

## Konseling Teknik Motivational Interviewing di MAN 4 Bantul: Upaya Memperkuat Aktualisasi Diri Siswa

Abi Apriyadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> IAIN SAS Babel

### Korespondensi

abiapriyadiabi@gmail.com

### Abstract

*This study was conducted with the aim of determining the implementation of counseling motivational interviewing techniques provided by counseling guidance teachers to students who have problems with self-actualization that are not appropriate in acting or behaving in accordance with the demands of school conditions, as well as students who actualize themselves do not show proper student requirements in the school environment. In addition, the purpose of this research is to provide an overview of counseling motivational interviewing techniques provided by counseling guidance teachers in helping and motivating students to change their self-actualization to better self-actualization. This research method uses a qualitative approach to produce descriptive through the method of collecting data on interviews, observations, and documentation. The subjects in this study were counseling guidance teachers of MAN 4 Bantul Yogyakarta. For data analysis, this research goes through four processes, namely, data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study show that counseling through motivational interviewing techniques is an effective counseling technique approach used to strengthen students' self-actualization. After being given motivational interviewing counseling, students can feel the changes in themselves and students are able to actualize themselves for the better in accordance with the conditions of the MAN 4 Bantul Yogyakarta students.*

**KEYWORDS:**

Counseling, Motivational Interviewing, Self-Actualization.

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui implementasi konseling teknik motivational interviewing yang diberikan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa yang memiliki permasalahan aktualisasi diri yang kurang tepat dalam bertindak maupun berperilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan kondisi sekolah, serta siswa yang mengaktualisasikan dirinya tidak menunjukkan semestinya keharusan siswa di lingkungan sekolah. Selain itu juga, tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran konseling teknik motivational interviewing yang diberikan guru bimbingan konseling dalam membantu dan memotivasi siswa agar dapat merubah aktualisasi diri mereka kepada pengaktualisasian diri yang lebih baik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif guna menghasilkan secara deskriptif dengan melalui metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subyek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling MAN 4 Bantul Yogyakarta. Untuk analisis data penelitian ini melalui empat proses yakni, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling melalui teknik motivational interviewing merupakan suatu pendekatan teknik konseling yang efektif digunakan untuk menguatkan aktualisasi diri siswa. Setelah diberikan konseling motivational interviewing siswa dapat merasakan perubahan pada dirinya dan siswa mampu mengaktualisasikan dirinya menjadi lebih baik yang sesuai dengan kondisi seharusnya siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta

**KATA KUNCI:**

Konseling, Motivational Interviewing, Aktualisasi Diri



## 1 | Pendahuluan

Remaja merupakan suatu fase usia yang sudah beranjak dari berakhirnya masa kanak-kanak, perubahan tersebut dapat terlihat dari perubahan fisik yang sangat cepat. Pertumbuhan yang cepat bukan hanya terlihat dari fisik akan tetapi juga adanya perubahan terhadap sikap dan perilaku kepribadian remaja.<sup>[1]</sup> Oleh karena itu, remaja dengan proses perkembangannya perlu adanya bimbingan dan arahan agar pribadinya dapat berkembang secara optimal. Masa remaja memiliki kondisi yang labil karena masih dalam proses pencarian identitas diri dan proses penyesuaian diri terhadap suatu kondisi yang harus dilewatinya.

Seiring dengan perihal di atas, anak di usia remaja harus memiliki dorongan atau motivasi untuk memahami dunia dan bagaimana beradaptasi dengan keadaan lingkungannya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Piaget, bahwa remaja secara aktif dapat membangun dunia kognitif mereka sehingga dapat menemukan ide-ide baik dan buruk yang kemudian mengakibatkan pula kepada perilaku baik dan juga kurang baik. Dalam mewujudkan perkembangan pribadi remaja yang bisa mengarah kepada perkembangan optimal dan potensial bukanlah hal yang mudah.<sup>[2]</sup> Hal ini juga dilihat dari kepribadian remaja yang bersangkutan dapat mengaktualisasikan

dirinya kepada hal positif atau negatif dalam menjalani dan menghadapi proses perkembangan yang dialaminya.

Terkait penjelasan di atas, pada umumnya terjadi ketika anak di usia remaja lebih spesifiknya di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA/SLTA) yang sudah masuk pada periode remaja pertengahan, sehingga fase ini diharapkan agar dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Perihal tersebut karena fase remaja usia pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Kemudian pribadi remaja telah mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri. Di masa ini juga remaja sudah mulai dapat mengembangkan jati diri mereka dan berproses mematangkan sikap dalam berperilaku yang disertai dengan mulai bisa membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan suatu hal yang harus dicapai dalam hidupnya.<sup>[3]</sup> Dari penjelasan ini memberikan gambaran bahwa seharusnya usia remaja di tingkat pendidikan SLTA dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal, kemudian diharapkan agar tidak mengaktualisasikan dirinya kepada hal-hal yang kurang tepat.

Akan tetapi perihal ini berbeda dengan keadaan siswa remaja yang berusia sekolah SLTA di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Bantul Yogyakarta. Tidak dapat dipungkiri bahwa disana masih

terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk mengaktualisasikan dirinya yang sesuai dengan dinamika ketentuan dan tuntutan pada kondisi sekolah. Sehingga hal ini membuat individu siswa mengaktualisasikan dirinya kepada hal-hal yang kurang tepat ketika di lingkungan sekolah. Dalam hal ini juga diperjelas oleh guru Bimbingan Konseling (BK) di MAN 4 Bantul bahwa memang benar masih ada beberapa siswa yang harus diperhatikan dalam perihal aktualisasi dirinya yang kurang tepat, sehingga siswa mengaktualisasikan dirinya tidak sesuai dengan kondisi seharusnya siswa di MAN 4 Bantul Yogyakarta. Keadaan tersebut seperti melakukan pelanggaran tata tertib, pribadi tertutup, belum mampu mandiri dan disiplin, dan tindakan perilaku lainnya yang dinilai kurang tepat. Hal ini menegaskan perlunya pemberian konseling dari guru bimbingan konseling agar siswa tersebut dapat mengatasi dan memahami permasalahan aktualisasi diri kurang tepat tersebut, baik yang disadari ataupun yang tanpa disadari oleh dirinya.<sup>[4]</sup> Dalam penjelasan yang berbeda mengenai beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya kepada hal-hal yang sesuai dengan ketentuan sekolah, karena siswa mengalami hambatan-hambatan yang terjadi pada dirinya sendiri. Tentu keadaan ini menyebabkan belum optimalnya

pencapaian aktualisasi diri siswa yang semestinya, yang sesuai dengan tuntutan dan aturan yang berlaku di lingkungan sekolah. Pada dasarnya permasalahan aktualisasi diri pada siswa disebabkan karena individu belum mampu memahami keadaan dirinya dan bagaimana seharusnya bersikap dan berperilaku yang baik yang mencerminkan seorang siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta.<sup>[5]</sup>

Dari penjelasan guru BK di atas, aktualisasi diri siswa dapat maksimal tergantung dengan keadaan siswa itu sendiri dalam memahami dirinya dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Bentuk perwujudan aktualisasi diri yang baik tentu mengarah kepada perilaku yang positif dan begitupun sebaliknya tindakan perilaku yang negatif dan kurang tepat karena proses aktualisasi dirinya belum kuat dan belum maksimal. Pengembangan aktualisasi diri yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan kepribadiannya sekarang dan di masa akan datang.

