

Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing

Nurul Ahwat Rantekata¹, Nurjannah²

¹ Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

² Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Article history:

Submission: 04-01-2022

Accepted : 27-06-2022

Published : 30-06-2022

Author's email:

[20200012078@student.uin-](mailto:20200012078@student.uin-suka.ac.id)

suka.ac.id

nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract

The development of counseling theory can be seen from the findings made by researchers who I am to be able to solve human problems in accordance with the times. Ranging from classical to contemporary theory continues to add to the list of discoveries made by thinkers in the field of counseling. Criticisms and inputs made by current researchers on the theories of previous scientists are a scientific activity that has a positive impact on the development of science. This study aims to develop a contemporary counseling method, namely Motivational Interviewing from William R. Miller. This research method uses a literature review by reviewing various literatures including literature found in libraries, google books, and google scholar. So that the motivational counseling interviewing counseling method can be developed and relate it to the Islamic approach with the concept of the piety model from Syafiq Falah Alwaney's theory then an effort and tawakkal approach is added to perfect the concept of developing this counseling method. We hope that by developing a contemporary counseling method from the West, namely Motivational Interviewing using the Islamic approach, the Takwa, Iktiar, and Tawakkal model or abbreviated as MIMTTT can be applied by counselors in the counseling process so that the counselee is able to make efforts to change with the motivation that has been found in him, then put his trust in Allah SWT. to the provisions that will occur during the transformation of the changes made.

Keywords: *Counseling., Motivational Interviewing., Islamic Approach.*

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang sangat cepat menuntut manusia untuk mengikuti arus globalisasi yang terus menerus menawarkan segala kecanggihan teknologi serta kenikmatan duniawi. Fenomena ini terjadi disebabkan karena manifestasi keberhasilan akal manusia yang mampu memaksimalkan potensi yang diberikan oleh sang ilahi. Namun anehnya, semakin canggih alat teknologi dan banyaknya temuan-temuan dalam perkembangan ilmu pengetahuan tidak mampu menghentikan masalah yang dihadapi oleh manusia di zaman modern yang semakin hari semakin rumit. Bukti kongkretnya adalah semakin banyaknya masyarakat baik dari kalangan remaja, dewasa, maupun orang tua yang mengikuti tren isu kesehatan mental yang mudah didapatkan di sosial media atau

mengikuti komunitas yang dibina oleh para psikolog, psikiater, maupun konselor. Walaupun zaman sekarang masyarakat sudah mampu mengakses berbagai macam ilmu yang berkaitan dengan isu kesehatan mental, namun jika individu telah mengidap berbagai macam masalah yang menyebabkan gangguan mental, sulit bahagia, atau bahkan yang lebih parahnya lagi sudah mengidap gangguan jiwa maka keadaan seperti ini memerlukan penanganan dari psikolog, konselor dan dokter kesehatan jiwa.

Jika melihat kasus gangguan jiwa tahun 2018 maka tercatat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Indonesia terdapat 7 rumah tangga yang mengalami ODGJ dari 1000 rumah tangga, maka diperkirakan terdapat 450 ribu ODGJ berat di Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2018 juga menyatakan bahwa remaja dengan rentan usia 15-24 tahun telah mengalami gangguan depresi dengan angka prevalensi 6,2%. Pola prevalensi dapat meningkat jika usia semakin bertambah sehingga pengidap depresi dengan usia 75 tahun ke atas sebesar 8,9%, sedangkan usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun berada di angka 6,5% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Angka gangguan jiwa di Indonesia memang cukup mengkhawatirkan apalagi ditambah masyarakat Indonesia yang kurang memahami bagaimana penanganan individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Sehingga layanan kesehatan mental tidak digunakan secara maksimal. Tidak sedikit penderita gangguan mental memiliki stigma yang negatif yang diperoleh dari lingkungan masyarakat maupun keluarga, banyaknya pemberitaan yang mengungkap fakta bahwa penderita gangguan kesehatan mental dipasung dan dibatasi hak kebebasannya karena rasa malu dari keluarga, sehingga penderita tidak mendapatkan penanganan yang tepat oleh tenaga profesional. Stigma yang tersebar luas di masyarakat bahwa individu yang mengidap gangguan kesehatan mental adalah orang gila yang harus dijauhi sehingga masyarakat yang menderita gangguan kesehatan mental kehilangan rasa percaya dirinya yang berujung penderita malu untuk mengakui penyakitnya dan pada akhirnya penderita enggan untuk menemui tenaga profesional seperti psikiater, psikolog, ataupun konselor (Soebiantoro, 2017).

Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia zaman modern, menuntut individu untuk melakukan sebuah proses konseling agar mampu mendapatkan penanganan dalam pengentasan masalahnya tersebut. Konseling sangat erat kaitannya dengan pemberian bantuan (*helping relationship*) oleh tenaga profesional. Dalam proses konseling ada serangkaian kegiatan yang dilakukan di antaranya: *Pertama*, konseling merupakan sebuah hubungan pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sehingga konseli mampu memahami dirinya serta kepercayaan diri konseli dapat meningkat,

mampu menyesuaikan diri dilingkungan baru, mampu membentuk perilaku, dan meningkatkan keterampilan pada diri konseli. *Kedua*, konseling merupakan kegiatan yang dilakukan antara konselor dan konseli yang berfokus pada tercapainya tujuan yang diinginkan oleh konseli. Tercapainya tujuan yang diharapkan oleh konseli dalam proses konseling tidak dapat dilakukan hanya dengan mengikuti satu kali proses konseling, namun tujuan konseli dapat diwujudkan jika telah melewati beberapa tahapan proses konseling sesuai dengan kebutuhan konseli. *Ketiga*, proses konseling sangat erat kaitannya dengan keterbukaan, saling memberi kepercayaan antara konselor dan konseli, tulus, menghargai, dan memiliki rasa empati. *Keempat*, konseling memiliki tujuan yaitu terselesaikannya masalah konseling, dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup, serta mendapatkan solusi dari permasalahannya (Habsy, B., 2021).

