

MOTIVATIONAL INTERVIEWING : DESAIN INTERVENSI UNTUK MENGATASI STRES PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DARI JERAT NARKOTIKA

Wiryo Nuryono¹, Devi Ratnasari², Selomita Dianing Armania³, Erika Badriyatus Sholikhah⁴, Fauziah Ardelia Sari⁵, Mar'atus Sholihah⁶
^{1,2,3,4,5,6}Departemen of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Article Info

Submit:
10 Januari 2025
Revised:
25 Maret 2025
Published:
31 Maret 2025

Kata Kunci: Motivational Interviewing; stres remaja; pencegahan narkotika; studi literatur

Keywords: *Motivational Interviewing, adolescent stress, drug prevention, literature study*

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap tekanan dari lingkungan sosial, pendidikan, dan keluarga. Jika stres tidak dikelola dengan baik, mereka berisiko mengalami perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan narkotika. Motivational Interviewing (MI) menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi stres. Pendekatan ini membangun motivasi intrinsik melalui dialog kolaboratif yang menghargai otonomi individu. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas Motivational Interviewing dalam membantu remaja mengelola stres dan mencegah penyalahgunaan narkotika. Dengan metode kualitatif deskriptif melalui studi literatur, berbagai artikel, jurnal, dan sumber pustaka dianalisis guna mengidentifikasi dampak MI terhadap stres pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MI efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap stres, mengembangkan strategi coping yang positif, memperbaiki hubungan keluarga, dan mendorong mereka mencari dukungan sosial.

Abstract

Adolescents are highly susceptible to pressures from their social environment, education, and family. Poor stress management can increase the risk of negative behaviors, including drug abuse. Motivational Interviewing (MI) is recognized as an effective method for helping adolescents cope with stress. This approach encourages intrinsic motivation through collaborative dialogue while respecting individual autonomy. This study explores the effectiveness of Motivational Interviewing in assisting adolescents with stress management and preventing drug abuse. Using a descriptive qualitative approach through a literature review, various articles, journals, and relevant sources were examined to assess MI's impact on adolescent stress management. Findings suggest that MI effectively enhances adolescents' awareness of stress, promotes positive coping strategies, strengthens family relationships, and encourages them to seek social support.

PENDAHULUAN

Secara psikologis, masa remaja merupakan fase di mana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa (Hurlock, 1997; Nasution, 2007; Susiani, 2011). Pada usia ini, remaja tidak lagi merasa sebagai pihak yang berada di bawah orang-orang yang lebih tua, melainkan mulai melihat dirinya setara, terutama dalam hal hak-hak yang dimiliki. (Isnania, 2020), mengatakan bahwa usia remaja dapat dibagi menjadi tiga tahapan sesuai dengan fase yang dilalui oleh para remaja, di antaranya: Tahap pertama, adalah Remaja Awal (*early adolescence*), yang berlangsung antara umur 12 hingga 15 tahun. Pada fase ini, remaja umumnya berada di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ciri khas dari tahap ini adalah terjadinya perubahan fisik yang cepat serta munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Tahap kedua, Remaja Pertengahan (*middle adolescence*), mencakup umur 15 hingga 18 tahun dan biasanya merupakan masa di Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada fase ini, perubahan fisik mulai terlihat lebih matang, menyerupai remaja dewasa. Selain itu, hubungan pertemanan menjadi sangat penting bagi remaja. Tahap ketiga adalah Remaja Akhir (*late adolescence*), yang berlangsung antara umur 18 hingga 21 tahun. Pada fase ini remaja umumnya sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Ciri utama pada tahap ini adalah kematangan fisik yang sudah sepenuhnya mirip dengan orang dewasa, serta kemampuan untuk mengendalikan diri dalam bersikap.

Dalam (Musabiq & Karimah, 2018), mengatakan bahwa pada tahap perkembangan remaja akhir, mahasiswa berupaya untuk menggali potensi diri dan menemukan jati diri yang sesungguhnya. Mereka berupaya untuk bersosialisasi, menjalin hubungan, dan mengemban tanggung jawab sosial. Menurut (Isnania, 2020), terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dihadapi oleh remaja. Tugas-tugas ini meliputi Menjalinkan hubungan yang lebih matang dengan rekan sebaya, Mencapai peran sosial yang sesuai, serta Menerima keadaan fisik diri sendiri. Selain itu, penting untuk menjadi individu yang bertanggung jawab, Mencapai kemandirian emosional, Mempersiapkan diri untuk karier demi mencapai kemandirian ekonomi, Mempersiapkan pernikahan dan keluarga, serta Memiliki nilai dasar untuk berperilaku pengembangan ideologi. Namun, dalam proses memenuhi tuntutan perkembangan tersebut, tidak jarang muncul permasalahan yang dapat memicu timbulnya stres. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO, stres adalah respons manusia saat menghadapi tekanan atau perubahan dalam kehidupan.