Dimana hal ini dijelaskan oleh Abraham Maslow, yang berasumsi pada aktualisasi diri bahwa manusia pada hakikatnya memiliki nilai intrinsik pribadi berupa kebaikan. Maka dari sinilah manusia mampu memaksimalkan dirinya untuk mengembangkan dirinya kepada hal-hal yang lebih baik.<sup>[6]</sup> Artinya setiap individu dilahirkan dengan keadaan fitrah

memiliki potensi yang baik, sehingga individu dapat memaksimalkan aktualisasi diri bukan hanya pada pengembangan potensi diri, namun juga pada perilaku yang baik pada dirinya.[7]

Selain itu juga Rogers, menyatakan bahwa dorongan paling mendasar pada proses aktualisasi diri karena adanya pribadi yang berusaha untuk memelihara, mempertahankan diri, menegakkan, dan meningkatkan diri sendiri. Karena dengan memberikan satu kesempatan, individu akan berusaha untuk berkembang dan bergerak maju dan memiliki cara-cara terbaik dalam menyesuaikan diri.[8] Akan tetapi dari banyaknya nilai dan sikap bukanlah hasil dari pengalaman secara langsung dari diri sendiri, tetapi karena adanya introyeksi atau pengaruh dari lingkungan, teman sebaya dan faktor keadaan lainnya. Oleh sebab itu hal inilah yang menyebabkan terjadinya penyimpangan penerapan perilaku dari aktualisasi diri, yang menyebabkan pula adanya integrasi yang salah atau tidak wajar dalam jati dirinya. Sebagai akibatnya banyak individu yang terbelah, tidak bahagia, mengalami tekanan, kebingungan, dan tidak mampu merealisasikan secara optimal pada perkembangan dirinya. Oleh karena itu, perlunya proses pemberian teknik konseling besifat memotivasi secara langsung kepada individu dengan tujuan agar dapat membantu individu untuk memungkinkan dapat memahami

keadaan dirinya, perasaannya, pola pikirnya, kontrol emosi, serta memahami perilakunya. Bantuan konseling yang diberikan juga diharapkan agar dapat membantu siswa memahami mana bentuk pengaktualisasian diri yang baik dan mana yang kurang baik bagi dirinya.

Seiring dengan hal ini dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ifnani Ifka, dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa remaja biasanya dapat mampu mengaktualisasi dirinya dengan baik, memunculkan aktualisasi diri yang baik apabila kebutuhan cinta dan penghargaan sudah terpuaskan secara memadai.[9]

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa dalam membantu remaja yang sulit mengaktualiasaikan diri dan remaja yang mengaktualisasikan dirinya kepada hal-hal yang kurang tepat dibutuhkan teknik dan metode tertentu agar remaja tersebut dapat mengembangkan dan mengoptimalkan aktualiasasi dirinya dengan baik pada tindakan perilaku yang baik pula. Mengacu kepada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling dalam problem aktualisasi diri siswa di tingkat SMA/SLTA/MAN.

Dalam hal ini penlitian yang dilakukan oleh Eko Nusantoro, pada hasil penelitiannya bahwa salah satu model bimbingan dan konseling dalam

aktualisasi diri siswa tingkat SLTA yakni melalui layanan bimbingan kelompok. Dimana pada hasil penelitiannya bimbingan kelompok dapat membantu siswa meningkatkan aktualisasi diri yang salah dalam mengambil jurusan di SMA Negeri 1 Demak.<sup>[10]</sup> Dari penelitian ini menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam membantu problem siswa yang mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya kepada perihal yang baik.

Penjelasan di atas dapat diartikan bahwa peran guru bimbingan konseling dalam melakukan bimbingan dan konseling juga sangat penting. Karena peran bimbingan dan konseling terhadap aktualisasi diri siswa untuk membentuk aktualisasi diri tersebut harus menunjang kesesuaian dengan layanan-layanan bimbingan konseling yang diberikan guru BK di lingkungan sekolah.<sup>[11]</sup>

Hal ini juga menunjukkan bahwa problem aktualisasi diri pada siswa dibutuhkan salah satu teknik konseling agar siswa dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dan optimal serta dapat merubah aktualisasi dirinya yang kurang tepat, agar merubah aktualisasi dirinya kepada hal-hal yang lebih baik dan positif. Oleh karena itu, penelitian terhadap aktualisasi diri siswa yang lebih spesifik atau mengkhususkan kepada teknik konseling tertentu belum banyak dilakukan. Berdasarkan penjelasan di atas

bahwa penelitian bimbingan dan konseling dengan permasalahan aktualisasi diri siswa masih menggunakan teknik konseling dalam lingkup yang cakupannya masih luas.

Salah satu sekolah yang sudah berupaya menerapkan teknik konseling terhadap problem aktualisasi diri siswa yakni Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Bantul Yogyakarta. Sekolah MAN ini telah menerapkan bimbingan konseling teknik *motivational interviewing*. Dimana guru bimbingan konseling mengimplemntasikan teknik tersebut sebagai teknik konseling yang digunakan untuk menangani atau membantu problem siswa, terutama pada permasalahan aktualisasi diri siswa di MAN 4 Bantul Yogyakarta. Adanya teknik konseling ini tentunya diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat berubah menjadi lebih baik dan menghasilkan tindakan perilaku aktualisasi diri yang tepat atau positif sesuai dengan tuntutan kondisi di MAN 4 Bantul Yogyakarta. Selain itu juga dilakukannya implementasi teknik konseling *motivational intrviewing* harapanya dapat mengoptimalkan atau menguatkan aktualisasi diri yang kurang tepat kepada aktualisasi diri yang lebih tepat dan positif.

Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih mendalam mengenai teknik konseling *motivational interviewing* yang diberikan guru BK kepada siswa MAN 4 Yogyakarta

yang mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan dirinya kepada suatu tindakan perilaku yang baik pada dirinya dan kesesuaian dengan ketentuan kondisi dinamika lingkungan madrasah. Berdasarkan penjelasan di atas sebelumnya bahwa seharusnya siswa dengan usia remaja pertengahan sudah mampu memahami dirinya dan mengoptimalkan aktualisasi dirinya dengan baik pada lingkungannya, dalam hal ini yaitu lingkungan sekolah.