Menurut Blocher (1996) dalam (Singgih, 2007) konseling merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh individu kepada individu yang lain yang berorientasi pada kesadaran individu terhadap perilakunya yang disebabkan oleh lingkungan sekitarnya, sehingga konseli tersebut mampu memaknai serangkaian proses kehidupan yang telah dilaluinya, dan pada akhirnya konseli dapat membangun skema yang jelas mengenai tujuan dan nilai perilaku yang akan dibentuknya. Menurut (Luddin, 2010) konseling adalah suatu proses pembelajaran oleh individu untuk mencapai aktualisasi diri sehingga individu tersebut dapat mengetahui dirinya dan berkembang serta mampu menentukan sikap dan perilaku yang dapat memperbaiki kehidupannya. (Walgito, 2010) juga berpendapat bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang bertujuan untuk memecahkan masalah kehidupan konseli yang dilakukan dengan wawancara serta penanganannya disesuaikan dengan masalah yang dihadapi konseli dengan harapan konseli dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Teori bimbingan konseling selalu mengalami perkembangan dari tahun ke tahun. Jika kita *flashback* ke belakang maka teori atau pendekatan konseling klasik yang digunakan oleh konselor dalam alam menuntaskan masalah konseli seperti teori atau pendekatan yang dikemukakan oleh Freud dengan pendekatan *psikoanalisisnya*, Abraham H. Maslow dengan pendekatan *humanistik*, Carl Rogers dengan pendekatan *client centered*, Max wartheimer dengan pendekatan *gestalt*, pendekatan *behavioristik* oleh Edward lee Thorndike, dan masih banyak lagi pendekatan konseling lainnya. Pendekatan yang telah saya sebutkan, sudah banyak mengalami perkembangan yang dilakukan oleh para ahli agar teori konseling dapat mapan sehingga mampu digunakan dalam menyelesaikan masalah manusia sesuai dengan perkembangan zaman. Dan proses pengembangan teori konseling

ini merupakan serangkaian aktivitas ilmiah yang sangat mendukung dalam kemajuan ilmu Bimbingan dan Konseling. Adapun pendekatan konseling seperti pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), *Play Therapy*, *Bibliotherapy*, *Cinematotherapy*, *Cybercounseling*, *Acceptance and Commitment Therapy*, *Motivational Interviewing* merupakan hasil dari pengembangan atas kritik yang dilakukan oleh para ahli agar perkembangan ilmu pengetahuan terus berkembang dan aktivitas ilmiah ini akan terus berlanjut sampai kapanpun.

Tulisan ini akan membahas mengenai metode *Motivational Interviewing* atau biasa disingkat MI sebagai salah satu pendekatan atau metode kontemporer dalam layanan konseling. Kami tidak hanya memaparkan mengenai metode *motivational interviewing* saja tetapi kami juga akan melakukan kritik serta memberikan saran pengembangan terkait kelemahan dari metode *motivational interviewing* tersebut. Sudah banyak penelitian yang telah membuktikan efektivitas dari metode konseling ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Tristiana, 2016) yang berjudul *Keefektivan Intervensi Psikologis: Motivational Interviewing Program Untuk Meningkatkan Manajemen Diri dan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*, dan hasil penelitian ini mengungkap bahwa metode *motivational interviewing* terbukti efektif dapat meningkatkan manajemen dan kontrol glikemik pada pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian yang dilakukan oleh (Harijanto et al., 2015) yang berjudul *pengaruh Konseling Motivational Interviewing terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi* mengungkap bahwa *Motivational Interviewing* dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kepatuhan minum obat penderita hipertensi serta mampu meningkatkan jumlah pasien yang berhasil mencapai target tekanan darahnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Apriani et al., 2018) dengan judul penelitian *Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Motivational Interviewing (MI) Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Post Stroke Depression (PSD)* menjelaskan bahwa pemberian konseling dengan pendekatan *motivational interviewing* mampu menurunkan tingkat depresi pada pasien *post stroke depression*.

Motivational interviewing merupakan sebuah pendekatan terapeutik yang bisa dikatakan masih baru namun menjanjikan. *Motivational interviewing* adalah sebuah metode yang mengintegrasikan prinsip-prinsip pembangunan hubungan dari terapi humanistik yang mengaktifkan kekuatan perilaku kognitif agar konseli dapat berubah. Maka dari itu *motivational interviewing* merupakan sebuah metode yang berpusat pada konseli untuk meningkatkan motivasi intrinsik sehingga konselor tidak semata-mata mengadvokasi perubahan namun konseli yang memegang secara penuh arah perubahan

tersebut, konselor hanya sebagai media agar konseli dapat menemukan tujuan dari memiliki motivasi untuk berubah. Konselor harus sangat berhati-hati selama sesi konseling berlangsung karena konselor perlu menghindari perdebatan dengan konseli terkait perubahan yang diinginkan oleh konseli (Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, 2003). Motivational interviewing tidak akan berjalan dengan baik selama proses konseling jika konselor berpendapat bahwa konseli memiliki masalah dan perlu melakukan sebuah perubahan sehingga mulai memberikan nasihat secara langsung. Tetapi metode motivational interviewing mendorong konseli untuk membuat pilihan mereka sendiri tanpa ada paksaan dari konselor (Saurav Kumar et al., 2016).

