

Pendekatan Konseling Motivational Interviewing Dengan Teknik OARS Terhadap Perubahan Perilaku Maladaptif Peserta Didik

Mutia Adella

Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: mutiaadella2003@gmail.com

Yenti Arsini

Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: yentiarsini73@gmail.com

Junita Hanum Eka Putri

Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: junita.hanum2003@gmail.com

Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: mutiaadella2003@gmail.com

Abstract: This research is a literature analysis that aims to describe and investigate the concept, application and impact of the Motivational Interviewing (MI) approach with the OARS (Open-ended questions, Affirmations, Reflective listening, Summarizing) technique in various clinical contexts, especially on changes in participants' maladaptive behavior, students, such as aggressive behavior, unwillingness to learn, or non-compliance with school rules, can have a negative impact on students' academic and social progress. MI with OARS techniques has been used effectively in various clinical and educational contexts, but its role in changing students' maladaptive behavior still needs to be better understood. The research method used is literature study and descriptive analysis. This research collected data from various literature sources, including scientific journals, books, clinical guidelines, and published research reports. The results of the literature analysis show that MI with the OARS technique is a client-based approach that emphasizes collaboration, empathy, and encouragement for change. The MI concept includes building a strong therapeutic relationship, recognizing the client's independence, and increasing motivation for change.

Keywords: counseling approach, OARS, behavior change

Abstrak: Penelitian ini merupakan analisis literatur yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menyelidiki konsep, aplikasi, dan dampak dari pendekatan Motivational Interviewing (MI) dengan teknik OARS (Open-ended questions, Affirmations, Reflective listening, Summarizing) dalam berbagai konteks klinis terutama terhadap perubahan perilaku maladaptif peserta didik, seperti perilaku agresif, keengganan belajar, atau ketidakpatuhan terhadap aturan sekolah, dapat memiliki dampak negatif pada kemajuan akademik dan sosial peserta didik. MI dengan teknik OARS telah digunakan secara efektif dalam berbagai konteks klinis dan pendidikan, tetapi perannya dalam mengubah perilaku maladaptif peserta didik masih perlu lebih dipahami. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dan analisis deskriptif. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur, termasuk jurnal ilmiah, buku, panduan klinis, dan laporan penelitian yang telah diterbitkan. Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa MI dengan teknik OARS adalah pendekatan berbasis klien yang menekankan kolaborasi, empati, dan dorongan untuk perubahan. Konsep MI mencakup pembangunan hubungan terapeutik yang kuat, pengakuan kemandirian klien, dan peningkatan motivasi untuk perubahan.

Kata kunci: pendekatan konseling, OARS, perubahan perilaku

PENDAHULUAN

Kalau berbincang tentang kehidupan remaja, tentunya bukan serta-merta akan menjustifikasi mereka dengan segala kenegatifannya dan memosisikan mereka pada sudut yang negatif, melainkan berupaya untuk mencoba mengidentifikasi kehidupan mereka lebih

dalam dan secara utuh. Sudah sejak zaman dahulu, masyarakat memandang remaja dalam posisi dunia kehidupan yang serba remang-remang, seram dan tidak mengenakan, dan selalu pada pihak yang selalu tidak dimanusiakan. Bahkan, persepsi seperti itu sampai saat ini masih kental di mata masyarakat. Teori Konseling dan Psikoterapi II merupakan salah satu bahan ajar yang wajib kita pelajari sebagai calon guru bimbingan dan konseling atau konselor. Pada kenyataannya masih banyak para konselor atau guru BK di sekolah-sekolah yang belum memahami tentang cara bagaimana menyelesaikan masalah, dan yang menjadi titik kesulitannya adalah cara memahami dan mengaplikasikan berbagai macam teori konseling.