## 2 | Metode

### 2.1 | Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Creswell mendefinisikan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi serta untuk memahami suatu gejala sentral.<sup>[12]</sup> Dalam buku Lexy J. Moleong kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan berbagai data deskriptif berupa bentuk kata-kata tertulis, lisan atau ungkapan orang, dan bentuk perilaku yang dapat diamati. Sehingga metode ini diarahkan pada latar serta individu tersebut secara utuh.<sup>[13]</sup> Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dengan menggunakan pemaknaan atau secara deskriptif. Penelitian kualitatif sering juga disebut metode penelitian naturalistik karena penelitian yang dilakukan

terhadap kondisi yang alamiah.<sup>[14]</sup> Penelitian kualitatif berupaya untuk menemukan maupun menggambarkan dengan cara naratif terhadap kegiatan yang dilaksanakan dari tindakan tersebut terhadap kehidupan.<sup>[15]</sup>

### 2.2. | Sumber Data

Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui dua sumber, pertama sumber data primer yang didapatkan dengan mengambil informasi dari kata-kata dan tindakan yang didapatkan langsung dari informan dengan cara mewawancarai yang kemudian dicatat oleh peneliti. Sedangkan sumber data kedua adalah sumber data sekunder, yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data melalui dokumentasi dan catatan-catatan yang berkaitan dengan objek penelitian. Selain itu juga peneliti menggunakan literatur yang berhubungan permasalahan penelitian seperti buku, dan artikel jurnal sebagai data pelengkap untuk menunjang penelitian ini.

### 2.3. | Teknik Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu pengumpulan data dengan melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berdasarkan pada tujuan.<sup>[16]</sup> Data wawancara kualitatif dapat dilakukan dengan pertemuan langsung, melalui telepon, atau

wawancara kelompok yang menyesuaikan dengan keadaan informan.

Wawancara ini dilakukan kepada pihak subjek penelitian (informan utama) yakni guru bimbingan konseling, beberapa siswa di MAN 4 Bantul, serta informan lain yang ada kaitannya dengan data pendukung penelitian.

#### b. Observasi

Merupakan metode pengumpulan data dengan cara pengamatan secara langsung terhadap fenomena yang dihadapi. Observasi juga merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis terhadap gejala-gejala yang diselidiki.<sup>[17]</sup> Observasi sangat berperan dalam penelitian kualitatif salah satunya observasi dijadikan sebagai sarana untuk *cross check* hasil wawancara. Maksudnya dengan metode observasi membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai masalah dan petunjuk pemecahan terhadap masalah yang diteliti.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan agar memperoleh data secara konkrit yang relevan terhadap objek penelitian serta data lainnya yang mendukung proses penelitian. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau dokumen terdahulu.<sup>[18]</sup> Peneliti melakukan dokumentasi dengan tujuan untuk melengkapi dokumen penelitian yang ada

kaitannya dengan tema penelitian khususnya di MAN 4 Bantul.

#### 2.4. | Analisis Data

Pada penelitian ini untuk analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang terdiri atas beberapa tahap, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>[19]</sup>

### 3 | Teori

#### 3.1 | Aktualisasi Diri

Abraham Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri merupakan daya yang dapat mendorong seseorang dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara menyeluruh, mampu meningkatkan kemampuan diri, dan mampu menjadi orang yang lebih baik.<sup>[20]</sup> Dalam hal ini juga Rogers dalam Ujam Jaenudin menjelaskan bahwa aktualisasi diri yakni suatu proses untuk menjadi diri sendiri serta mengembangkan sifat-sifat pribadi dan potensi psikologisnya yang unik.<sup>[21]</sup> Matt Javis juga menjelaskan bahwa kebutuhan aktualisasi diri tersebut dapat tercapai dengan melalui pemanfaatan seluruh kemampuan yang dimiliki dengan melalui usaha yang sebaik-baiknya, sehingga tercapainya suatu keadaan yang maksimal untuk pertumbuhan maupun perkembangan pada dirinya maupun keberadaannya.<sup>[22]</sup>

Aktualisasi diri adalah segala hal yang dapat mendorong pribadi untuk menjadi terbaik atas apa saja yang bisa



dilakukan. Maka dalam hal ini juga Rogers menjelaskan bahwa setiap pribadi tentu mempunyai kecenderungan terhadap akan kebutuhan aktualisasi diri guna mengembangkan dirinya dan semua potensi positif yang dimiliki. Rogers juga mengemukakan pendapat bahwa manusia pada hakikatnya memiliki potensi untuk dapat tumbuh dan berkembang kepada hal yang mengarah suatu keadaan yang lebih baik. Maka pribadi yang memiliki perilaku yang menyimpang atau kurang tepat pada dasarnya bukan disebabkan dari iktikad yang negatif, namun karena pribadi tersebut tidak memiliki ruang kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya dan memaksimalkan perkembangannya.

Pada penjelasan di atas dapat diartikan tentang aktualisasi diri berangkat dari keinginan individu untuk mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya, akan tetapi apabila diaktualisasikan kepada hal-hal yang kurang tepat karena belum adanya dukungan. Karena hakikat dari aktualisasi diri yaitu untuk mengembangkan keadaan dirinya dengan memaksimalkan potensinya untuk mencapai suatu hal yang lebih baik dan mampu mencapai perkembangan pribadi yang optimal.

Maslow berpendapat bahwa seseorang akan memiliki kepribadian yang berkembang dengan baik apabila individu tersebut telah mampu mencapai aktualisasi dirinya secara penuh. Keadaan ini berbeda dengan kebutuhan yang didorong oleh kebutuhan-kebutuhan dasar (*basic need*),

aktualisasi diri ini didorong oleh kebutuhan-kebutuhan yang bernilai tinggi. Maslow mengemukakan teori motivasi bagi aktualisasi diri dengan nama *metamotivation* atau *being values* (kebutuhan untuk selalu berkembang).[<sup>23</sup>]

Individu yang telah mampu mencapai aktualisasi dirinya, tidak termotivasi untuk mengejar suatu tujuan yang khusus dan memuaskan kekurangan pada dirinya. Individu secara keseluruhan akan memperluas kehidupannya dan dapat mengurangi ketegangan atau masalah dalam dirinya dengan melalui persiapan pengalaman yang menantang. Dimana individu tersebut selalu berusaha untuk memaksimalkan potensinya, perkembangannya, dan memperhatikan lingkungannya. Sedangkan, individu yang belum mampu mencapai aktualisasi dirinya dengan baik, ditandai dengan individu tersebut lebih mengejar hal khusus guna memenuhi kekurangan yang ada dalam dirinya keadaan ini disebut dengan *D-Motivation* atau *Deficiency*. [<sup>24</sup>]

Pada penjelasan di atas bahwa pribadi seseorang didorong oleh dua motivasi yakni, motivasi pada kekurangan (*deficiency motivation*) dan motivasi perkembangan atau pertumbuhan (*metamotivation*). Adapun untuk pencapaian aktualisasi diri yang optimal individu didorong oleh motif perkembangan atau *metamotivation*. Hal ini berbeda dengan kebutuhan dasar (*basic need*) yang bersifat hirarkis, karena motif perkembangan tidak bersifat hierarkis.