Dalam analisis psikolinguistik pada sesi pemberian konseling dengan menggunakan metode motivational interviewing terlihat jelas bahwa keinginan yang kuat, kemampuan, alasan, dan kebutuhan untuk berubah yang dinyatakan melalui kekuatan bahasa dan komitmen yang di katakan secara langsung kepada konselor sehingga dari interaksi ini konselor mampu memprediksi sebuah perubahan perilaku dari konseli. Maka dari itu metode motivational interviewing bukanlah sebuah metode yang lebih menekankan pada komunikasi “Saya memiliki apa yang anda butuhkan” namun motivational interviewing adalah sebuah metode dengan prinsip yang sebaliknya yaitu “Anda memiliki apa yang anda butuhkan”, dan bersama-sama kita akan menemukannya (Hetteema et al., 2005).

Kami mengkritik konsep dari metode konseling motivational interviewing karena metode ini tidak didasari terhadap penguatan motivasi intrinsik yang berorientasi pada pengokohan iman, padahal keinginan untuk berubah menjadi lebih baik harus berdasar pada keinginan untuk bahagia setelah kehidupan didunia, perubahan tidak hanya didasari pada kebahagiaan di dunia saja. Karena motivasi yang tidak dilandasi dengan melibatkan Allah SWT akan cenderung tidak membawa pada perubahan yang relatif lama. Motivasi untuk berubah juga harus berdasar pada jalan yang benar sesuai dengan perintah Allah SWT. dengan menjauhi segala larangannya. Maka dari itu kami mengkritik metode MI dan mengisi kekurangan dari metode MI dengan teori motivasi Islam dari Model Takwa Syafiq Falah Alwaney. Konsep ini dibangun atas beberapa faktor seperti iman, takwa (takut kepada Allah), *tarhib* (gairah), dan taubah (reptence). Konsep ini menjelaskan bagaimana takwa, *tabrīb*, dan taubah berperan sebagai rangsangan eksternal dan internal yang mampu mempengaruhi iman seseorang dalam berperilaku. Kami juga mengaitkan konsep model takwa dengan sikap ikhtiar dan tawakkal untuk melengkapi pengembangan teori ini. Sehingga kami menamakan teori ini dengan nama Motivational Interviewing, Model Takwa, Ikhtiar, dan Tawakal atau disingkat MIMITT.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (kajian literatur) riset dilakukan dengan memanfaatkan literatur untuk memperoleh data penelitian. Pada dasarnya riset kepustakaan atau kajian literatur sangat memanfaatkan data-data dari koleksi literatur dari perpustakaan dan memanfaatkan akses internet untuk mendapatkan data (Zed, 2008). Dalam memperoleh data penelitian, penulis menelaah berbagai macam bahan literatur seperti artikel jurnal baik jurnal nasional maupun jurnal internasional, buku-buku yang tersedia di google books, dan memanfaatkan akses dari science direct, dan google cendekia hingga menemukan data yang relevan dengan kajian penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

1. Sejarah Motivational Interviewing

Motivational interviewing (MI) adalah sebuah pendekatan intuitif untuk menghadapi ambiguitas (penolakan) oleh seorang konseli. Pada tahun 1983 William R. Miller menulis sebuah teknik mengenai konseling interpersonal untuk menangani masalah kecanduan minuman keras. Miller menemukan sebuah fenomena yang terjadi dalam proses konseling dimana konselor dan konseli sering bersitegang dalam proses konseling. Konselor juga sering melakukan konfrontasional sehingga terjadi ketegangan dan memicu sebuah penolakan dari diri konseli dan terjadi ketidakcocokan antara konselor dan konseli. Miller kemudian mengembangkan konseling interviewing karena melihat tidak terbangunnya sebuah hubungan yang baik antara konselor dan konseli yang seharusnya dibangun pada tahap awal dalam proses konseling.

Beberapa prinsip di dalam MI didasarkan pada pendekatan konseling yang berfokus pada individu (*person centered*). Miller memasukkan beberapa prinsip Carl Rogers yang berpusat pada individu dan mengembangkan proses motivasi menggunakan Transtheoretical Model (TTM). Pada tahun 1989 Miller bertemu dengan Stephen Rollnick di Australia dan menceritakan bahwa banyak yang menggunakan MI dalam mengatasi kecanduan di Inggris. Sehingga dari pertemuan ini Miller terdorong untuk mengembangkan MI. Miller dan Rollnick kemudian berkolaborasi untuk mengembangkan MI dan menulis buku pertamanya pada tahun 1991. Rollnick merintis aplikasi baru MI dalam perawatan kesehatan pada medis. Rollnick banyak mengembangkan konsep dasar wawancara motivasi dengan Miller. Rollnick menggunakan pengalamannya di bidang pengobatan dalam menangani masalah kecanduan agar dapat menemukan cara-cara yang profesional di bidang kesehatan sehingga dapat memerangi ambivalensi pada pasien (Mulawarman dan Afriwilda, 2021).

Motivational interviewing mengaitkan antara pendekatan konseptual dengan teori psikologi diantaranya Teori Ketidakselarasan Kognitif (*Cognitive Dissonance Theory*) oleh Festinger (1957), Teori Persepsi diri (*Self Perception Theory*) oleh Bem (1967) dan teori Rogers (1959). Pada awal sejarahnya latihan konseling ini bukanlah suatu intervensi yang digunakan secara sendirian namun teknik ini dapat digunakan dan dipadukan dengan teknik-teknik lainnya. Ditambah lagi konseling ini merupakan evolusi dari pendekatan humanistik berdasarkan teori Carl Rogers (Ahmad et al., 2019). Motivational Interviewing (MI) sangat memperhatikan kenyamanan dari konseli dan memberikan kebebasan pada konseli dalam mengutarakan apa yang dirasakannya. Hingga saat ini penelitian dan penerapan MI telah berkembang pesat. Dari awalnya hanya ditujukan untuk membantu konseli dalam menangani masalah minuman keras, tetapi sekarang pendekatan ini telah diterapkan pada berbagai masalah klinis termasuk penyalahgunaan zat, perjudian kompulsif, motivasi belajar, gangguan makan, depresi, gangguan kecemasan, bunuh diri, manajemen penyakit kronis, dan praktik dalam perubahan perilaku pada kesehatan.