Banyak modus perilaku maladaptif yang dilakukan oleh remaja, terutama remaja modern. Remaja ini adalah yang terlahir dari keluarga yang berpola kehidupan modern, berpola kehidupan yang berkiblat pada kebudayaan Barat; seperti perilaku drugs (obat terlarang, ekstasi, narkotika), minuman keras, pergaulan bebas, seks bebas, tawuran, mengatakan katakata kotor, hidup dengan geng (kelompok pertemanan yang saling bermusuhan satu sama lain), mengucilkan dan menindas teman yang lemah. Mereka kehilangan makna hidup, bersikap menantang orangtua, melawan guru, menentang aturan sekolah, berhura-hura menghabiskan waktu sia-sia, pergi ke diskotik, berpesta-pora, bermain play station secara berlebihan, nongkrong di tepi jalan sambil ngobrol ngalor ngidul tidak karuan sambil mengganggu orang yang lewat.

Menurut Ashar Munandar, remaja yang berperilaku maladaptif (anti sosial) itu lebih didominasi oleh remaja yang bertipologi tak serasi, aktif destruktif, yaitu remaja yang tidak atau kurang berhasil dalam proses perkembangan penyesuaian diri di lingkungannya, walau sudah diapayakan secara aktif. Dengan kondisi kegelisahan inilah, membuat remaja kategori ini menyangsikan nilai-nilai yang berlaku, dan menentang dengan sikap yang agresif dan destruktif. Kelompok remaja tipe ini yang sebenarnya bermasalah dan sering menimbulkan kerugian diri maupun lingkungannya akibat tindakan agresif dan destruktif mereka.

Menurut Soerjono Soekanto, perilaku maladaptif remaja tersebut muncul sebagai akibat sistem pendidikan keluarga di rumah. Berawal dari sinilah akan melahirkan remaja yang adaptif atau maladaptif, yang patuh atau menentang.

Motivational Interviewing (MI) adalah pendekatan konseling yang humanistik, berpusat pada klien, psikososial, dan direktif yang dikembangkan oleh William R. Miller dan Stephen Rollnick pada awal tahun 1980. Aplikasi klinis dan penelitian wawancara motivasi telah menerima perhatian yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dan MI telah terbukti efektif sebagai intervensi yang relatif singkat (Levensky, Kersh, Cavasos, & Brooks, 2008). MI telah didefinisikan sebagai "gaya konseling berpusat pada klien untuk memunculkan

perubahan perilaku dengan membantu klien untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan ambivalensi" (Rollnick & Miller, 1995, p. 326). Wawancara motivasi didasarkan pada prinsip humanistik, memiliki beberapa kesamaan dasar dengan terapi yang berpusat pada pribadi, dan memperluas pendekatan tradisional yang berpusat pada pribadi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dan analisis deskriptif. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur, termasuk jurnal ilmiah, buku dan laporan penelitian yang telah diterbitkan. Data dianalisis untuk mengidentifikasi konsep dasar MI, aplikasi MI dengan teknik OARS, serta dampaknya pada peserta didik dalam konteks yang berbeda. Penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder, Menurut Sugiyono (2014:137) sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumen. Pengumpulan informasi juga bersumber dari media elektronik seperti website, yang berupa berita resmi, e-book, artikel, serta penelitian terdahulu terkait pendidikan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan Metode pengolahan data yang digunakan bersifat empiris, yaitu hanya menghimpun informasi-informasi yang telah teruji kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk Perilaku Maladaptif Peserta Didik

Banyak ahli menyatakan bahwa akibat kondisi keluarga yang tidak kondisional memunculkan berbagai bentuk perilaku maladaptif remaja (khususnya remaja deprivasi parental). Sikap dan perilaku tersebut dapat berupa hal-hal berikut.¹

1. Perilaku Seksual yang Menyimpang

Menurut Sutan Amin, berbagai perilaku menyimpang yang mereka tampilkan sebagai akibat gejolak dorongan seksual remaja, adalah seperti melakukan onani, masturbasi dengan cara memanipulasikan organ seksual untuk tujuan orgasme, melakukan eksperimen homoseksual dengan teman sebayanya, melakukan eksperimen heteroseksual dengan teman wanita, mengunjungi WTS, memegang atau meraba lawan jenis, melakukan petting, dan melihat video porno atau gambar porno.