Namun sebagaimana kebutuhan dasar, *metamotivation* juga berpengaruh dari pembawaan individu manusia itu sendiri. Apabila *metamotivation* tidak terpenuhi dan mengalami hambatan maka individu akan mengalami *metapathologi*. *Metapathologi* merupakan suatu hambatan yang dialami individu untuk tumbuh dan berkembang.<sup>[25]</sup> Dimana *metapathologi* ini yang menyebabkan individu mengalami rintangan untuk mencapai aktualisasi dirinya, sehingga individu merasa tidak berdaya, depresi, dan mengekspersikan hal-hal yang kurang baik. Kemudian individu juga tidak mampu mengidentifikasi sumber penyebab khusus atas masalah yang sedang dialaminya dan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Proses pertumbuhannya manusia di dalamnya dihadirkan dua pilihan yakni pilihan untuk maju (*progressive choice*) atau pilihan untuk mundur (*regressive choice*), yang akan mengantar dirinya untuk menuju kepada kemajuan atau kemunduran dalam berpikir dan bertindak laku yang kemudian diaktualisasikan pada dirinya. Kondisi ini seperti individu memilih untuk kemandirian atau ketergantungan, kebaikan atau kebencian, melakukan hal baik atau kurang baik, dan lain sebagainya. Pilihan-pilihan tersebut merupakan ukuran yang akan menentukan arah jalan seseorang untuk mengaktualisasikan dirinya kepada tindakan atau perilaku diri yang bagaimana. Semakin banyak individu menentukan pilihan untuk maju maka individu tersebut semakin mampu mencapai aktualisasi diri

dengan baik, begitupun sebaliknya individu yang banyak memilih kemunduran maka individu tersebut belum mampu mencapai aktualisasi diri.<sup>[26]</sup>

### 3.2 | **Konseling Teknik *Motivational Interviewing***

Konseling dengan teknik *motivational interviewing* pertama kali dipikirkan oleh William Miller pada tahun 1983. Kemudian dengan seiring berjalannya waktu teknik *motivational interviewing* yang berasal dari pendekatan humanistik-fenomenologis yang dikembangkan Miller bersama dengan Rollnick yang tidak hanya berfokus kepada problem perilaku-perilaku kesehatan dan kesehatan mental, namun juga digeneralisasikan ke problem lainnya yakni perkembangan kepribadian, perilaku disruptif, dan berbagai kesulitan lainnya yang menyebabkan klien sulit untuk berubah sehingga ini menjadi alasan perlunya konseling dengan teknik *motivational interviewing*.<sup>[27]</sup>

Konseling dengan teknik *motivational interviewing* merupakan sebuah metode komprehensif yang digunakan sebagai sebuah cara untuk menyegarkan dan memperkuat klien dengan memberikan motivasi pada klien. Tahan dan Sminkey mengusulkan bahwa konselor yang menggunakan *motivational interviewing* harus mampu memaksimalkan kecerdasan emosional, mempunyai kesadaran akan berbagai emosi, kekuatan, memahami reaksi klien, dan keadaan klien itu sendiri.<sup>[28]</sup> Oleh

karena itu konselor juga perlu untuk memperhatikan komunikasi klien, motivasi klien, dan konselor memahami resistensi yang terjadi pada diri klien.

Dalam hal ini Miller dan Rollnick mengidentifikasi empat metode atau cara tahapan yang dapat dilakukan konselor dalam melaksanakan konseling teknik *motivational interviewing*, antara lain:[<sup>29</sup>]

a. Mengekspresikan simpati dan empati

Mengekspresikan empati dimana konselor mampu dalam hal melibatkan, menampilkan kondisi-kondisi rasa simpati dan empati, membangun kehangatan, ketulusan, dan konselor memiliki sikap positif yang menerima klien tanpa ada syarat. Karena dengan metode ini klien merasa dirinya dipahami sehingga klien juga memiliki pemahaman terhadap dirinya secara signifikan baik pada perasaan, pikiran, dan perilakunya sendiri. Perihal ini merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan konselor terhadap klien yang menginginkan perubahan pada sikap dan perilaku sebelumnya. Penting juga untuk diperhatikan konselor untuk menerima perasaan ambivalen klien terhadap perubahan.

Umumnya dalam tahapan empati kepada klien ini memiliki dua tahap. Tahapan pertama konselor melakukan penghayatan perasaan mendalam. Dimana konselor berusaha semaksimal mungkin agar dapat mengalami perasaan yang sama dengan keadaan konseli. Kemudian pada tahap yang kedua, konselor melakukan penekanan pada kesadaran kognitif konseli, mengajak

konseli memahami bagaimana seharusnya ia melihat kondisinya sendiri, dan kemudian diarahkan konseli agar memiliki pandangan yang lebih realistis.[<sup>30</sup>]

b. Mengembangkan diskrepansi

Mengembangkan diskrepansi merupakan tindakan konselor yang membantu konseli dengan cara terampil dalam memverbalisasikan beragam konflik, pikiran, perilaku, dan perasaan konseli. Tujuannya agar konseli tersebut dapat menetapkan diskrepansi-diskrepansi pada dirinya bagaimana keadaan dirinya saat ini dan perubahan bagaimana yang seharusnya diinginkan dan dilakukan oleh konseli untuk dijalani kehidupan selanjutnya.

Pada pengembangan metode ini beberapa keterampilan yang dapat membantu konselor dalam mengembangkan diskrepansi-diskrepansi konseli dengan menggunakan keterampilan OARS yakni, *open-ended question* (Pertanyaan terbuka), *affirmation* (afirmasi), *reflecting skills* (keterampilan dalam melakukan refleksi) dan *summaries* (rangkuman).

1. Pertanyaan terbuka

Untuk keterampilan ini tidak dapat dijawab hanya dengan jawaban iya atau tidak oleh konseli sehingga konseli didorong agar mampu menggali lebih banyak informasi dan mengklarifikasi jawaban. Keterampilan pertanyaan-pertanyaan terbuka sangat dibutuhkan untuk memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru dari konseli dan dapat membantu konselor dalam melakukan

eksplorasi terhadap permasalahan konseli.<sup>[31]</sup> Dengan pertanyaan terbuka dapat meminta konseli untuk mendeskripsikan tipikal perilaku kesehariannya dan juga dapat membantu konselor untuk bisa melihat serta memahami pola-pola yang ada dalam pikiran, perasaan, dan perilaku konseli.

## 2. Afirmasi

Afirmasi tujuannya untuk menyampaikan nilai dan maksud dari apa yang diungkapkan oleh konseli dan juga dapat membantu konseli untuk menggali kekuatan-kekuatan dan pengembangan sumber daya manusianya. Afirmasi biasanya untuk merefleksikan dengan apa adanya perilaku konseli dengan tujuan untuk meningkatkan efikasi diri konseli.<sup>[32]</sup> Saat melakukan afirmasi penting untuk diperhatikan konselor yakni agar menghindari kata saya tujuannya agar konseli tidak merasa dirinya dievaluasi dan dikontrol.