2. Pengertian Motivational Interviewing

Motivational interviewing menurut (Harijanto et al., 2015) adalah sebuah proses konseling dengan tujuan untuk memberikan petunjuk dan berfokus pada klien guna meningkatkan motivasi intrinsik pada konseli untuk berubah melalui pemahaman dan penyelesaian ambivalensi antara perilaku saat ini dengan tujuan serta nilai-nilai yang ada di masa depan. Sedangkan menurut Miller dan Rollnick (2002) dalam (Tristiana, 2016) motivational interviewing adalah teknik konseling yang berfokus pada individu dan didesain agar tenaga profesional seperti konselor dapat memberikan bantuan kepada individu sehingga individu tersebut mampu melakukan eksplorasi diri dan dapat mengatasi ambivalensinya sehingga dapat mengubah perilakunya sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Tetapi perlu ditekankan bahwa konselor disini hanya menjadi media agar konseli dapat menemukan motivasinya sendiri untuk berubah.

Dari penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian motivational interviewing adalah sebuah metode yang digunakan oleh konselor dan berpusat pada diri konseli untuk memperoleh atau memperkuat motivasi dari dalam diri konseli agar dapat memiliki komitmen dalam berubah, tetapi motivasi tersebut ditemukan oleh konseli sendiri bukan atas dasar intervensi dari konselor. MI merupakan metode dalam konseling yang sangat lembut, serta menghormati konseli selama proses konseling dan konselor melakukan proses komunikasi yang mengarah pada pemecahan masalah konseli serta merencanakan perubahan yang sesuai dengan tujuan dan nilai yang

diinginkan dari proses konseling sehingga dapat memaksimalkan potensinya sebagai manusia.

Individu dikatakan sebagai seseorang yang bermasalah ketika terjadi ambivalensi pada diri mereka karena kebanyakan individu bersikap ambivalensi dalam melakukan perubahan. Ambivalensi adalah sebuah perasaan yang ambigu pada diri konseli, dimana individu sangat menyukai perilakunya, namun disisi lain individu juga membenci perilakunya dan hal ini terjadi secara bersamaan. Menurut pandangan MI manusia memiliki sebuah kekuatan dan kemampuan yang disebut dengan motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik adalah sebuah perilaku yang dimotivasi oleh keinginan internal sehingga individu berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri dan berperilaku atas dasar kebaikan dan kepentingannya sendiri tidak mengharap apresiasi dari orang lain (faktor eksternal). Ketika konselor menggunakan pendekatan MI maka konselor harus menaruh perhatian pada proses wawancara atau percakapan yang diungkapkan oleh konseli dengan bahasa-bahasa yang alami dan konselor perlu mengatur dialog selama proses konseling agar konseli seperti berbicara dengan dirinya sendiri dalam merencanakan sebuah perubahan berdasarkan nilai dan tujuan yang diinginkan (Mulawarman dan Afriwilda, 2021)

3. Keterampilan Konselor dalam Proses Konseling

Komunikasi di dalam proses konseling merupakan aspek terpenting. Proses konseling tidak akan berjalan jika konselor dan konseli tidak melakukan sebuah komunikasi. Maka dari itu, konseling sebagai sebuah proses komunikasi sangat melibatkan keterampilan dari diri konselor. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan konselor dalam merespon sebuah pernyataan dari konseli dan mengkomunikasikannya kembali pada konseli, sehingga proses komunikasi selama proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Keterampilan dasar konseling sangat erat hubungannya dengan teknik atau cara yang digunakan oleh konselor dalam berkomunikasi. Keterampilan dalam proses konseling melibatkan empat proses yang diperlukan dalam praktik menggunakan MI. Rosengren (2009) yang dikutip Mulawarman menjelaskan bahwa keterampilan dasar yang dimiliki oleh konselor meliputi OARS (*Open-ended question, Affirmation, Reflective Listening, Summarizing*) (Mulawarman et al., 2018). Baik atau buruknya sebuah proses konseling yang dilakukan oleh konselor sangat dipengaruhi oleh sejauh mana konselor paham dengan keterampilan dasar dari motivational interviewing tersebut. Adapun keterampilan dasar dalam MI adalah sebagai berikut: (Mulawarman dan Afriwilda, 2021).

a. Menggunakan Pertanyaan terbuka (*Open Ended Question*)

Pertanyaan terbuka adalah sebuah pertanyaan yang diajukan oleh konselor kepada konseli yang bertujuan untuk memberikan kebebasan kepada konseli dalam menjawab sebuah pertanyaan sehingga terjalin hubungan yang kolaboratif dan konselor dapat memahami sudut pandang konseli dalam melihat sebuah permasalahannya. Manfaat dari pertanyaan terbuka dalam proses konseling dengan menggunakan Teknik MI adalah agar konseli dapat membayangkan serta merincikan masalahnya kepada konselor dan tugas konselor adalah mendengarkan dengan hati-hati serta berekspresi sesuai dengan apa yang disampaikan oleh konseli sehingga terbangun kepercayaan terhadap diri konseli kepada konselor. Peran pertanyaan terbuka dalam proses konseling dapat membangkitkan motivasi dalam diri konseli serta dapat menggambarkan sebuah rencana untuk menuju pada sebuah perubahan. Pertanyaan terbuka sangat bermanfaat bagi konselor dalam mendapatkan sebanyak-banyaknya informasi dan hal-hal yang penting dari konseli, semakin banyak pertanyaan dan refleksi yang diberikan oleh konselor maka akan semakin membuat konseli berpikir dan mengeksplorasi dirinya.