Selain itu, muncul pula perilaku seks bebas, hidup bersama tanpa nikah, perselingkuhan, dan perilaku pelacuran.

2. Perilaku Maladaptif Sosial

Adapun yang tergolong perilaku maladaptif sosial mencakup; sering membolos sekolah, dikeluarkan atau di-skorsing dari sekolah karena berperilaku buruk, seringkali

minggat dari rumah, sering begadang larut malam dan jarang tidur di rumah, selalu berbohong kepada orangtua, sering mengganggu ketenteraman lingkungan masyarakat tempat remaja tinggal, sering minum minuman keras, merusak barang milik orang lain, melawan otoritas orangtua, guru, masyarakat, suka melanggar disiplin di sekolah ataupun di rumah, seringkali melakukan perkelaian, dan terlibat nafza.

Sikap maladaptif pada peserta didik adalah perilaku yang tidak sesuai atau kontraproduktif dalam konteks pendidikan. Berikut adalah beberapa macam sikap maladaptif yang dapat muncul pada peserta didik:

1. **Ketidakpatuhan (Defiance):** Ini mencakup penolakan atau ketidakpatuhan terhadap peraturan sekolah, tugas-tugas, atau instruksi guru. Peserta didik mungkin menolak untuk mengikuti aturan atau melakukan pekerjaan sekolah.
2. **Perilaku Agresif (Aggression):** Sikap agresif mencakup perilaku verbal atau fisik yang mengganggu atau merugikan orang lain. Ini dapat mencakup penghinaan, ancaman, atau tindakan kekerasan.
3. **Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD):** Peserta didik dengan ADHD mungkin memiliki masalah dalam menjaga perhatian, berkonsentrasi, dan mengendalikan impuls. Ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar dengan efektif.
4. **Perilaku Menyimpang (Deviant Behavior):** Ini mencakup perilaku yang melanggar norma-norma sosial atau hukum, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau menggunakan narkoba. Peserta didik dengan perilaku menyimpang mungkin terlibat dalam tindakan yang tidak sesuai.
5. **Ketidakpedulian (Apathy):** Sikap apatis mencakup ketidakpedulian terhadap belajar atau sekolah. Peserta didik mungkin tampak tidak tertarik dalam pelajaran atau aktivitas sekolah.
6. **Perilaku Perusakan (Destructive Behavior):** Peserta didik yang terlibat dalam perilaku perusakan dapat merusak properti sekolah atau milik orang lain. Mereka mungkin merusak barang-barang atau fasilitas sekolah.
7. **Perilaku Menyontek (Cheating):** Sikap menipu atau menyontek dalam ujian atau tugas sekolah. Ini adalah perilaku yang melanggar etika akademik.

¹Soerjono Soekanto dkk, Mengenal dan Memahami Masalah Remaja(Jakarta: Pustaka Antara, 1996), hal. 14

- 8. Perilaku Perundungan (Bullying):** Perilaku perundungan mencakup tindakan-tindakan agresif atau mengganggu yang ditujukan kepada sesama peserta didik. Hal ini mencakup pelecehan verbal, fisik, atau psikologis.
- 9. Ketidakhadiran Kronis (Chronic Absenteeism):** Peserta didik yang sering tidak masuk sekolah atau sering bolos dapat mengalami kesulitan dalam mencapai pencapaian akademik yang baik.
- 10. Perilaku Konsumtif (Consumerism):** Sikap konsumtif mencakup orientasi yang berlebihan pada barang-barang konsumen, seperti gadget, pakaian, atau barang mewah, yang mungkin mengganggu fokus pada pendidikan.
- 11. Perilaku Terlambat (Tardiness):** Peserta didik yang sering terlambat ke sekolah atau kelas dapat mengganggu alur pelajaran dan dapat dianggap sebagai sikap maladaptif.
- 12. Ketidakpercayaan Diri (Low Self-Esteem):** Peserta didik yang memiliki ketidakpercayaan diri yang tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam mengambil inisiatif dalam belajar atau dalam berpartisipasi dalam aktivitas sekolah.