Selain tuntutan dari tugas perkembangan remaja, kemajuan zaman yang pesat juga memaksa individu untuk menyesuaikan diri dengan arus globalisasi yang terus berkembang dan menawarkan berbagai kecanggihan teknologi. Saat ini, teknologi modern memengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk aktivitas belajar dan pekerjaan di berbagai sektor. Kebutuhan untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi menimbulkan tekanan, terutama karena kita sering kali harus siap menghadapi berbagai hal baru dan mungkin belum pernah kita bayangkan sebelumnya. Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab stres, terutama jika seseorang tidak siap untuk mengikuti arus globalisasi yang ada. Di era digital, transformasi teknologi dapat menjadi faktor pemicu stres jika tidak dikelola dengan baik. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi juga bisa memicu tekanan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi setiap individu

untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres (*stress management*) agar mampu menghadapi tekanan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

Menurut (Mentari et al., 2020), Stres di kalangan remaja merupakan fenomena yang terjadi di berbagai negara, baik yang maju maupun yang sedang berkembang. Di seluruh dunia, prevalensi stres dan kecemasan pada remaja berkisar antara 5% hingga 70%. Di Indonesia sendiri, angka prevalensi stres di kalangan remaja terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari total populasi. Menurut (Ratnasari et al., 2018), kesejahteraan psikologis dapat memengaruhi beberapa aspek kehidupan individu, antara lain berpengaruh pada tingkat depresi, efikasi diri, dan keberhasilan akademik pada individu. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat mendorong remaja untuk mencari pelarian melalui perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan narkotika. Saat ini dapat dikatakan bahwa narkoba merupakan salah satu masalah kemanusiaan terburuk yang dapat melemahkan fondasi dan landasan remaja dalam masyarakat (Nuryono, 2024b). Badan Narkotika Nasional (BNN) melaporkan survei nasional mengenai prevalensi penyalahgunaan narkotika pada tahun 2023 mencatat angka prevalensi sebesar 1,73%, yang setara dengan 3,3 juta penduduk Indonesia berusia 15 hingga 64 Tahun. Selain itu, data tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penyalahgunaan narkotika di kalangan kelompok umur 15-24 tahun (BNN, 2024). Situasi ini mendesak perlunya intervensi yang efektif untuk menangani stres dan mencegah keterlibatan mereka dalam penyalahgunaan narkotika.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kholik et al., 2014), menunjukkan bahwa faktor stres psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap penyalahgunaan narkoba dan merupakan urutan ke 3 terbanyak setelah faktor coba-coba dan faktor pergaulan. Dalam (Febrianti & Masnina, 2019; Novitry et al., 2023), juga menyatakan bahwa adanya hubungan antara stres dengan penggunaan narkoba. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stres berat memiliki risiko penggunaan narkoba sembilan kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres dalam tingkat sedang. Tingkat stres seseorang dapat mempengaruhi cara dia mengatasi masalahnya, seperti mengabaikan masalah tersebut atau melarikan diri dari kenyataan dengan mengandalkan narkoba. Dengan penggunaan NAPZA tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan tenang, seolah-olah membawa kedamaian. Menurut (Susiani, 2011), narkoba menjadi pilihan utama bagi banyak orang dalam mengatasi stres. Bagi mereka yang mengalami stres kronis atau akut, narkoba sering dianggap sebagai solusi cepat untuk menghadapi permasalahan yang ada. Nyatanya, narkoba hanya memberikan "ketenangan" sementara dan berpotensi menambah masalah baru. Penggunaan jenis narkoba tertentu, seperti metamfetamin atau sabu dan kokain, sering kali disalahgunakan karena efek sampingnya cepat dirasakan. Ada banyak dampak buruk bagi pengguna narkoba. Penggunaan kokain dapat memberikan efek euforia, meningkatkan energi, rasa percaya diri, serta suasana hati yang baik (Novitry et al., 2023). Selain itu penggunaan kokain dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan kejang. Beragam jenis obat terlarang lainnya juga dapat memberikan dampak merusak pada berbagai organ tubuh, seperti hati, paru-paru, dan otak. Dalam mengatasi hal ini, strategi pengelolaan stres seperti konseling dan terapi telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko ini. *Motivational Interviewing* (MI) adalah salah satu metode konseling

berbasis bukti yang banyak dimanfaatkan dan diterapkan dalam berbagai konteks.

Menurut Blocher (1996) dalam (Rantekata & Nurjannah, 2022) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dengan tujuan membantu individu tersebut menyadari perilakunya yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu memahami makna dari pengalaman hidup yang telah dialaminya, sehingga pada akhirnya dapat merancang tujuan dan nilai perilaku yang ingin dikembangkannya secara lebih jelas. Studi oleh (Idris et al., 2018), menemukan bahwa *Motivational Interviewing* (MI) efektif dalam menurunkan tingkat depresi dengan cara meningkatkan kemampuan diri pada klien. Ini adalah pendekatan yang berpusat pada individu yang bertujuan untuk mengubah perilaku non-adaptif menjadi adaptif bersifat kolaboratif, menggugah, dan menghormati otonomi klien (Nuryono, 2024a). Menurut Miller dan Rollnick, terdapat 4 prinsip umum *Motivational Interviewing* dalam (Nareswari, Khairi, & Nafi', 2020) yaitu: Mengekspresikan Empati untuk membangun kepercayaan konseli dengan menampilkan rasa empati melalui kehangatan yang bisa membantu konseli berubah dan juga menunjukkan sikap penerimaan sepenuhnya tanpa syarat kepada konseli dengan menggunakan keterampilan mendengar yang aktif agar konseli merasa dipahami dan dapat memahami perasaan, Mengembangkan Diskrepansi untuk membantu konseli mengutarakan beragam pikiran, perasaan dan konfliknya, Menerima Resistensi dengan mengembalikan kepercayaan klien dengan cara melakukan refleksi, memberikan umpan balik, membingkai pertanyaan juga mengingatkan kembali pertanyaan konseli sebelum memberikan motivasi untuk berubah dan Mendukung Efikasi Diri untuk mendorong keyakinan dan mendukung perubahan untuk memperbaiki diri konseli. Proses *Motivational Interviewing* tidak akan efektif jika konselor menganggap konseli memiliki masalah yang harus diubah, lalu mulai memberikan nasihat secara langsung. Sebaliknya, pendekatan ini berfokus pada mendorong konseli agar dapat mengambil keputusan sendiri tanpa adanya tekanan dari konselor (Rantekata & Nurjannah, 2022).