b. *Afirmasi (Affirming)*

MI sangat mengandalkan kekuatan, upaya, dan sumber daya yang ada pada diri konseli untuk menghasilkan sebuah perubahan. Konselor sangat berperan dalam memberikan afirmasi kepada konseli sebagai bentuk atau cara konselor dalam meyakinkan konseli sebagai individu yang berharga, memiliki kemampuan untuk tumbuh dan berubah, serta mengakui kekuatan, kemampuan, dan niat baik konseli dalam melakukan sebuah perubahan. Afirmasi dilakukan dengan cara konselor fokus terhadap konseli dan memberikan pujian agar konseli dapat menghargai dirinya dan setiap usaha yang telah dilakukannya. Afirmasi tidak hanya datang dari apa yang disampaikan oleh konselor tetapi afirmasi juga bisa datang dari penggambaran konseli mengenai dirinya dan bagaimana perbedaan konseli dari masa lalu dan sekarang serta sejauh mana upaya yang telah dilakukan oleh konseli dalam mencapai sebuah keberhasilan dalam berubah. Dari penggambaran ini konseli memberikan afirmasi positif untuk dirinya sendiri sehingga memberikan kekuatan serta motivasi bagi konseli untuk berubah.

c. *Mendengarkan Reflektif (Reflective Listening)*

Mendengarkan reflektif adalah sebuah proses dari apa yang dikatakan oleh konselor sebagai respon terhadap apa yang telah dikatakan atau ditawarkan oleh konseli, apa yang dikatakan oleh konseli adalah bentuk dari keseriusan konselor dalam mendengarkan apa yang disampaikan oleh konseli. Kemampuan mendengarkan dengan baik yang dilakukan oleh konselor adalah hal yang paling mendasar dalam MI. Keterampilan khusus

mendengarkan reflektif harus dipelajari oleh seorang konselor agar menjadi terampil dalam mendengarkan sehingga konselor nantinya akan mencapai titik nyaman bersama konselinya. Peran mendengarkan reflektif dalam proses konseling menurut MI agar konselor tidak salah menafsirkan apa yang dirasakan atau dikatakan oleh konseli, sehingga sangat perlu untuk mendengarkan konseli secara aktif agar konselor dapat merefleksikan apa yang disampaikan oleh konseli secara hati-hati agar tidak salah dalam menafsirkan sebuah makna dari masalah konseli.

d. Summaries

Summaries adalah kemampuan yang dilakukan oleh konselor dalam meringkas secara berkala apa yang terjadi dalam sesi konseling. Konselor meringkas pernyataan konseli yang telah diungkapkan lalu mengkomunikasikannya kembali. Dengan meringkas apa yang telah terjadi dalam proses konseling maka konselor memperkuat apa yang telah dikatakan oleh konseli sehingga konseli dapat menentukan tujuan strategis dalam upayanya untuk berubah. Selain itu meringkas pembicaraan dalam proses konseling dapat membantu konseli dalam mempertimbangkan tanggapan serta merenungkan kembali pengalaman yang telah terjadi pada diri konseli dan memberi kesempatan kepada konselor dan konseli untuk memperhatikan apa yang mungkin telah diabaikan dan dinyatakan salah dalam proses konseling.

4. Prinsip Dasar Konselor

Miller dan Rollnick mengungkapkan bahwa motivational interviewing merupakan campuran antara prinsip dan teknik yang diambil dari model psikoterapi dan teori perubahan perilaku (Miller & Rollnick, 2009). MI adalah konsep yang menyetarakan antara praktisi atau konselor dan konseli selama sesi konseling, sehingga kedua belah pihak dapat nyaman selama proses konseling. Miller dan Rollnick menjelaskan bahwa adanya prinsip-prinsip yang menjadi dasar dalam proses konseling dalam MI. Adapun prinsip dalam motivational interviewing sebagai berikut: (Saurav Kumar et al., 2016).

a. Mengekspresikan empati

Ketika sebuah proses konseling berjalan maka konselor perlu bersikap empati serta menampilkan rasa hangat, tulus dan melakukan respon positif terhadap konseli. Sikap profesional konselor harus ditunjukkan dengan menerima konseli tanpa syarat dengan menggunakan keterampilan mendengarkan reflektif serta aktif sehingga konseli merasa dimengerti. Salah satu cara konselor dalam berempati kepada konseli adalah dengan menunjukkan keaslian konselor serta dapat melihat atau menilai sesuatu melalui sudut pandang dari konseli, sehingga konseli merasa diterima oleh konselor.

b. Mengembangkan diskrepansi (ketidaksesuaian)

Konselor dapat membantu konseli secara terampil agar dapat memverbalisasikan berbagai macam pikiran, perasaan, dan konflik yang ada pada diri konseli selama proses konseling. Sehingga konseli dapat menetapkan diskrepansi atau ketidaksesuaian antara bagaimana konseli menjalani kehidupannya sekarang dan bagaimana kehidupan sebenarnya yang ingin dijalani oleh konseli. Konselor dapat memberikan pandangan pada konseli mengenai perubahan perilaku yang dapat dilakukannya sehingga konseli mampu menilai secara objektif antara perilakunya yang sekarang dengan perubahan yang diinginkannya sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan yang diinginkan konseli

c. Menerima Resistensi

Konselor harus mengakui bahwa resistensi (penolakan pada perubahan) yang dialami oleh konseli adalah hal yang wajar dalam proses perubahan pada diri konseli. Perlunya keterampilan konselor dalam mengingatkan konseli mengenai komitmennya untuk berubah sehingga konseli dapat termotivasi kembali untuk berubah. Penting bagi konselor untuk menjelaskan hambatan serta peluang dalam proses perubahan konseli agar konseli dapat mempertimbangkan berbagai macam pemikiran dalam menghambat perubahan serta resistensi konseli sehingga konseli dapat lebih objektif dalam mengarahkan perubahannya ke arah yang baru. Tetapi perlu diingat bahwa konselilah yang bertanggung jawab atas seluruh masalahnya.

