol diberi *pretest, middletest, dan posttest* (Tuckman, 1999:162).

Penjaringan subjek dilakukan dengan berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria sebagai berikut: (1) teridentifikasi sebagai siswa yang berharga diri rendah berdasarkan pengukuran dengan menggunakan Skala Harga Diri (SHD); dan (2) teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki ciri perilaku harga diri rendah berdasarkan *intake interview* dengan siswa yang bersangkutan. Adapun ciri tersebut adalah salah satu atau beberapa dari hal-hal berikut: minder, pemalu, menarik diri, tidak merasa nyaman dengan diri, prestasi di bawah rata-rata kemampuan (*underachiever*), merasa tidak bahagia, memiliki sikap negatif, kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, pemarah, tidak ramah, suka bermusuhan, tidak memiliki motivasi, depresi, tergantung pada orang lain/ikut-ikutan, mencitrakan diri dengan negatif, tidak mau mengambil resiko/tidak kompetitif, kurang percaya diri, kurang mampu berkomunikasi/pasif, dan suka berpura-pura.

Proses tersebut menetapkan 5 siswa yang berharga diri rendah di SMA NJ sebagai kelompok eksperimen dan 5 siswa di SMA MIFA sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen kemudian diberi perlakuan konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora sedangkan kelompok kontrol diberi

perlakuan konseling realitas tanpa teknik metafora. Proses konseling untuk kelompok eksperimen dan kontrol berkisar antara enam hingga tujuh pertemuan dengan mengikuti tahap-tahap: (1) *involvement*; (2) *exploring wants, needs, and perceptions*; (3) *discussing behavioral direction and doing*; (4) *helping counselee conducting evaluation*; (5) *planning and action*; dan (6) *termination*. Sebelum, di pertengahan dan di akhir intervensi, dilakukan pengukuran harga diri dengan menggunakan Skala Harga Diri yang dikembangkan berdasar pada konstruk teori harga diri oleh Coopersmith (1967).

Untuk menganalisis data yang diperoleh, digunakan teknik *the Wilcoxon Matched-pairs Signed-ranks Test* dan *the Mann-Whitney U Test*. Teknik Wilcoxon akan diaplikasikan untuk menganalisis peningkatan skor Skala Harga Diri di pertengahan (*middletest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pada kelompok eksperimen, sedangkan teknik Mann-Whitney akan digunakan untuk membandingkan perbedaan skor harga diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol di pertengahan (*middletest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi.

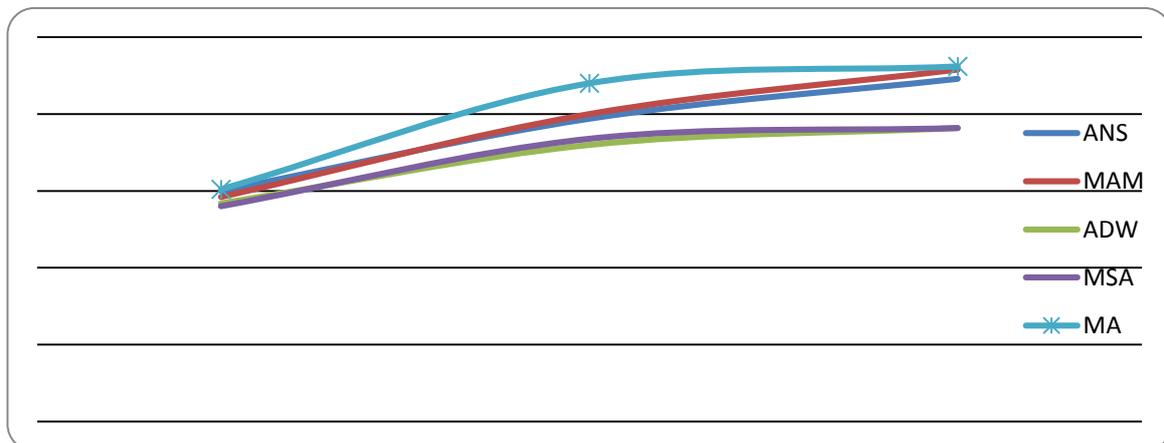
HASIL

Pengukuran tingkat harga diri pada kelompok eksperimen sebelum, di pertengahan dan setelah intervensi memperoleh hasil seperti ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pretest, Middletest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen

KONSELI	PRETEST		MIDDLETEST		POSTTEST	
	SKOR	TINGKAT	SKOR	TINGKAT	SKOR	TINGKAT
ANS	150	Rendah	197	Menengah	223	Menengah
MAM	146	Rendah	200	Menengah	229	Tinggi
ADW	142	Rendah	180	Menengah	191	Menengah
MSA	140	Rendah	184	Menengah	191	Menengah
MA	151	Rendah	220	Menengah	231	Tinggi
RATA-RATA	145,8		196,2		213	

Secara visual, posisi skor-skor tersebut ditunjukkan oleh Gambar 1. Pada gambar tersebut, dapat diamati bahwa skor *middletest* seluruh subjek mengalami peningkatan secara signifikan dibandingkan dengan skor *pretest* mereka. Demikian pula, terjadi kenaikan skor seluruh subjek pada *posttest* (dibandingkan dengan *middletest*), meskipun kenaikan tersebut tampak tidak signifikan seperti pada *middletest*.



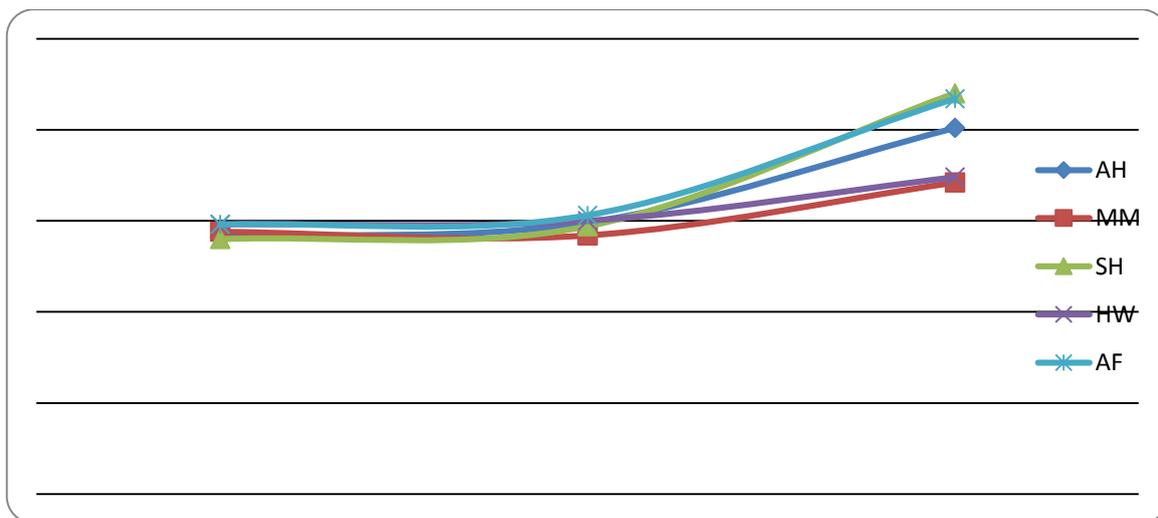
Gambar 1 Diagram Skor Pretest, Middletest dan Posttest Subjek Eksperimen

Adapun pengukuran harga diri pada kelompok kontrol menghasilkan skor-skor seperti ditunjukkan oleh Tabel 2.

Tabel 2 Hasil *Pretest*, *Middletest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

KONSELI	PRETEST		MIDDLETEST		POSTTEST	
	SKOR	TINGKAT	SKOR	TINGKAT	SKOR	TINGKAT
AH	141	Rendah	149	Rendah	201	Menengah
MM	144	Rendah	142	Rendah	171	Menengah
SH	140	Rendah	149	Rendah	220	Menengah
HW	148	Rendah	150	Rendah	174	Menengah
AF	148	Rendah	153	Menengah	217	Menengah
RATA-RATA		144,2		148,6		196,6

Bila dinyatakan dalam diagram, skor-skor tersebut akan tampak seperti pada Gambar 2.



Gambar 2 Diagram Skor *Pretest*, *Middletest* dan *Posttest* Subjek Kontrol

Pada gambar 2, dapat diamati secara visual bahwa skor *middletest* kelima subjek cenderung tidak mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor *pretest* mereka. Perubahan signifikan baru diperlihatkan oleh kelimanya dalam *posttest*.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan teknik Wilcoxon pada *middletest* kelompok eksperimen memperoleh angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043, yang berarti bahwa terdapat peningkatan skor Skala Harga Diri yang signifikan di pertengahan intervensi (*middletest*) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan sebelum intervensi (*pretest*). Demikian pula, analisis dengan menggunakan teknik Mann-Whitney memperoleh angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009, yang berarti bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada *middletest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di mana skor kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan skor kelompok kontrol. Dari hasil analisis dengan menggunakan dua teknik di atas, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor Skala Harga Diri yang signifikan di pertengahan intervensi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan sebelum intervensi, di mana skor kelompok eksperimen lebih besar secara signifikan dibandingkan dengan skor kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa **konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora lebih efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMA daripada konseling realitas tanpa teknik metafora di pertengahan intervensi (*middletest*)**.