Walaupun *Motivational Interviewing* (MI) telah diterapkan dalam berbagai konteks, penggunaannya secara khusus untuk menangani stres sebagai langkah pencegahan terhadap penyalahgunaan narkoba pada remaja masih jarang diteliti, khususnya di Indonesia. Sebagian besar intervensi yang ada lebih berfokus pada rehabilitasi setelah terjadi penyalahgunaan narkoba, sedangkan pendekatan pencegahan yang bersifat proaktif kurang mendapatkan perhatian. Kesenjangan ini menyoroti perlunya penelitian yang mengintegrasikan *Motivational Interviewing* (MI) sebagai intervensi pencegahan untuk mengatasi stres dan mencegah remaja terjerumus ke dalam penyalahgunaan narkoba.

Penelitian ini dilakukan karena meningkatnya urgensi dalam menangani stres di kalangan remaja, yang merupakan langkah penting dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba. Pendekatan yang berfokus pada individu, seperti *Motivational Interviewing* (MI), menunjukkan potensi besar untuk diterapkan dalam konteks pencegahan di Indonesia. Selain itu, kurangnya penelitian yang mengeksplorasi penerapan *Motivational Interviewing* (MI) untuk mengatasi stres di kalangan remaja Indonesia menegaskan pentingnya penelitian ini. Kami lebih mengeksplorasi penerapan *Motivational Interviewing* (MI) sebagai pendekatan strategis dalam membantu remaja mengelola stres, sebagai langkah awal dalam

mencegah penyalahgunaan narkotika. Mengingat ada berbagai tekanan yang dihadapi oleh remaja di Indonesia seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, dan pengaruh lingkungan sosial. Kami juga mengidentifikasi peran *Motivational Interviewing* (MI) dalam membantu remaja membangun motivasi intrinsik untuk memilih alternatif yang lebih positif dalam menghadapi stres, misalnya dengan berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik.

Motivational Interviewing (MI) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengelola stres dan mencegah perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan narkotika. *Motivational Interviewing* (MI) diyakini dapat membantu mengurangi tingkat stres melalui peningkatan kesadaran diri dan memberdayakan remaja untuk membuat keputusan yang lebih sehat. Pendekatan yang berbasis empati ini diharapkan dapat memfasilitasi pengembangan motivasi intrinsik remaja dalam mengatasi stres tanpa terjerumus ke dalam perilaku destruktif. *Motivational interviewing* adalah pendekatan yang berfokus pada konseli yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi intrinsik mereka sehingga konselor tidak hanya berperan mengadvokasi perubahan, tetapi konseli sendiri yang mengambil kendali penuh atas arah perubahan yang diinginkan. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menemukan tujuan dari motivasi mereka untuk melakukan perubahan (Rantekata & Nurjannah, 2022). Dengan menggunakan metode *motivational interviewing*, terjalinlah komunikasi yang jelas, di mana keinginan yang kuat, kemampuan, alasan, dan kebutuhan untuk dapat berubah yang diekspresikan melalui bahasa yang efektif dan sebuah komitmen yang diungkapkan secara langsung kepada konselor sehingga dari interaksi tersebut, konselor dapat mencari tahu perubahan perilaku dari konseli (Rantekata & Nurjannah, 2022). Oleh karena itu, *Motivational Interviewing* (MI) tidak hanya berfungsi sebagai metode pencegahan yang efektif, tetapi juga sebagai alat yang dapat membangun ketahanan mental dan keterampilan pengelolaan emosi yang berkelanjutan pada remaja.

METODE

Penelitian Ini menggunakan metode Kualitatif Deskriptif, dengan teknik pengumpulan data yang mencakup jurnal, buku, artikel, data penelitian, dan berbagai dokumen relevan lainnya yang dikenal sebagai studi literatur. (Munib & Wulandari, 2021) menjelaskan bahwa studi literatur adalah pengkajian data dari beragam sumber referensi, seperti buku dan artikel, serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Tujuannya adalah mendapatkan landasan teori yang kokoh bagi masalah yang akan diteliti. Setelah data terkumpul, analisis akan dilakukan secara naratif dan deskriptif. Penulis membaca langsung dari teks atau sumber, bukan berdasarkan pengetahuan langsung yang diperoleh dari lapangan sehingga dapat juga disebut sumber sekunder yaitu di mana peneliti mendapatkan data dari membaca jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Stres