d. Mendukung Efikasi Diri

Dalam proses konseling, konselor berperan meyakinkan konseli agar percaya terhadap dirinya, sehingga konselor mendukung efikasi diri atau keyakinan diri konseli agar dapat berubah dan memperbaiki kehidupannya. Efikasi diri dapat ditingkatkan dengan mendorong klien agar dapat bercerita mengenai kesuksesannya dalam mengatasi berbagai masalah atau kendala di masa lalu. Dalam proses meningkatkan efikasi diri konseli, konselor dapat mendorong klien dengan menggunakan *change talk* (pernyataan yang dibuat oleh konseli yang menunjukkan bahwa konseli mempertimbangkan perubahan positif dalam menyelesaikan masalahnya). Dengan menggunakan *change talk* berarti konseli memiliki komitmen untuk berubah sehingga konseli siap dalam menetapkan tujuan serta rencana tindakan dalam melakukan perubahan.

5. Spirit Motivational Interviewing

Adapun spirit motivational interviewing yaitu:

a. Kolaborasi

Konseling melibatkan antara dua pihak yaitu konselor dan konseli, maka dari itu konselor harus menghormati serta menerima sudut pandang dari konseli dan konselor sebaiknya membangun suasana yang kondusif agar konseli mau berubah namun perubahan yang dilakukan oleh konseli bukan atas dasar paksaan dari konselor. Konselor dan konseli harus berkolaborasi dalam sebuah proses konseling, tidak didominasi oleh konselor ataupun konseli. Konselor perlu memahami dan menghargai apapun keputusan dari konseli, karena konselor hanya mengarahkan konseli bukan memaksakan kehendaknya dalam pengambilan keputusan konseli.

b. Pembangkitan (Evocation)

Potensi dan motivasi untuk melakukan sebuah perubahan ada di dalam diri konseli. Maka dari itu perlunya konselor untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam diri konseli sehingga konseli dapat menggambarkan persepsi, tujuan, dan nilai konseli sendiri, yang mengarah pada perubahan, sehingga konseli aktif dalam proses konseling.

c. Otonomi

Konselor menghormati kebebasan dan hak yang diinginkan oleh konseli dalam bertindak sesuai dengan cara yang diinginkan oleh konseli. Dengan konselor melakukan ini maka konseli akan merasa dipercaya dan akan terbangun kondisi terapeutik yang dapat mendorong terjadinya perubahan.

d. Welas asih (compassion)

Welas asih merupakan sebuah komitmen yang ada pada diri konselor untuk membantu kesejahteraan dan kepentingan konseli. Berbelas kasih pada konseli berarti aktif dalam mempromosikan kesejahteraan konseli, serta memprioritaskan kebutuhan konseli. Karena tujuan layanan konseling adalah untuk keuntungan konseli bukan untuk kepentingan pribadi konselor (Mulawarman dan Afriwilda, 2021).

6. Kelebihan Motivational Interviewing

Jika melihat landasan dari teori motivational interviewing yaitu menetapkan sebuah agenda, keseimbangan keputusan, menilai kepentingan konseli, serta konselor mendorong untuk membicarakan sebuah perubahan konseli. Maka menurut (Hardcastle et al., 2013) dalam artikelnya ada janji yang nyata bahwa motivational interviewing cenderung akan mendorong perubahan pada perilaku yang tahan lama serta berkelanjutan. Metode motivational interviewing dalam artikel (Miller & Rollnick, 2009) terbukti lebih efektif digunakan dalam pengobatan ketergantungan alkohol dibandingkan dengan terapi cognitive behavioral therapy dan terapi fasilitas dua belas langkah. Pengobatan yang

dilakukan dengan menggunakan motivational interviewing dilakukan empat sesi selama dua belas minggu.

7. Kekurangan

Kekurangan dari teknik konseling motivational interviewng adalah konselor yang ingin menerapkan teknik motivational interviewing dalam proses konseling harus melakukan pelatihan secara tuntas karena keterampilan dalam menggunakan metode motivational interviewing cukup sulit dan kompleks sehingga konselor atau praktisi yang ingin ahli dalam menggunakan metode motivational interviewing harus mengimplementasikannya dalam proses konseling, karena keahlian dalam praktek motivational interviewing tidak bisa hanya didapatkan dalam sebuah proses seminar pelatihan namun perlu dilatih dengan mengimplementasikannya pada sesi konseling. Teknik konseling motivational interviewing juga sangat menekankan pada aspek kolaborasi antara konselor dan konseli karena selama proses konseling, konselor ataupun konseli tidak boleh ada yang saling menghakimi sehingga konselor cenderung sulit untuk mengendalikan diri dalam memberikan nasihat (Bell dan Roomaney, 2020). Kekurangan dari teknik motivational interviewing selanjutnya adalah teknik ini tidak cocok digunakan untuk menangani konseli yang belum memiliki kesiapan untuk berubah atau bahkan cenderung menolak sebuah perubahan karena teknik motivational interviewing diperuntukkan bagi mereka yang telah memiliki keinginan berubah tetapi belum mampu merealisasikannya karena konseli belum menemukan motivasi yang menjadi acuannya dalam melakukan perubahan (Hetteema et al., 2005).