Sikap-sikap maladaptif ini dapat mengganggu pembelajaran peserta didik dan menghambat kemajuan akademik serta kesejahteraan mereka. Intervensi yang sesuai dan dukungan yang tepat diperlukan untuk membantu peserta didik mengatasi sikap-sikap ini dan mengarahkan mereka menuju perilaku yang lebih positif.

B. Pendekatan Motivational Interviewing Dengan Teknik OARS Terhadap Perubahan Perilaku Siswa

Stephen Rollnick adalah salah satu pendiri Motivational Interviewing (MI), pertama kali diperkenalkan tahun 1983 oleh William R. Miller di bidang kesehatan mental. Penggunaannya telah menyebar ke perawatan kesehatan, peradilan pidana, pendidikan, dan yang terbaru ke olahraga. Ketertarikan untuk belajar MI mungkin lahir dari frustrasi dalam percakapan tentang perubahan yang tidak selalu berjalan dengan baik: semakin Anda mencoba memasukkan informasi dan nasihat kepada orang lain, semakin mereka cenderung mundur dan menolak. Ini adalah wawasan asli yang menghasilkan pencarian kami untuk pendekatan yang lebih memuaskan dan efektif. Sederhananya, ini melibatkan datang bersama orang tersebut dan membantu mereka untuk mengatakan mengapa dan bagaimana mereka dapat berubah untuk diri mereka sendiri.²

Aplikasi praktik Motivational Interviewing melibatkan penggunaan teknik yang fleksibel dari beberapa keterampilan dasar komunikasi konseling yang juga digunakan dalam

pendekatan lainnya, terutama pendekatan person centered yang diakronimkan dengan OARS (*Open-ended question, Affirmation, Reflective Listening, Summarizing*). Keterampilan ini melibatkan empat proses yang diperlukan dalam praktik menggunakan MI, meskipun keterampilan tertentu yang digunakan dapat bervariasi dalam setiap proses MI.³

1) Menggunakan Pertanyaan Terbuka (*Open- Ended Question*)

MI memanfaatkan pertanyaan terbuka secara khusus, yaitu pertanyaan yang mengundang konseli untuk membatalkan dan merincikan sesuatu. Selama fase awal *motivational interviewing*, penting untuk membangun suasana penerimaan dan kepercayaan konseli untuk mengeksplorasi perspektif konseli. Dengan menggunakan *open-ended questions* berarti konseli harus melakukan banyak pembicaraan dengan konselor. Tugas konselor adalah mendengarkan dengan hati-hati dan mendorong ekspresi serta juga melihat pola-pola yang ada dalam pikiran, perasaan dan perilaku konseli.

Dalam MI, mengumpulkan informasi bukanlah fungsi pertanyaan yang paling penting. Dalam proses membangun keterlibatan dan merumuskan tujuan, pertanyaan terbuka membantu konselor memahami kerangka referensi internal konseli atau memahami sudut pandang konseli, memperkuat hubungan kolaboratif dan menemukan arah yang jelas. Pertanyaan terbuka juga memainkan peran kunci dalam membangkitkan motivasi dan merencanakan jalan menuju perubahan.

2) Afiriasi (*Affirming*)

MI mengandalkan kekuatan, upaya, dan sumber daya pribadi konseli, melalui hal tersebutlah akan menghasilkan perubahan. Afiriasi atau penegasan bersifat umum dan spesifik dalam MI. Konselor menghormati konseli sebagai individu yang berharga, dengan kemampuan untuk tumbuh dan berubah serta pilihan tentang kehendak apakah akan melakukan sesuatu atau tidak. Konselor juga mengakui dan berkomentar tentang kekuatan, kemampuan, niat baik, dan upaya konseli. Afiriasi juga merupakan cara berpikir dengan mengedepankan hal-hal yang positif.