## 3. Keterampilan untuk melakukan refleksi

Suatu keterampilan yang digunakan dalam menyampaikan rasa simpati, mengungkapkan perasaan mendasar dan memaknai pertanyaan-pertanyaan konseli, meyakinkan konseli untuk mengetahui jika dirinya dimengerti, dan konselor juga dimungkinkan dapat mengikuti alurnya percakapan dengan memfokuskan pada informasi penting yang ada pada saat itu yang mungkin tanpa disadari konseli bahwa itu besar pengaruhnya untuk permasalahan yang dihadapinya. Naar-King juga menjelaskan

bahwa refleksi yang lebih reflektif dapat membantu konselor untuk mengungkapkan perasaan-perasaan campur aduk konseli tentang perubahan. Sehingga hal ini dapat membantu konseli dalam mengembangkan diskrepansi yang dialaminya.<sup>[33]</sup>

## c. Menerima Resistensi

Metode ini dengan adanya usulan bahwa alih-alih menentang resistensi konseli untuk berubah, maka seharusnya konselor mengakui bahwa resistensi tersebut merupakan suatu bagian penting dan lazim dialami konseli dalam proses untuk perubahan. Adapun jika resistensi tidak terjadi, maka perubahan akan mudah terjadi pada konseli. Sehingga pada keadaan resistensi ini konselor juga dapat melakukan cara memberikan umpan balik dengan *me-reframe* pernyataan dan pertanyannya dengan berbagai perspektif. Penting bagi konselor untuk memberikan *frame-frame* positif untuk memotivasi konseli pada perubahan lebih baik dari masalah yang dihadapinya. Bahkan pengembangan keadan resistensi konseli dengan *reframe* dapat mengingatkan kembali pernyataan konseli sebelumnya tentang motivasinya untuk berubah. Dalam hal ini juga, konselor penting untuk membantu klien dalam mengeksplorasi berbagai pro dan kontra untuk perubahan yang dirasakannya. Disini juga konselor dapat melakukan pelintiran pada motivasi

konseli dengan cara mengakui resistensi konseli sambil *me-reframe* sesuatu yang sebelumnya tidak dipertimbangkan oleh konseli.<sup>[34]</sup>

#### d. Mendukung Efikasi Diri

Konselor menerapkan metode ini dengan cara mendukung efikasi diri konseli. Dalam hal ini konseli memberikan dorongan keyakinan kepada konseli dalam mendukung perubahan untuk memperbaiki keadaan sebelumnya baik itu perilaku, pikiran, dan kehidupannya. Lewis menjelaskan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan dengan cara mengintruksikan konseli dengan berbagai cerita pengalamannya bagaimana sebelumnya konselor dapat mengatasi berbagai kendala masalah yang dihadapinya sebelumnya sehingga dapat teratasi.<sup>[35]</sup> Selanjutnya pada efikasi diri ini konselor menekankan atas komitmen konseli untuk berubah menjadi lebih baik. Selain itu juga konseli dapat diarahkan untuk menceritakan rencana-rencana perubahan yang diinginkan pada dirinya atau disebut *change talk*. Karena hal ini menjadi indikator penting bagi konseli dalam menetapkan rencana tindakan dan tujuan perubahan pada pengembangan diri.

Beberapa langkah metode konseling *motivational interviewing* di atas menjelaskan bahwa konselor harus memperhatikan dan melakukan tahapan-tahapan tersebut untuk memotivasi konseli pada perubahan diri baik perilaku,

pikiran, perasaan, dan berbagai hal lainnya untuk pengembangan diri agar kehidupan konseli menjadi lebih baik. Sebagaimana dijelaskan Tahan dan Sminkey bahwa selain membantu klien menyadari kebutuhannya untuk berubah, konselor juga seharusnya menyediakan ruang bagi konseli dengan memberikan umpan balik yang bersifat konstruktif kepada perubahan perilaku-perilaku yang lebih positif.<sup>[36]</sup>

### 3.3. | **Motivational Interviewing** **Perspektif Islam**

Asal kata *motivational interviewing* yang memiliki arti adalah wawancara motivasi. Sebuah teknik konseling yang berasal dari pendekatan humanistik-fenomenologi yang dikembangkan oleh Miller dan Rollnick guna untuk memotivasi konseli untuk menuju perubahan-perubahan perkembangan yang disepakati untuk berubah menjadi lebih baik. Teknik memberikan motivasi di dalam agama Islam disebut dengan metode *mau'idzah hasanah* yang berarti memberikan motivasi, nasehat, bimbingan, dan peringatan. *Mau'idzah hasanah* sebagai ungkapan yang memiliki makna unsur bimbingan, peringatan, dan pesan-pesan baik dan positif yang bisa dijadikan pedoman pada kehidupan agar mendapatkan keselamatan dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, *mau'idzah hasanah* sering diartikan sebagai nasehat yang baik, yaitu memberikan nasehat kepada orang lain dengan cara yang baik dengan berupa

petunjuk-petunjuk ke arah kebaikan dengan bahasa baik-baik yang dapat mengubah pikiran dan hati agar nasehat atau motivasi tersebut dapat diterima, berkenan di hati, menyentuh perasaan, enak didengar, dan lurus di pikiran.<sup>[37]</sup>

Metode *mau'idzah hasanah* adalah kemampuan yang harus dimiliki pembimbing dalam memberikan nasehat yang bermanfaat, perkataan yang menyejukkan dan perumpamaan yang bermanfaat. Dalam teori *al-mau'idzah al-hasanah* pembimbing atau konselor membimbing konselinya dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran dari perjalanan kehidupan para Nabi, para Rasul, dan Auliya-Allah. Dalam penggunaan metode ini seorang konselor diusahakan mampu memahami banyak hal tentang ajaran Islam khususnya Nabi Muhammad SAW.<sup>[38]</sup> Hal ini karena dengan melalui bimbingan dan konseling Islami memiliki tujuan yang ingin dicapai agar individu mengembangkan dan memfungsikan dengan baik atas fitrah yang dikaruniakan Allah kepada-Nya yang menjadikan pribadi yang *kaffah* yang kemudian secara bertahap mampu mengaktualisasikan dirinya atas apa yang diimaninya kepada kehidupan sehari-hari dengan mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Materi *mau'idzah hasanah* dapat diambil dari sumber-sumber pokok ajaran Islam maupun dari pakar yang tidak beertentangan dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Sumber-sumber yang dimaksud

yakni: 1) al-Qur'an, 2) *As-Sunnah*, 3) *Al-Atsar* (perilaku para sahabat Nabi), 4) pendapat atau *ijtihad* para ulama muslim, dan 5) pendapat atau penemuan-penemuan para pakar non muslim seperti: terapi eksistensial-humanistik May, Maslow, *client-centred* Carl Rogers, pendekatan realitas William Glasser, dan lain sebagainya yang dalam penerapannya harus menyesuaikan dengan nilai-nilai Islam.<sup>[39]</sup>