8. Kritik dan Saran

Menurut pengamatan penulis ada yang perlu dikritisi dalam metode motivational interviewng yang berkaitan dengan motivasi intrinsik. Proses konseling dengan menggunakan metode motivational interviewing adalah sebuah metode yang digunakan konselor untuk menemukan motivasi intrinsik konseli, dan kemudian menjadi acuan konseli untuk dapat berubah. Motivasi intrinsik yang tidak disandarkan pada ketaatan sang pencipta dan hanya memikirkan kehidupan duniawi saja atau hanya terikat pada perubahan untuk kesejahteraan kehidupannya di dunia semata maka akan menghasilkan perubahan yang tidak didasari oleh ketakwaan kepada Tuhan walaupun motivasi tersebut berasal dalam diri konseli. Maka dari itu penulis memberikan saran agar model motivasi takwa dari Syafiq Falah Alwaney digunakan untuk menyempurnakan metode motivational interviewng agar motivasi yang muncul pada diri konseli yang sifatnya motivasi intrinsik

mampu menghasilkan sebuah perubahan perilaku yang mendekatkan hubungan antara konseli dengan sang pencipta.

Takwa adalah sebuah model motivasi islam yang dibangun melalui beberapa faktor yaitu iman, takwa (takut kepada Allah), *tabrid* (gairah), dan *taubah* (reptence). Iman yang dimaksud dalam model ini adalah sebuah pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang yang dapat membedakan antara kebaikan dan keburukan yang diperbolehkan di dalam Islam. Iman adalah keteguhan Islam yang dimiliki oleh seseorang yang dapat mengarahkan, mendidik, serta merefleksikan kehidupan manusia yang menempatkan iman pada tingkat ilmu yang tertinggi. Kemudian selanjutnya adalah takwa, dalam konteks motivasi merupakan sebuah ketakutan kepada Tuhan sehingga karena ketakutan ini individu terdorong untuk mematuhi perintah serta menjauhi larangan dari apa yang telah ditetapkan oleh sang pencipta. Kemudian faktor selanjutnya adalah tahrid yang mengacu pada kepercayaan akan sebuah penghargaan tertinggi yang akan diberikan kepadanya. Dan yang terakhir adalah taubah yang berarti menjauhkan diri dari keinginan untuk berbuat salah (Basuni et all., 2021). Teori Takwa dari Syafiq Falah Alawney merupakan serangkaian teori yang mendorong seseorang untuk memiliki motivasi yang berlandaskan pada iman, takwa, tahrid, dan taubah sehingga tercapai perilaku yang sesuai dengan koridor yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. karena manusia berperilaku tidak hanya berdasar pada kehidupan di dunia saja tetapi ada kehidupan akhirat yang kekal, dan keselamatan di akhirat merupakan manifestasi dari perbuatan manusia di dunia.

Selanjutnya setelah konseli telah mampu menumbuhkan motivasi intrinsik yang berlandaskan teori takwa yang telah dijelaskan diatas maka konseli perlu melakukan ikhtiar sebagai bentuk usaha yang sungguh-sungguh yang dimanifestasikan ke dalam bentuk perilaku. Setelah berikhtiar dengan sungguh-sungguh kemudian konseli hanya perlu bertawakkal sebagai sikap berserah diri kepada sang pencipta karena perubahan yang diusahakan akan mendapat banyak cobaan dalam perjalanannya sehingga sangat perlu bagi konseli untuk berserah diri kepada Allah SWT dari segala apa yang telah diusahakan. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Ali Imran ayat 159 :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ؕ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ؕ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawaralah

dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal”.

Dari kritik dan saran yang telah kami jelaskan maka kami mengembangkan teori baru yang kami namakan MIMTTT yang diambil dari metode Motivational Interviewing, konsep motivasi dari Model Takwa, Ikhtiar, dan Tawakal. Pengembangan metode konseling ini diharapkan dapat berkontribusi dalam Ilmu Bimbingan Konseling khususnya Bimbingan Konseling Islam sehingga layanan konseling yang dihadirkan berorientasi pada kedekatan sang pencipta Allah SWT

Kesimpulan

Motivational Interviewing merupakan metode konseling yang berfokus untuk menemukan motivasi intrinsik pada diri konseli. Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan metode konseling motivational interviewing mulai dari sejarah perkembangannya sampai pada kelebihan serta kritikan yang kami temukan dengan cara menelaah berbagai macam dokumen kepustakaan atau literatur baik yang ditemukan melalui akses internet dengan mengutip jurnal nasional dan jurnal internasional, maupun data yang ditemukan di perpustakaan. Tulisan ini tidak hanya menjelaskan mengenai metode motivational interviewing tetapi tulisan ini bertujuan untuk mengkritik teori motivational interviewing lalu mengembangkannya dengan merujuk pada pendekatan keislaman dengan melihat sisi yang masih kurang dan harus disempurnakan sehingga terjadi perkembangan teori dari teori konseling kontemporer dari barat yang ditemukan oleh William R. Miller kemudian disempurnakan dengan teori motivasi Islam yaitu model takwa dari Syafiq Falah Alwaney, serta kami menyempurnakan pengembangan teori ini dengan menghubungkan pendekatan ikhtiar dan tawakal. Sehingga teori ini diberikan nama Metode Motivational Interviewing, Model Takwa, Ikhtiar, dan Tawakal atau disingkat MIMTTT. Kami berharap metode konseling yang kami kembangkan ini dapat digunakan oleh konselor dalam proses konseling untuk mencapai tujuan konseli yaitu konseli mampu menemukan motivasi intrinsik dalam dirinya agar mampu melakukan perubahan diri kearah yang lebih baik namun tetap bersandar pada takdir yang telah Allah SWT. tetapkan sehingga dalam proses transformasi perilaku, konseli tidak mudah putus asa dan kecewa terhadap cobaan yang dihadapi.