Sebagai tambahan dari pertanyaan terbuka dan refleksi, afiriasi atau penegasan berarti mengakui apa saja yang baik termasuk nilai inheren konseli sebagai sesama manusia. Menegaskan juga berarti mendukung dan mendorong. Afiriasi sering kali

² Miller R, William. Rollnick, Stephen, (2002). *Motivational Interviewing*. The Guilford Press: New York. Hlm 34

³ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda 2020, *MOTIVATIONAL INTERVIEWING: Konsep dan Penerapannya* Edisi Pertama, Jakarta, hal.11

tumpang tindih dengan empati setidaknya dalam dua hal (Linehan, 1997). Pertama, praktik empati, merupakan upaya memahami secara akurat kerangka acuan internal konseli dengan mengomunikasikan, "Apa yang Anda katakan penting, dan saya menghormati Anda. Saya ingin memahami apa yang Anda pikirkan dan rasakan." Kedua, Afirmasi sifatnya harus orisinal; harus menghargai apa yang benar tentang individu tersebut. Untuk melakukan itu, konselor perlu mendengarkan dan memahami. Konselor tidak dapat dengan jujur menegaskan apa yang tidak benar-benar ia ketahui dan hargai.

Penegasan dapat memberikan beberapa fungsi positif dalam menjalin hubungan. Individu lebih cenderung menghabiskan waktu, percaya, mendengarkan, dan terbuka dengan orang-orang yang mampu mengakui dan menegaskan kekuatan mereka. Afirmasi dengan demikian dapat memfasilitasi resistensi dalam proses pengobatan. Afirmasi juga bisa mengurangi mekanisme pertahanan diri konseli. Ketika dihadapkan dengan informasi yang mengancam citra diri mereka, individu secara alami cenderung untuk menegaskan diri otonomi dan kekuatan mereka, dan hal itu tampaknya mengurangi ancaman terhadap integritas pribadi (*self-mechanism defense*).

Tidak semua afirmasi perlu datang dari konselor, dan konselor juga bukan sumber afirmasi yang paling kuat. Konselor dapat meminta konseli untuk menggambarkan kekuatan mereka sendiri, keberhasilan masa lalu, dan upaya yang baik, penegasan diri seperti itu ditunjukkan untuk memfasilitasi keterbukaan (Cricher et al., 2010). Seberapa siap individu akan mengekspresikan penegasan diri bervariasi dengan perbedaan generasi dan budaya serta dengan keadaan suasana hati dan faktor kontekstual. Namun demikian, penegasan konselor juga dapat menghasilkan manfaat terapan yang mengejutkan (Linehan et al., 2002).

3) Mendengarkan Reflektif (*Reflective Listening*)

Mendengarkan reflektif adalah keterampilan dasar dalam MI. Keterampilan merefleksikan digunakan untuk mengaplikasikan prinsip-prinsip motivational interviewing, yang pada intinya yaitu konseli menyampaikan simpati, mengungkapkan perasaan-perasaan yang mendasari dan makna pernyataan-pernyataan sehingga memungkinkan konselor untuk mengikuti jalannya pembicaraan serta menyortir informasi penting yang pada saat itu mungkin tidak disadari penting oleh konseli.

Ketika mendengarkan kalimat apapun, konseli cenderung secara alami mempertimbangkan dan membuat perkiraan tentang apa arti dan maksud sesungguhnya (*decoding*). Proses decoding ini terjadi dengan cepat dan sering kali di bawah kesadaran. Banyak individu kemudian bertindak seolah dugaan ini adalah makna yang sebenarnya.

Mendengarkan secara reflektif adalah lebih kepada cara untuk memeriksa tebakan Anda sebagai konselor daripada mengasumsikan bahwa Anda sudah mengerti apa yang dimaksudkan oleh konseli.