Stres merupakan sebuah kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat menciptakan persepsi mengenai adanya jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi tertentu dan kemampuan individu, yang berakar pada aspek biologis, psikologis, serta sosial dari diri seseorang (Apriyani et al., 2021). Menurut (Alfiani & Susaldi, 2019), Stres merupakan keadaan ketegangan yang muncul ketika seseorang menghadapi masalah atau tantangan tanpa menemukan solusinya. Hal ini juga

dapat terjadi ketika seseorang dihantui oleh berbagai pikiran mengenai hal yang akan dilakukannya. Sedangkan menurut (Nasution, 2007), stres merupakan sebuah kondisi internal yang dapat muncul akibat tuntutan fisik yang dialami tubuh, seperti penyakit atau latihan, maupun akibat lingkungan dan situasi sosial yang dianggap berpotensi membahayakan, di luar kendali, atau melampaui kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres pada remaja adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang timbul ketika individu dihadapkan pada tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk beradaptasi.

Penyebab Stres

Menurut Needlman pada (Nasution, 2007), ada beberapa sumber stres yang sering dialami oleh remaja, antara lain:

1. Stres Biologis

Pada umumnya, perubahan fisik yang dialami remaja berlangsung sangat cepat. Remaja perempuan biasanya mengalami perkembangan dari umur 12 hingga 14 tahun, sementara remaja laki-laki umumnya antara usia 13 hingga 15 tahun. Dalam masa ini, mereka merasakan perubahan tubuh yang signifikan dan sering kali merasa seperti sedang menjadi pusat perhatian. Masalah seperti jerawat dapat menambah beban stres, terutama bagi mereka yang memiliki pandangan sempit tentang standar kecantikan ideal. Di samping itu, kesibukan di sekolah, bekerja, dan bersosialisasi sering membuat remaja kekurangan tidur, yang menurut penelitian dapat memicu stres lebih lanjut.

2. Stres Keluarga

Hubungan dengan orang tua menjadi salah satu sumber stres utama bagi remaja. Mereka ingin meraih kemandirian dan kebebasan, tetapi pada saat yang sama juga memerlukan perhatian dan pengertian dari orang tua.

3. Stres Sekolah

Tekanan akademik biasanya semakin meningkat menjelang dua tahun terakhir di sekolah. Keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi atau berhasil dalam bidang olahraga membuat banyak remaja berusaha keras untuk tidak gagal, dan ini bisa menambah tingkat stres yang mereka rasakan.

4. Stres Teman Sebaya

Stres yang berasal dari interaksi dalam kelompok teman sebaya cenderung meningkat di pertengahan tahun sekolah. Remaja yang merasa tidak diterima oleh teman-temannya sering kali mengalami perasaan tertekan, cenderung menutup diri, dan memiliki rendahnya harga diri. Beberapa remaja, demi diterima oleh kelompoknya, mungkin terjerumus dalam perilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau menggunakan obat terlarang. Meskipun mereka merasa bahwa zat-zat tersebut dapat meredakan stres, secara psikologis hal itu justru dapat meningkatkan masalah yang ada.

5. Stres Sosial

Remaja sering merasa terasing dari dunia orang dewasa, terutama karena mereka dibatasi untuk mengungkapkan pendapatnya. Mereka juga tidak diperbolehkan membeli dan mengonsumsi alkohol secara legal dan sulit mencari pekerjaan dengan gaji yang baik. Di sisi lain, mereka menyadari bahwa mereka akan mewarisi berbagai tantangan besar yang ada dalam kehidupan sosial, seperti tidak stabilnya ekonomi, polusi, dan

dan perang, yang semua itu semakin menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan.

Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan. Menurut Winkleman dalam (Musabiq & Karimah, 2018), menyatakan bahwa secara fisik, stres dapat menyebabkan kekurangan energi tubuh secara bertahan, penurunan nafsu makan, sakit kepala, dan masalah pencernaan. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi, terutama di kalangan mahasiswa, dapat mempengaruhi kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang tidak sehat, gangguan tidur, nyeri kepala, dan perasaan putus asa. Dalam (Musabiq & Karimah, 2018), juga mengelompokkan dampak stres ke dalam empat aspek: emosional, fisik, perilaku dan kognitif. Pada fisik, tanda yang menunjukkan efek stres meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kurangnya energi. Dari segi kognitif, dampak stres dapat terlihat melalui kebingungan, seringnya lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Dalam aspek emosional, individu yang mengalami stres cenderung menjadi lebih sensitif, mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Adapun dalam aspek perilaku, stres dapat mengakibatkan hilangnya minat untuk bersosialisasi, munculnya kecenderungan menghindari orang lain, serta rasa malas yang meningkat.

Penanganan Stres

Stres adalah salah satu penyebab utama timbulnya berbagai masalah sosial dan kesehatan. Dampak stres berkepanjangan dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, putus asa, bahkan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi hal yang penting untuk dilakukan guna mencegah dampak negatif yang dapat memperburuk kondisi individu.

Menurut (Mentari et al., 2020), Untuk mengatasi masalah stres pada remaja, terdapat tiga tahapan dalam manajemen stres. Pertama adalah mengenali stres dan penyebabnya. Kedua, belajar serta menerapkan keterampilan yang efektif untuk menangani stres. Ketiga, mempraktikkan teknik pengelolaan stres agar masalah dapat diselesaikan secara efektif atau optimal.