## 4 | Hasil dan Pembahasan

Pada proses pelaksanaan konseling teknik *motivational interviewing* guru bimbingan konseling MAN 4 Bantul Yogyakarta melakukan beberapa tahapan konseling yang diberikan kepada siswa. Tahapan konseling melalui teknik *motivational interviewing* tersebut sebagai berikut:

### 4.1. | Identifikasi masalah siswa

Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling mengumpulkan informasi sebanyak mungkin tentang siswa yang akan diberikan layanan konseling teknik *motivational interviewing*. Untuk mengumpulkan informasi tentang siswa (konseli) tersebut guru bimbingan konseling melakukan kerjasama dengan guru wali kelas, guru mata pelajaran, dan orangtua siswa yang bersangkutan. Beberapa pihak tersebut dianggap guru bimbingan konseling dapat bekerjasama dengan baik untuk membantu proses kelancaran konseling kepada siswa.<sup>40</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK yang menjelaskan:

Pada tahap proses indentifikasi masalah agar lebih jelas terhadap masalah yang dialami oleh siswa dari laporan guru wali kelas dan guru mata pelajaran serta data informasi tentang siswa telah terkumpul, kemudian guru BK melakukan pemanggilan langsung ke ruangan BK kepada siswa tersebut. Hal ini dilakukan untuk lebih memahami serta mengeksplorasi masalah yang dihadapi oleh siswa itu sendiri.

Proses identifikasi masalah dalam hal ini dapat membantu guru bimbingan konseling untuk dapat menyimpulkan dan memahami permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Selain itu juga siswa yang secara sadar dan terbuka dapat memudahkan guru bimbingan konseling dalam membangun hubungan keakraban dalam konseling dan mempermudah kelancaran proses konseling tersebut.

#### 4.2. Mengekspresikan simpati dan empati kepada siswa

Setelah guru bimbingan konseling selesai melakukan tahapan identifikasi masalah siswa, maka tahapan konseling *motivational interviewing* selanjutnya yang dilakukan yakni pengembangan dari simpati dan empati guru bimbingan konseling terhadap siswa. Seorang konselor pada dasarnya harus memiliki sikap empati dan simpati terhadap

masalah yang dihadapi konseli. Simpati dan empati merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan karena empati diawali dengan simpati, dengan guru bimbingan konseling mengoptimalkan kemampuannya dalam memahami perasaan, keinginan, pikiran, dan pengalaman konseli itu sendiri.<sup>[41]</sup>

Untuk penerapan empati dan simpati ini, guru bimbingan konseling berupaya semaksimal mungkin memperhatikan respon terhadap masalah yang sedang dihadapi siswa, kemudian juga menunjukkan dari ekspresi gerak-gerik tubuh (*body language*) yang memberitahukan kepada siswa bahwa guru BK ikut memahami dan mengerti atas perasaan-perasaan siswa dalam masalah yang sedang dihadapi. Pada konseling *motivational interviewing* ini penekanan rasa empati kepada siswa untuk membangun kepercayaan siswa terhadap guru BK sehingga siswa tersebut akan mudah terbuka atas masalahnya.

Tahap ini saya menggunakan ungkapan “ya bapak memahami masalah yang kamu hadapi saat ini, dan bapak tidak marah dan tidak menghakimi bahwa perilaku tersebut salah” hanya saja dengan bapak memberikan konseling kepada kamu tujuannya untuk memotivasi agar kamu berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan memahami mana yang

seharusnya atau semestinya harus dilakukan seorang siswa.

Pentingnya melaksanakan empati dan simpati dengan baik, tujuannya agar guru bimbingan konseling juga dapat memahami keadaan mana yang menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami ambivalen (keragu-raguan) pada dirinya dalam hal aktualisasi diri.

Suatu hal yang selalu perhatikan pada saat tahap pengembangan simpati dan empati, pada saat siswa menceritakan masalahnya saya tidak pernah memotong ceritanya, karena ini akan merusak mood siswa.

Kemampuan berempati saat konseling merupakan kemampuan yang harus dilakukan guru BK untuk mengetahui bagaimana untuk merasakan apa yang dirasakan oleh konseli (siswa) merasa dan berpikir bersama siswa dan pada saat itu guru BK harus mennghilangkan pikiran egoistik.<sup>[42]</sup>

#### 4.3 | Mengembangkan diskrepansi siswa

Keadaan diskrepansi merupakan suatu keadaan siswa yang mengalami kesenjangan dan ketidakcocokan yang terjadi pada dirinya. Pada tahap ini guru bimbingan konseling memberikan pemahaman kepada siswa atas keadaan diri yang demikian tersebut.

Dalam memberikan motivasi pada proses konseling *motivational interviewing*, guru BK tidak langsung melakukan *treatment* dan intervensi secara cepat, karena terkadang siswa

yang melakukan konseling walaupun telah merencanakan keinginan perubahan lebih baik itu tidak semudah apa yang telah diungkapkan. Pada proses konseling tahap mengembangkan diskrepansi tersebut dengan menggunakan pertanyaan terbuka dengan tujuan agar siswa ini dapat lebih leluasa dan paham tentang keadaannya saat itu serta mampu mencapai perubahan yang dinginkannya, dapat memahami lebih mendalam keadaan dirinya, dan lebih mendalam dalam menggali informasi mengenai dirinya dan masalah aktualisasi diri yang dihadapinya. Hal ini juga dapat menyadarkan siswa dan membantu guru bimbingan konseling memahami masalah siswa tersebut.

Kondisi siswa mengalami diskrepansi seperti siswa menunjukkan ungkapan komplain, “saya sepertinya tidak bisa berubah pak, saya ragu tidak akan dapat melakukan ini dengan baik”. Dari kondisi siswa ini, kita mengembangkan pertanyaan terbuka untuk membuka dirinya kembali yang ingin berubah menjadi lebih baik, seperti “apa yang menyebabkan kamu kebingungan bukankah dari awal sudah komitmen mau berubah? Bagaimana bisa ragu tidak dapat berubah, kamu sendiri belum mencoba melakukannya?”.

Kemudian melakukan afirmasi, guru bimbingan konseling melakukan afirmasi terhadap apa yang telah diungkapkannya selama proses



mendalami masalah diskrepansi tersebut. Jadi, guru bimbingan konseling melakukan afirmasi atas suatu hal yang tidak disadari siswa berupa pikiran, perilaku, dan pengalamannya yang memiliki sisi menguntungkan maupun merugikan dirinya. Sehingga sumber potensi positif yang ada pada diri siswa tersebut dijadikan guru bimbingan konseling untuk siswa mengatasi kesenjangan yang terjadi pada dirinya.

Selanjutnya, guru BK melakukan refleksi. Hal ini dilakukan oleh guru bimbingan konseling sendiri untuk mengambil hal-hal penting selama proses pertanyaan terbuka dan afirmasi guna untuk membantu siswa mengembangkan keadaan dirinya yang ingin berubah tersebut.