Motivational Interviewing merupakan metode konseling yang berfokus untuk menemukan motivasi intrinsik pada diri konseli. Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan metode konseling motivational interviewing mulai dari sejarah perkembangannya sampai pada kelebihan serta kritikan yang kami temukan dengan cara

menelaah berbagai macam dokumen kepustakaan atau literatur baik yang ditemukan melalui akses internet dengan mengutip jurnal nasional dan jurnal internasional, maupun data yang ditemukan di perpustakaan. Tulisan ini tidak hanya menjelaskan mengenai metode motivational interviewing tetapi tulisan ini bertujuan untuk mengkritik teori motivational interviewing lalu mengembangkannya dengan merujuk pada pendekatan keislaman dengan melihat sisi yang masih kurang dan harus disempurnakan sehingga terjadi perkembangan teori dari teori konseling kontemporer dari barat yang ditemukan oleh William R. Miller kemudian disempurnakan dengan teori motivasi Islam yaitu model takwa dari Syafiq Falah Alwaney, serta kami menyempurnakan pengembangan teori ini dengan menghubungkan pendekatan ikhtiar dan tawakal. Sehingga teori ini diberikan nama Metode Motivational Interviewing, Model Takwa, Ikhtiar, dan Tawakal atau disingkat MIMITT. Kami berharap metode konseling yang kami kembangkan ini dapat digunakan oleh konselor dalam proses konseling untuk mencapai tujuan konseli yaitu konseli mampu menemukan motivasi intrinsik dalam dirinya agar mampu melakukan perubahan diri kearah yang lebih baik namun tetap bersandar pada takdir yang telah Allah SWT. tetapkan sehingga dalam proses transformasi perilaku, konseli tidak mudah putus asa dan kecewa terhadap cobaan yang dihadapi.

Referensi

- Ahmad., P., H., M., Nawi., N., H., Md, A. A. A. A. (2019). Strategi Adaptasi Motivational Interviewing (AMI): Aspek Keyakinan, Empati Dan Perubahan Tingkah Laku Dan Kesannya Terhadap Latihan Kaunseling Penyalahgunaan Dadah (Adaptation Motivational Interviewing (AMI) Strategy: Confidence, Empahty and Behavioral Ch. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(1), 34–47.
- Apriani, B. N., Hadi, I., Warongan, A. W., & Supriyatna, N. (2018). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Motivational Interviewing Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Post Stroke Depression. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 55–67. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.55-67>
- Basuni, A, D. (2021). *Psikopedagogik Islam Dimensi Baru Teori Pendidikan*. Deepublish.
- Bell, D, L., dan Roomaney, R. (2020). Exploring Barries That Prevent Practitioners From Implementing Motivational Interviewing In Their Work With Clients. *Social Work/Maatskaplike*, 56(4), 416–429. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15270/56-4-884>
- Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003). The Efficacy of Motivational Interviewing: A Meta-Analysis of Controlled Clinical Trials. *Journal of Consulting and*

- Clinical Psychology*, 71(5), 843–861.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.71.5.843>
- Habsy, B., A. (2021). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)*. Media Nusa Creative.
- Hariyanto, W., Rudijanto, A., & Alamsyah, N, A. (2015). Pengaruh Konseling Motivational Interviewing terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Effect of Motivational Interviewing Counseling on Hypertension Patients's Adherence of Taking Medicine. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(4), 345–353.
- Hardcastle, S.J., Taylor, A, H., Bailey, M, P., & Hagger, M, S, (2013). Effectiveness Of a Motivational Interviewing Intervention on Weight Loss, Physical Activity and Cardiovascular Disease Risk Factors: A Randomised Controlled Trial With a 12-Month Post-Intervention Follow-Up. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(40), 1–17.
<http://www.ijbnpa.org/content/10/1/40%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed11&NEWS=N&AN=2013297511>
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W. R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91–111.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143833>
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar-dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, Bandung: Citapustaka Media Perintis
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2009). Ten Things That Motivational Interviewing Is Not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(2), 129–140.
<https://doi.org/10.1017/S1352465809005128>
- Mulawarman & Afriwilda, M. T. (2021). *Motivational Interviewing: Konsep dan Penerapannya*. Kencana.
- Mulawarman, M., Muslikah, M., Nugraheni, P, E., Hariyadi, S., & Amin, Z, N., (2018). Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Pada Masyarakat Peningkatan Keterampilan Dasar Konseling Berbasis Nilai Humanis Melalui Teknik Oars Bagi Konselor Pendidikan/ Guru Bk Di Sma Kota Salatiga. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Pada Masyarakat*, 1, 164–167.
<https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snkppm>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Saurav Kumar, Dr. Mona Srivastava, Dr. Manushi Srivastava, Avadhesh Kumar, &

- Abhimanyu Gupta. (2016). Motivational Interviewing Tool for Health Recovery. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 50–55. <https://doi.org/10.25215/0401.007>
- Singgih, G. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Gunung Mulia.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Tristiana, R. D. (2016). Keefektifan Intervensi Psikologis: Motivational Interviewing Program Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Dan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ners LENTERA*, 4(2), 166–177. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2125/media/publications/231971-keefektifan-intervensi-psikologis-motiva-2dd3d239.pdf>
- Walgito, B. (2010), *Bimbingan Konseling (Studi dan Karir)*: C.V. Andi Offset.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*: Yayasan Obor Indonesia.