Terdapat juga beberapa teknik dalam manajemen stres (Mentari et al., 2020):

1. *Problem Focused Coping*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah dengan cara yang terstruktur atau terencana. Teknik ini efektif untuk masalah yang sifatnya masih dapat diubah. Pendekatan ini efektif dalam mengatasi masalah yang dapat diatasi langsung. Biasanya, metode ini digunakan untuk membantu remaja dalam menghadapi situasi stres dengan lebih konstruktif.

2. *Emotional Focus Coping*

Teknik ini mengelola stres dengan mengalihkan dengan cara-cara yang mereka sukai atau misalnya dengan berfokus pada hal-hal yang menyenangkan. Biasanya digunakan oleh individu yang menghadapi tekanan emosional berat. Misalnya, remaja yang menghadapi stres karena pengalaman buruk dapat menggunakan teknik ini untuk mengurangi tekanan tersebut.

3. *Group Discussion Therapy*

Merupakan sebuah metode kelompok yang melibatkan diskusi dan evaluasi terkait

stres. Sesi ini membantu peserta memahami masalahnya serta memberikan umpan balik dari anggota kelompok dan mencari solusi bersama. Tahapan terapi ini melibatkan role-playing, pemberian umpan balik, dan penerapan solusi dalam kehidupan sehari-hari.

4. **Konseling Behavioral**

Merupakan pendekatan yang memungkinkan individu menceritakan pengalamannya, dengan tujuan memandu mereka mencari solusi. Pendekatan ini fokus pada proses pertukaran pikiran secara aktif antara konselor dengan konseli. Teknik ini berfokus pada pertukaran pikiran secara interaktif antara konselor dan individu yang didampingi. Konseling ini membantu siswa mengungkapkan keluhannya sehingga mereka merasa lebih lega dan mendapatkan perspektif baru.

5. ***Guided Imagery***

Teknik relaksasi yang dilakukan dengan membayangkan hal-hal menyenangkan yang dapat menenangkan pikiran. Metode ini efektif mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan fisiologis, sehingga dianjurkan untuk berfokus pada satu imajinasi yang paling positif. Teknik ini dimulai dengan relaksasi selanjutnya pasien menutup mata dan fokus pada gambaran yang ada dalam pikirannya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mendukung klien mencapai relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan stabilitas emosional maupun fisik. Teknik ini digunakan untuk merefleksikan perasaan atau emosi, mengelola trauma, dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu, *guided imagery* juga dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan membantu klien mengambil keputusan dengan membayangkan langkah-langkah positif yang dapat dilakukan.

Sejarah dan Pengertian Teknik *Motivational Interviewing* (MI)

Stephen Rollnick dan William R. Miller merupakan pendiri dan pengembang dari pendekatan *Motivational Interviewing* (MI). Pada tahun 1983, William R. Miller mengembangkan sebuah teknik konseling interpersonal untuk mengatasi masalah kecanduan alkohol (Rantekata & Nurjannah, 2022). Penggunaan *Motivational Interviewing* ini telah menyebar ke dunia kesehatan, peradilan pidana, olahraga dan juga pendidikan. MI bertujuan untuk meningkatkan motivasi individu dengan memperkuat niat dan kepercayaan diri mereka untuk mengubah perilaku (Aprilia, n.d.). Miller menemukan sebuah fenomena dalam proses konseling yang sering terjadi ketegangan antara konselor dan konseli. Konselor seringkali menggunakan pendekatan konfrontasional sehingga timbul ketegangan dan itu memicu penolakan dari konseli. Hal ini sering mengakibatkan kurangnya keselarasan di antara konselor dan konseli. Menyadari hal tersebut, Miller kemudian mengembangkan teknik konseling *interviewing* ini untuk memastikan terbangunnya hubungan yang baik diantara konselor dan konseli yang seharusnya terjalin pada tahap awal proses konseling (Rantekata & Nurjannah, 2022).

Motivational Interviewing (MI) merupakan sebuah teknik konseling yang berfokus pada diri individu dan dirancang untuk membantu seseorang dalam menjelajahi, mengklarifikasi, dan mengatasi ambivalensi yang mereka rasakan terkait dengan perubahan perilaku (Idris et al., 2018; Karim, 2022; Nareswari et al., 2020; Nuryono et al., 2023; Rahmawati, 2023; Syawitri & Karneli, 2022). Menurut (Dewi et al., 2019; Nahdalipa & Gobel, 2021; Wiyono, n.d.), *Motivational Interviewing* adalah sebuah pendekatan yang dirancang untuk membantu klien dalam mengeksplorasi, mengidentifikasi dan menguatkan motivasi intrinsik yang ada dalam diri mereka sehingga mendorong perubahan nilai yang

konsisten dalam kehidupan klien. Sedangkan menurut (Anisa, 2024), *Motivational Interviewing* adalah sebuah teknik konseling yang dirancang untuk membantu para klien dengan mendalam memahami dan mengalami sifat dasar manusia yang mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih baik.