Adapun hasil analisis statistik pada *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan teknik Wilcoxon memperoleh angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,042, yang berarti bahwa terdapat peningkatan skor Skala Harga Diri yang signifikan di akhir intervensi (*posttest*) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan pertengahan intervensi (*middletest*). Sedangkan analisis dengan menggunakan teknik Mann-Whitney memperoleh angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,173, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan pada *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil analisis dengan menggunakan dua teknik di atas, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor harga diri yang signifikan di akhir intervensi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan pertengahan intervensi, di

mana skor kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dengan skor kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa **konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora sama-sama efektif dengan konseling realitas tanpa teknik metafora untuk meningkatkan harga diri siswa SMA di akhir intervensi (*posttest*)**.

PEMBAHASAN

Seperti telah disebutkan di atas, hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri. Perbedaan keduanya hanya pada sisi efisiensi, di mana konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora dapat meningkatkan harga diri dengan lebih cepat dibandingkan dengan konseling realitas tanpa menggunakan teknik metafora (seperti tampak pada *middletest*). Sebagaimana telah diulas sebelumnya, teknik metafora berjenis cerita memiliki kelebihan untuk secara cepat mengubah sudut pandang konseli yang lebih lanjut akan mengubah perilakunya (Burns, 2005:11-12). Konseli akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) dibandingkan dengan saat ia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*). Saat disajikan cerita tentang karakter tertentu (bukan yang berkaitan secara langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkannya tanpa sikap defensif. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan sesuatu yang menyenangkan untuk didengar; sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam hal ini adalah masalah harga diri) yang sedang menjadi perhatian konseli. Ketika konseli mendengar sebuah kisah, akan terjadi sebuah kondisi psikologis yang disebut *narrative transport*. Kondisi ini terjadi ketika emosi konseli terikat dengan emosi sang karakter dalam cerita. Dalam keadaan ini, konseli tidak hanya akan tertarik pada isi cerita, namun juga akan mengikuti perjalanan emosional sang karakter seolah-olah ia menjalani sendiri cerita tersebut (Conte, 2009:65). Jika cerita tersebut memiliki pelajaran atau hikmah hidup tertentu, konseli akan merasa lebih berdaya dan lebih termotivasi oleh pengalaman karakter dalam cerita tersebut.

Berbeda dengan keadaan kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan skor secara signifikan pada *middletest*, kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak mengalami kenaikan skor harga diri yang signifikan. Hal ini diduga karena pertengahan intervensi konseling realitas (tahap *Involvement* hingga *Behavioral Direction and Doing*) tanpa teknik metafora memang tidak dapat meningkatkan harga diri rendah konseli. Konseling realitas memandang bahwa harga diri rendah disebabkan oleh tidak tercapainya kondisi-kondisi ideal (*wants*) yang tersimpan dalam memori *quality world* individu, sehingga ia merasa tidak mampu dan tidak berharga (Wubbolding, 2007:292). Bila ketidaktercapaian tersebut terjadi secara berulang-ulang, individu kemudian akan mengembangkan identitas gagal (dalam hal ini disebut sebagai harga diri rendah) sehingga perilakunya akan selalu mengarah pada kegagalan. Untuk mengubah identitas gagal menjadi identitas berhasil (dalam hal ini disebut sebagai harga diri tinggi), konselor perlu membantu konseli untuk merencanakan dan melaksanakan pilihan-pilihan perilaku yang lebih efektif dan bertanggungjawab dalam memenuhi keinginan dan kebutuhannya tersebut (Corey, 2009:321). Sementara itu, pertengahan konseling realitas tanpa teknik metafora, yang berlangsung dari tahap *involvement* hingga *behavioral direction and doing*, hanya memandu konseli untuk mengeksplorasi keinginan dan tindakan-tindakan yang telah dilakukan tanpa mengajak konseli untuk menyusun dan melaksanakan rencana tindakan baru yang lebih efektif. Rencana perilaku yang lebih efektif baru akan disusun di tahap kelima: *Planning and Action*. Dengan rasionalisasi demikian, sangat wajar bila peningkatan harga diri tidak terjadi di pertengahan intervensi konseling realitas tanpa teknik metafora, karena konseli belum melakukan tindakan nyata yang lebih efektif untuk mengubah identitas gagalnya menjadi identitas sukses.