Dari tahapan pengembangan keadaan diskrepansi ini, siswa dibimbing agar benar-benar paham akan masalah yang dihadapinya. Hal ini tentu merupakan suatu keadaan yang menjadi penghambat dalam pencapaian aktualisasi dirinya. Tahap mengembangkan diskrepansi yang dilakukan guru BK untuk membantu siswa agar secara terampil dalam menjelaskan perasaan dan pikirannya yang mendeskripsikan kebiasaan yang sering dilakukan siswa, sehingga guru BK dapat membuat atau menawarkan rangkuman permasalahan siswa pada saat proses konseling *motivational interviewing*.<sup>[43]</sup>

#### 4.4. | Menerima resistensi siswa

Pelaksanaan konseling *motivational interviewing* pada tahap ini yakni guru bimbingan konseling pada saat konseling menerima keadaan siswa yang mengalami resistensi diri ketika ingin berubah. Oleh karena itu, pada keadaan resistensi yang dialami siswa, guru bimbingan konseling melakukan *reframe* kepada siswa atas ungkapan atau pernyataannya yang ingin berubah menjadi lebih baik. Pengembangan *reframing* dapat membantu siswa dalam merubah kontrol emosi, pikiran, dan perilaku. Ketika ketiga hal ini sudah sudah berhasil dirubah ke *frame* positif pada diri siswa maka siswa tentu akan lebih baik.<sup>[44]</sup>

Dalam proses konseling *motivational interviewing* guru BK menggunakan *frame* positif terhadap masalah aktualisasi diri siswa di MAN 4 Bantul Yogyakarta. *Reframe* yang dilakukan guru BK yakni dengan memotivasi siswa penting untuk mengedepankan *husnudzan* atau berprasangka baik kepada Yang Maha Kuasa bahwa dirinya mengalami masalah ini karena menginginkan kita menjadi lebih baik dan termotivasi agar selalu berbuat baik.

*Frame-frame* yang diberikan seperti pemberian motivasi bahwa tindakan perilakumu ke depan atas apa yang kamu pikirkan jika berpikir baik Insyaa Allah baik, begitu juga sebaliknya.

Misalnya pada waktu itu disampaikan kepada salah satu siswa dengan *frame* “jika kamu mampu berubah lebih baik dan mampu menyelesaikan masalahmu, teman-teman dan guru akan baik kepadamu dan hubungamu kepada siapapun akan terjalin dengan baik”. Oleh karena itu, siswa yang melakukan konseling *motivational interviewing* selalu di *frame* kepada tindakan perilaku dan cara berpikir yang sesuai dengan amalan al-Qur’an dan Hadits. Kemudian kita sering menyampaikan kepada siswa motivasi secara Islam lainnya seperti penekanan “bahwa Allah tidak akan mengubah suatu kaum, kecuali suatu kaum itu sendiri yang merubahnya”. Sehingga dari hal ini siswa memiliki *frame* positif dan termotivasi untuk berubah dari keadaan sebelumnya. Kita juga dalam hal ini menerapkan pendekatan yang menyesuaikan keadaan siswa, dengan memberikan *frame* untuk berpikir secara realistis ke depan manfaat dan tujuan ketika menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Resistensi yang dialami siswa merupakan suatu penolakan pada saat proses konseling, dimana siswa sudah memiliki alasan-alasan untuk tetap bertahan kepada keadaan sebelumnya. Alasan tersebut dengan masalah yang terjadi pada dirinya dikarenakan teman-temannya yang memang tidak menyukainya dan sinis terhadap dirinya sehingga lebih memilih menarik diri dari

teman-temannya (Masalah pribadi tertutup).

Bentuk konseling *motivational interviewing* yang diberikan guru BK dengan menjelaskan pentingnya untuk berpikir positif (*husnudzan*) dan menjelaskan kepada siswa itu hanya pikiran negatif yang membuat dirinya memiliki perilaku tertutup dengan teman-temannya. Selain itu juga guru BK memberikan *frame* tentang ruginya memiliki perilaku yang tidak baik dan bagaimana berperilaku sebaiknya sesuai dengan akhlak islami.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahap konseling *motivational interviewing* pada proses menerima resistensi siswa, guru bimbingan konseling melakukan upaya pemberian *frame* positif kepada siswa ketika melakukan proses konseling dengan tujuan agar siswa berubah untuk lebih baik

#### 4.5 | Mendukung efikasi diri siswa

Pada tahap pelaksanaan ini guru BK memberikan dukungan terhadap diri siswa ketika telah menampakkan kejelasan untuk berubah. Sehingga keyakinan kuat siswa untuk menjadi lebih baik, maka guru BK memotivasi dan mendukung keyakinan siswa tersebut. Efikasi diri mengacu kepada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian. Efikasi diri siswa tinggi atau rendah berdasarkan

keadaan yang responsif ataupun tidak.<sup>[45]</sup>

Dalam hal ini juga guru bimbingan konseling menyatakan, dengan terus memotivasi siswa ketika keyakinannya sudah kuat untuk berubah. Jadi, siswa tersebut telah memiliki komitmen dan dirinya juga telah termotivasi untuk memperbaiki perilakunya, pikirannya, dan tindakannya yang kurang tepat. Sehingga guru BK selalu berupaya mengintruksikan siswa tersebut dengan meyakinkannya bahwa dirinya mampu mengatasi masalah aktualisasi diri yang dihadapinya.

Bentuk tahapan konseling *motivational interviewing* dalam mendukung efikasi diri siswa ini juga dijelaskan oleh guru bimbingan konseling, dalam memotivasi siswa guru BK menggunakan *reward* (penghargaan). Bentuk *reward* tersebut dengan melalui ungkapan pujian atas keberhasilannya, terkadang juga pemberian barang, dan pemberian penghargaan lainnya.

Bentuk *reward* dukungan efikasi diri siswa seperti ungkapan bapak percaya kamu pasti bisa berubah dengan komitmen yang sudah kamu rencanakan. Kemudian jika kamu berhasil berubah dan menyelesaikan masalahmu serta mampu mengaktualisasikan dirimu kepada hal yang lebih baik bapak akan bangga padamu. Selain itu ungkapan “terima kasih nak” telah berubah menjadi lebih baik. Dan untuk pemberian

barang atau penghargaan lainnya biasanya diberikan oleh wali kelas dan guru guru lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, memberikan gambaran bahwa siswa akan termotivasi untuk fokus kepada perubahan lebih baik ketika dirinya merasa didukung, dipercayai, dan dihargai sepenuhnya oleh guru bimbingan konseling bahwa dirinya mampu berubah ke arah lebih baik.