Komponen Teknik *Motivational Interviewing* (MI)

Motivational Interviewing memiliki 3 komponen utama menurut (Nareswari et al., 2020), yaitu:

1. Kolaborasi (*Collaboration*), yaitu melibatkan konselor profesional dengan konseli yang secara bersama-sama mengeksplorasi motivasi dengan cara yang suportif.
2. Evokasi (*Evocation*) yaitu konselor profesional akan memperkuat motivasi dari konseli.
3. *Autonomy* yaitu menekankan pada pengambilan tanggung jawab oleh konseli untuk mengubah konseli dan menghormati kebebasan dan kehendak pribadi mereka.

Tahapan Teknik *Motivational Interviewing* (MI) -

1. Membangun Keterlibatan (*Engaging*)

Menurut (Anisa, 2024) tahap pertama adalah melibatkan konseli dalam kerja kolaboratif. Sejauh mana seseorang merasa nyaman dan aktif dalam konsultasi, keterlibatan dapat terjadi dalam beberapa menit atau lebih lama. Ini mendorong setiap layanan yang baik dan merupakan fondasi relasional untuk *Motivational Interviewing* (MI), di mana sifat keterlibatan berjalan dua arah, yaitu bagaimana konselor merasa dapat dan akan mempengaruhi hubungan mereka dengan klien. Pada (Noviza & Purnamasari, 2018), pada saat konselor pertama kali menerapkan teknik *motivational interviewing*, penting bagi konselor untuk menunjukkan empati terhadap klien. Empati dapat terbagi menjadi dua tahap. Tahap pertama, Ketika seorang konselor merasakan emosi yang sama dengan konseli. Tahapan kedua, melibatkan kesadaran kognitif yang lebih dalam di mana konselor berusaha memahami dunia konseli dari sudut pandang konseli yang kemudian diarahkan menuju pandangan yang lebih realistis (Syawitri & Karneli, 2022). Dalam tahap ini, konselor sebaiknya berperan sebagai pendengar yang baik, memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan cerita dan perasaannya. Selain itu, konselor juga perlu membangun rasa kepercayaan agar klien merasa nyaman dan yakin untuk berbagi permasalahan yang mereka hadapi. Pendekatan ini membantu klien merasa didukung dan dihargai, sehingga mereka menjadi lebih terbuka untuk membicarakan masalah stres yang mereka alami.

2. Mengembangkan Diskrepansi

Mengembangkan diskrepansi berarti konselor secara terampil membantu klien menjelaskan pikiran dan perasaan mereka. Dalam proses ini, konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka dan mendorong klien untuk mendeskripsikan pengalaman sehari-hari mereka (Noviza & Purnamasari, 2018). Dengan menyampaikan empati dan mengungkapkan perasaan, konselor dapat mengeksplorasi lebih dalam tekanan atau stres yang dialami oleh klien. Hal ini penting agar mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi perasaan tersebut. Selain itu, konselor juga memberikan ruang bagi klien untuk mengekspresikan perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi.

3. Menerima Resistensi

Menerima adanya resistensi berarti konselor mengakui tantangan yang dihadapi oleh klien selama proses perubahan. Ini juga melibatkan pemberian umpan balik yang konstruktif

dan pengingat mengenai pernyataan klien tentang motivasi mereka untuk berubah. Selain itu, konselor dapat memberikan pemikiran-pemikiran baru yang mungkin belum dipertimbangkan oleh klien, sambil tetap menegaskan bahwa klien adalah pihak yang bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi (Noviza & Purnamasari, 2018).

4. Membangkitkan Motivasi (*Evoking*)

(Anisa, 2024), Mengatakan bahwa di dalam tahap *evoking* atau membangkitkan motivasi konselor dan klien akan fokus membahas persiapan untuk perubahan. Ambivalensi adalah langkah normal menuju perubahan. Ambivalensi adalah hasil dari motivasi yang bertentangan, dan itu bisa menjadi situasi yang tidak nyaman bagi seseorang. *Motivational Interviewing* membantu konseli menjelajahi ambivalensi mereka dengan cara yang mendalam, sehingga mereka menyadari bahwa penyalahgunaan narkoba bukanlah solusi yang sehat untuk menghadapi stres. Konselor mendampingi klien dalam memahami dampak jangka panjang dari penggunaan narkoba dan mendorong mereka untuk menemukan motivasi internal dalam memilih alternatif yang lebih baik. Dalam proses ini, *Motivational Interviewing* menciptakan ruang bagi klien untuk memahami dan merasakan manfaat positif dari cara-cara sehat dalam mengatasi stres, yang pada akhirnya akan mengurangi ketergantungan mereka pada narkoba.

5. Merumuskan Tujuan (*Focussing*)

Dalam *Motivational Interviewing*, proses mencapai fokus adalah menemukan arah dan tujuan spesifik yang akan dicapai (Anisa, 2024). Tahap ini melibatkan pencarian tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh klien dalam mengatasi stres. Dalam konteks pencegahan narkoba, fokus utamanya adalah merumuskan cara-cara positif untuk mengelola stres. Beberapa contoh cara tersebut meliputi memperbaiki komunikasi dengan keluarga, mencari dukungan sosial, dan mengembangkan keterampilan *coping* yang sehat. *Motivational Interviewing* mengajak klien untuk memahami tujuan hidup mereka dan merancang langkah-langkah kecil untuk mencapainya.