Hasil penelitian demikian sejatinya mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan harga diri individu (Kim, 2008; Ismail dalam Jusoh, dkk. 2008). Hanya saja, penelitian ini memperoleh temuan penting lain bahwa efisiensi (konsumsi waktu) konseling realitas dapat ditingkatkan (dipersingkat) oleh penggunaan metafora sebagai salah satu teknik dalam konseling dimaksud.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora lebih efektif daripada konseling realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMA di pertengahan intervensi; (2) konseling

realitas dengan menggunakan teknik metafora sama-sama efektif dengan konseling realitas tanpa teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMA di akhir intervensi (*posttest*); (3) dengan demikian, penggunaan metafora sebagai teknik dalam konseling realitas dapat meningkatkan efisiensi konseling tersebut dalam meningkatkan harga diri siswa SMA.

Berdasarkan kesimpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut. Konselor disarankan untuk menggunakan teknik metafora dalam bingkai konseling realitas ini untuk mempersingkat waktu konseling dengan keefektifan yang sama. Meski demikian, konselor tetap perlu menyadari bahwa metafora tidak dapat diterapkan dalam segala kondisi. Konselor perlu mempelajari kondisi-kondisi yang tepat dan tidak tepat untuk menggunakan metafora dalam setting konseling. Kepada para pendidik konselor disarankan untuk melatih teknik metafora kepada para calon konselor karena teknik ini merupakan teknik yang mudah, melimpah, dan memiliki manfaat yang sangat besar dalam konseling. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik sejenis disarankan untuk dapat menggunakan metafora sebagai teknik dalam bingkai konseling selain realitas untuk mengintervensi permasalahan tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhi, R. B. H. 2008. *Hubungan antara Self-Esteem dengan Penyalahgunaan Narkotika dan Obat-Obatan Berbahaya pada Siswa di SMK Negeri 2 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Arista, D. 2006. *Hubungan antara Self-Esteem dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa Kelas XI SMU Widya Gama Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Baldwin, S. A. & Hoffman, J. P. 2002. Dynamics of Self-esteem: A Growth-Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31: 101-113.
- Burns, G. W. 2005. *101 Healing Stories for Kids and Teens: Using Metaphors in Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Conte, C. 2009. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Fransisco. W. H. Freeman and Company.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thompson Brooks/Cole.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Meeus, W., & Oosterwegel, A. 2002. Self and Identity in Early Adolescence: The Pains and Gains of Knowing Who and What You Are. Dalam Thomas M. Brinthaup dan Richard P. Lipka (Eds.), *Understanding Early Adolescent Self and Identity* (hlm. 25-56). Albany: State University of New York Press.
- Jusoh, A. J., Mahmud, Z. & Ishak, N. M. 2008. The Patterns of Reality Therapy Usage among Malaysian Counselors. *International Journal of Reality Therapy*, XXVIII (1): 5-14.
- Kim, J-u. 2008. The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*, XXVII (2): 4-12.
- Mason, C. P. & Duba, J. D. 2009. Using Reality Therapy in Schools: Its Potential Impact on The Effectiveness of The ASCA National Model. *International Journal of Reality Therapy*, 29 (1): 5-12.
- Plummer, D. 2005. *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Puspitasari, M. 2007. *Hubungan antara Self-Esteem, Kecerdasan Emosional, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi di SMA Negeri 1 Blitar*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Syahbita, A. K. 2009. *Hubungan antara Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri Kunir Kabupaten Lumajang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Tuckman, W. B. 1999. *Conducting Educational Research: Second Edition*. USA: Harcourt Brace Jovanovich, Publisher.
- Utami, E. M. L. 2009. *Hubungan antara Self-Esteem dan Perilaku Agresi Siswa yang Berada pada Rentang Usia Remaja Awal di SMK Penerbangan Angkasa Singosari*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Wubbolding, R. E. 2007. Reality Therapy Theory. Dalam David Capuzzi & Douglas R. Gross (Eds), *Counseling & Psychotherapy: Theories and Intervention* (hlm. 289-337). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Pre.