#### 4.6. | Evaluasi

Tahap evaluasi ini digunakan guru BK untuk menilai dan mengukur kriteria keberhasilan pelaksanaan konseling yang telah diberikan kepada siswa. Indikator keberhasilan pelaksanaan konseling dengan melalui perubahan perilaku siswa. Perubahan perilaku tersebut berkenaan dengan upaya mengubah perilaku ke arah yang positif dan lebih baik. oleh karena itu, pelaksanaan BK di madrasah dianggap tercapai dan berhasil apabila telah terjadi perubahan positif pada siswa.<sup>[46]</sup>

Evaluasi dari konseling teknik *motivational interviewing* yang dilaksanakan di MAN 4 Bantul Yogyakarta berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa pengukuran kriteria keberhasilan setelah dikonseling *motivational interviewing* guru bimbingan konseling menilai perkembangan siswa setelah dikonseling. Dalam hal ini guru BK melihat perubahan pada tindakan

perilaku siswa mampu atau tidak mengaktualisasikan dirinya kepada perilaku yang lebih baik. Keberhasilan setelah dikonseling tidak hanya dinilai atau dilihat oleh guru BK saja, akan tetapi guru BK mencari informasi dari guru-guru dan teman-teman kelasnya. Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan tersebut siswa yang dikonseling mengalami perubahan lebih baik, ada yang berubah secara signifikan dan sedikit berubah lebih baik. Keadaan ini seperti siswa bersangkutan sedikit bisa membuka diri, sudah mulai disiplin dan mandiri, dan ada perlahan-lahan merubah perilaku kurang baik pada dirinya.

## 5. | PENUTUP

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling melalui teknik *motivational interviewing* untuk menguatkan aktualisasi diri siswa sangat membantu bagi siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta. Pada pelaksanaan bimbingan konseling dengan melalui teknik *motivational interviewing* ini dapat memberikan pengaruh yang positif bagi perkembangan diri siswa. Siswa yang mendapatkan konseling melalui teknik *motivational interviewing* dapat merubah keadaan diri mereka yang sebelumnya memiliki masalah aktualisasi diri yang belum tercapai dengan baik yang sesuai dengan kondisi MAN 4 Bantul Yogyakarta. Kemudian setelah diberikan konseling siswa mampu mengaktualisasikan diri mereka kepada hal yang baik dan positif yang diaplikasikan kepada perubahan tindakan perilaku lebih baik yang sesuai dengan apa

yang semestinya diaktualisasikan oleh siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta.

Proses dan pelaksanaan konseling teknik *motivational interviewing* dapat dikatakan sudah cukup baik dan diharapkan lebih ditingkatkan lagi dengan melakukan pengembangan program dan teknik konseling. Selain itu juga, setelah melakukan proses bimbingan konseling diharapkan agar dilakukannya *follow up* sebagai upaya agar relevan dengan harapan dan tujuan bersama setelah melakukan konseling

## Daftar Pustaka

- [1] Gunarsa, S.D., *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*, Jakarta:Gunung Mulia, 2002; 64.
- [2] Ajeng Noviandi, “Aktualisasi Diri Pada Remaja Yang Aktif Berorganisasi di SMA Negeri 1 Sidorarjo”, *Jurnal Edukasi: STKIP PGRI Sidoarjo*, Vol. 1, 2019; 5.
- [3] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007; 126.
- [4] Hasil Wawancara Guru Bimbingan Konseling
- [5] Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling
- [6] Abraham Maslow, *Motivasi dan Kepribadian*, dalam Terj. Nurul Iman Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004; 32.
- [7] Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawwuf dan Psikologi (Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002; 81.
- [8] E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian Edisi Revisi*, Bandung: Eresco, 2000; 68.
- [9] Ifnani Ifka, “Aktualisasi Diri Santri Dalam Lingkungan Berbahasa Arab Perspektif Abraham Maslow” Tesis:Pascasarjana UIN Yogyakarta, 2016;4.
- [10] Eko Nugroho, “Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa Yang Salah Mengambil Jurusan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Teori dan Aplikasi: FKIP Universitas Negeri Semarang*, Vol. 2 IJGC 7, (2018), 54;
- [11] Asih Noor Zahidah, “Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Aktualisasi Diri Siswa di MTsN Banjar Selatan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam: Fakultas Tarbiyah UIN Antasari*, Vol. 2, 2017; 4.
- [12] John W. Creswell, *Research Design Pendekatan, Kuantitatif, dan Campuran*, (Edisi Bahasa Indonesia), Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2016; 247.
- [13] Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 2016; 4.
- [14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012; 8.
- [15] Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* Sukabumi:Cv Jejak, 2018; 9.
- [16] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta, 2009; 102.
- [17] Cholid Narbuko, dkk, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004; 70.
- [18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R& D* Bandung: Alfabeta, 2011; 72.
- [19] Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, Jakarta:Referensi, 2014;125.
- [20] Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2010; 51- 56.
- [21] Ujam Jaenudin, *Teori-teori Kepribadian*, Bandung:CV Pustaka Setia, 2015; 111.
- [22] Matt Jevis, *Teori-Teori Psikologi*, Bandung: Nusa Media, 2010; 97.
- [23] Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, Canada:Penguin Books, 1971; 43- 55.

- [24] Syamsu Yusuf dan A. Juntika, *Teori Kepribadian*, Bandung:Rosdakarya, 2011; 162.
- [25] Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, Canada:Penguin Books, 44.
- [26] Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, Canada:Penguin Books, 48-51.
- [27] Miller dan Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People For Change*, New York, NY: Guilford Press, 2007; 14-16.
- [28]Tahan dan Sminkey, "Motivational Interviewing Building Rapport With Clients To Encourage Desirable Behavioral And Lifestyle Changes" *Journal Of Pschology And Counseling, Academic Journals*.
- [29] Bradley, T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015; 199-205.
- [30] Zulfan Sam, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Rajawali Press, 2014; 42.
- [31] Namora Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Islam Teori dan Praktek*, Jakarta:Kencana, 2014; 95.
- [32] Harlina dkk, *Panduan Konseling Untuk Peningkatan Kapassitas Kesiapan Kerja Siswa*, Semarang: Fastindo, 2018; 35.
- [33] Naarking Dan Suarez, "Motivational Interviewing With Adolecents And Young Adults" *Journal Of Child And Adolescent Counseling*.
- [34] Bradley T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015; 200.
- [35] Lewis T., *Substance Abuse And Addiction Treatment: Practical Application Of Counseling*; 150.
- [37] Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, Jakarta: Rajawali Press, 2011; 253.
- [38] Erhawilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009; 105.
- [39] Erhawilda, *Konseling Islam*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009; 208.
- [40] Hasil Observasi Wawancara
- [41] Francesca Inskipp, *Pelatihan Keterampilan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012; 48.
- [42] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013; 312.
- [43] Laelatul Anisah, "Efektivitas Konseling Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home Di SMP Negeri 1 Pelaihari", *AL-ULUM SOSIAL HUMANIORA*, Vol. 6 No. 1 (2020), 20-21.
- [44] Siti Aminah, "Teknik Reframing Untuk Pengembangan Perilaku Prososial Siswa MAN 2 Yogyakarta", *Tesis:Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2019.
- [45] Adistyia Nanda, "Efikasi Diri Ditinjau Dari School Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Di Semarang", *Jurnal Empati*, (2015), 90-95.
- [46] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2013), 331.