6. Merencanakan Perubahan (*Planning*)

Perencanaan berarti membuat komitmen untuk mengubah dan membuat rencana tindakan khusus. Ini adalah diskusi tentang tindakan, yang dapat mencakup berbagai topik, membantu mereka menjadi lebih mampu membuat keputusan sendiri, sambil terus mengembangkan dan memperkuat pengetahuan tentang perubahan yang terjadi dalam sebuah rencana (Anisa, 2024). Perencanaan perubahan adalah tahap terakhir dari *Motivational Interviewing*. Setelah klien mencapai pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan hidup mereka dan merasa termotivasi untuk melakukan perubahan, tahap ini berfokus pada penyusunan rencana konkret untuk mengelola stres tanpa bergantung pada narkoba. Proses perencanaan ini melibatkan pengembangan strategi *coping* yang efektif, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, atau berpartisipasi dalam aktivitas positif yang menyenangkan. Konselor dapat berperan penting dengan membantu merancang langkah-langkah praktis untuk mengimplementasikan perubahan tersebut, serta memberikan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul.

Kelebihan dan Kekurangan

Kelebihan

Menurut (Rantekata & Nurjannah, 2022), *Motivational Interviewing* memiliki kecenderungan untuk mendorong perubahan perilaku yang berlangsung lama dan berkelanjutan. *Motivational Interviewing* (MI) menawarkan sejumlah keunggulan dalam membantu remaja mengatasi stres dan mencegah penyalahgunaan narkoba. Pendekatan *Motivational Interviewing* yang empatik,

kolaboratif, dan berfokus pada motivasi internal ini membantu menciptakan hubungan yang hangat antara konselor dan konseli, sehingga menjadikan lingkungan yang aman bagi remaja untuk menjelajahi perasaan dan pemikiran mereka. Dengan cara menggali ambivalensi dan menyeimbangkan pilihan, *Motivational Interviewing* mendorong remaja untuk menghadapi resistensi terhadap perubahan serta memahami manfaat dari tindakan yang sehat. Pendekatan ini bersifat personal dan fleksibel, memungkinkan konselor untuk menyesuaikan intervensi sesuai dengan penyebab stres yang dihadapi, seperti tekanan dari teman sebaya atau masalah dalam keluarga.

KEKURANGAN

Kekurangan dari teknik konseling *Motivational Interviewing* terletak pada perlunya pelatihan yang menyeluruh bagi konselor yang ingin menerapkannya. Penguasaan metode ini cukup rumit dan kompleks, sehingga bagi konselor atau praktisi yang ingin menguasai teknik ini harus benar-benar mengimplementasikannya dalam sesi konseling. Keahlian dalam praktik *Motivational Interviewing* tidak dapat diperoleh hanya dari seminar atau pelatihan, melainkan memerlukan pengalaman langsung dalam proses konseling. Selain itu, teknik konseling ini juga sangat menekankan pada kolaborasi antara konseli dan konselor. Saat sesi konseling, kedua belah pihak harus menghindari sikap saling menghakimi, yang dapat membuat konselor kesulitan mengendalikan diri dalam memberikan nasihat (Rantekata & Nurjannah, 2022). *Motivational Interviewing* (MI) tidak cocok untuk remaja yang belum siap atau memiliki keinginan untuk berubah. Metode ini lebih efektif bagi mereka yang sudah memiliki niat untuk bertransformasi, tetapi masih memerlukan dorongan untuk mewujudkannya. Remaja yang benar-benar menolak perubahan atau belum menemukan motivasi dari dalam diri mereka akan kesulitan untuk terlibat secara efektif dalam proses *Motivational Interviewing*. Hal ini tentunya akan menghambat keberhasilan pendekatan ini dalam mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan mereka.

SIMPULAN

Stres pada remaja adalah fenomena yang kompleks dan dipicu oleh berbagai faktor, termasuk perubahan biologis, tekanan dari keluarga, tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya, serta ketidakpastian dalam menghadapi masalah sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa berdampak negatif yang signifikan pada kesehatan fisik, kognitif, emosional, dan perilaku remaja, yang akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan adanya pendekatan yang efektif dalam membantu remaja mengelola stres dan mencegah dampak yang lebih buruk, seperti penyalahgunaan narkoba dan masalah kesehatan mental lainnya. Salah satu alternatif yang relevan untuk menghadapi permasalahan ini adalah *Motivational Interviewing* (MI). *Motivational Interviewing* (MI) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada penguatan motivasi intrinsik individu untuk merangsang perubahan perilaku yang positif. Kelebihan dari pendekatan ini terletak pada kemampuannya untuk menciptakan hubungan empatik antara konselor dan klien, memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi ambivalensi, serta membantu mereka merumuskan tujuan hidup yang sehat. Dalam konteks remaja, *Motivational Interviewing* (MI) dapat memfasilitasi pengelolaan stres dengan cara yang lebih adaptif, seperti mengembangkan keterampilan *coping*, memperkuat hubungan dengan keluarga, dan mencari

dukungan sosial. Namun, penerapan *Motivational Interviewing* (MI) juga memiliki tantangan, terutama karena memerlukan pelatihan khusus dan pengalaman mendalam dari konselor, sehingga tidak semua praktisi dapat menerapkannya dengan mudah. Selain itu, *Motivational Interviewing* (MI) cenderung lebih efektif pada individu yang telah memiliki niat untuk berubah; bagi remaja yang belum termotivasi atau menunjukkan resistensi terhadap perubahan, efektivitasnya bisa terbatas. Sebagai kajian konseptual, artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya *Motivational Interviewing* (MI) sebagai pendekatan konseling yang potensial, meskipun tidak menyajikan pengujian praktis terhadap efektivitasnya. Ini menjadi salah satu keterbatasan yang perlu ditangani melalui penelitian lebih lanjut. Untuk pengembangan lebih lanjut, diperlukan studi empiris yang mengevaluasi efektivitas *Motivational Interviewing* (MI) pada berbagai kelompok remaja dengan latar belakang dan tingkat motivasi yang berbeda. Selain itu, adaptasi teknik *Motivational Interviewing* (MI) yang lebih sederhana dan aplikatif bagi remaja yang kurang termotivasi perlu menjadi fokus, agar lebih banyak individu dapat merasakan manfaat dari pendekatan ini. Penelitian mendatang juga diharapkan dapat mengintegrasikan *Motivational Interviewing* dengan pendekatan konseling lainnya, guna menciptakan strategi yang lebih holistik dalam menangani stres pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Wiryo Nuryono atas bimbingan, dukungan, dan masukan berharga yang diberikan selama proses penulisan dan penyusunan artikel ini. Dan juga Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Devi Ratnasari atas arahan, motivasi, masukan dan kontribusi yang sangat berarti dalam penyelesaian artikel ini.

Tak lupa juga apresiasi yang mendalam kami tujukan kepada teman-teman seperjuangan atas kerja sama, semangat, dan dukungan yang tak ternilai selama perjalanan pembuatan artikel ini. Semoga kerja keras kita semua dapat memberikan manfaat yang luas bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, F., & Susaldi, S. (2019). Logoterapi dalam Meningkatkan Perilaku Koping Religius pada Narapidana. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(2), 73–79.
- Anisa, F. B. (2024). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGATASI GEJALA DEPRESI RINGAN PESERTA DIDIK MAN 2 BANDAR LAMPUNG*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Aprilia, A. Z. K. D. (n.d.). *PENGEMBANGAN PANDUAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA*.
- Apriyani, M., Natosba, J., & Maryatun, S. (2021). *Gambaran Tingkat Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19*. Sriwijaya University.
- BNN, H. (2024). *HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar*. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Dewi, I. R., Fadhilah, S. S., & Susilo, A. T. (2019). Kemanjuran Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(1), 24–31.

- Febrianti, M., & Masnina, R. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 476–481.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Idris, B. N. A., Hadi, I., Warongan, A. W., & Supriyatna, N. (2018). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Motivational Interviewing (MI) Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Post Stroke Depression (PSD). *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 1(2).
- Isnania, R. S. (2020). *Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri*.
- Karim, S. (2022). *TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING DALAM MENUMBUHKAN MAKNA HIDUP RESIDEN REHABILITASI NARKOBA DI KLINIK PRATAMA SEGAR WARAS BNN PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab, Z. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba pada klien rehabilitasi narkoba di poli napza RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1).
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Munib, A., & Wulandari, F. (2021). Studi Literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay Dalam Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 7(1), 160–172.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75–83.
- Nahtalipa, N. F., & Gobel, F. A. (2021). Pengaruh Motivational Interviewing Terhadap Self-Efficacy Penyalahguna Narkoba Di Klinik Pratama Adi Pradana BNN Provinsi Sulawesi Selatan. *Journal of Muslim Community Health*, 2(2), 58–71.
- Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi, A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 123–137.
- Nasution, I. K. (2007). *Stres pada remaja*.
- Novitry, F., Lilia, D., & Sarwoko, S. (2023). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyalahgunaan Narkoba Di Kecamatan Baturaja Timur Tahun 2022. *JURNAL KESEHATAN ABDURAHMAN*, 12(1), 38–46.
- Noviza, N., & Purnamasari, I. (2018). PERAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING DALAM MENGATASI RASA TIDAK PERCAYA DIRI PECANDU NARKOBA DI PANTI REHABILITASI NARKOBA AR-RAHMAN PLAJU DARAT PALEMBANG. *Journal of Correctional Issues*, 1(2), 79–89.
- Nuryono, W. (2024a). *Cognitive Behavioral Counseling Vs Family Counseling: Which Motivational Interviewing Is More Effective to Reduce Game Addiction in Adolescents?* 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i1.12469>
- Nuryono, W. (2024b). *Developing an Instrument to Safeguard Future Generations from Drug Addiction Among Students using Rasch*. 43(1), 14–22.
- Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Adiksi Game Online. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 109–119.

- Rahmawati, N. A. (2023). PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK SMP DI SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, 13(1).
- Rantekata, N. A., & Nurjannah, N. (2022). Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 22(01), 96–113.
- Ratnasari, D., Miskanik, M., & Rahmaniah, A. (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 6–19.
- Susiani, R. M. (2011). *Studi Identifikasi Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Drugs Center Sibolangit Medan*. Universitas Medan Area.
- Syawitri, M., & Karneli, Y. (2022). Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 22–29.
- Wiyono, B. D. (n.d.). *Pengembangan Panduan Motivational Interviewing untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Korban Bullying*.