4) Meringkas (*Summarizing*)

Meringkas pada dasarnya adalah refleksi yang mengumpulkan apa yang dikatakan seseorang, dan menguraikannya kembali. Hal ini dapat digunakan untuk menyatukan apayang telah dikatakan konseli pada akhir sesi. Meringkas juga dapat berfungsi sebagai transisi dari satu tugas ke tugas lainnya. Dalam proses keterlibatan dan pemfokusan MI, meringkas menunjukkan pemahaman dan menunjukkan kepada konseli bahwa Anda telah mendengarkan dengan cermat, mengingat dan menilai apa yang mereka katakan. Meringkas juga memberikan kesempatan bagi konseli untuk menambahkan hal-hal yang mungkin terlewatkan oleh konselor.

5) Pertanyaan membangkitkan motivasi

Beberapa teknik dapat digunakan untuk berkolaborasi dengan konseli dan meminta mereka untuk melakukan perubahan. Salah satu caranya adalah dengan mengajukan pertanyaan terbuka. Selain itu adalah dengan menggunakan Importance Ruler, di mana konseli menilai kemampuan mereka untuk mengubah perilaku mereka dalam skala dari 1 menjadi 10. Konselor kemudian bertanya mengapa konseli memilih nomor itu dari pada nomor yang lain. Respons yang diberikan oleh konseli membantu memperkuat alasan untuk bergerak menuju perubahan.⁴



Hal yang wajar untuk meyakinkan seseorang bahwa perubahan perilaku yang sehat harus menjadi penting. Namun, jika seseorang ambivalen, mungkin ada kecenderungan baginya untuk menemukan alasan untuk membantah perkataan konselor, yang memperkuat pembicaraan yang berkelanjutan. Untuk menghindari jebakan tersebut, konselor bertanya kepada konseli mengapa dia tidak menilai perlunya perubahan lebih rendah. “Anda menilai kebutuhan Anda akan perubahan sebagai 2; mengapa Anda tidak menilai itu sebagai 1?” Tanggapan konseli kemungkinan besar akan datang dalam bentuk change talk. Jika seseorang menyatakan 0, maka ambivalensinya tidak ada saat ini. Oleh karena itu, Anda perlu mengembangkan ketidaksesuaian antara persepsi dan realitas situasi. “Apa yang diperlukan

⁴. Ibid,hal,35-44

untuk berubah dari 0 menjadi 2?”. Hal ini adalah tindak lanjut yang efektif untuk lebih memastikan kemungkinan perubahan. Pernyataan ini dapat digunakan kapan pun konseli tidak menilai perlunya perubahan pada 10.

Wicara Perubahan (*Change Talk*)

Membangkitkan motivasi didefinisikan sebagai memunculkan motivasi konseli sendiri. Hal yang perlu dibangkitkan adalah Wicara Perubahan konseli. Wicara Perubahan atau Change talk adalah pernyataan konseli yang mendukung gerakan ke arah perubahan. Segala jenis percakapan yang mengandung pernyataan tentang “saya ingin mengubah”; “saya berharap saya bisa”; “saya akan saya bisa menyelesaikan masalah ini” dan sebagainya itu semua bentuk dari change talk. Dalam motivational interviewing konselor harus memperhatikan tanda-tanda munculnya change talk. Ketika konselor mendapatkannya, yang harus dilakukan kemudian adalah memperkuatnya, mendorongnya dan mencoba untuk mendapatkan lebih banyak change talk karena semakin banyak konseli terlibat dalam change talk semakin mereka berdebat untuk mengubah diri mereka sendiri.

Persiapan Change Talk

a) Keinginan (Desire)

Mengkomunikasikan keinginan untuk perubahan adalah salah satu cara yang digunakan seseorang untuk memberikan jendela kesempatan untuk meningkatkan motivasinya sendiri. Pernyataan yang menunjukkan keinginan biasanya dimulai dengan “Saya ingin”, “Saya mau”, atau “Saya harap”. Mereka mengomunikasikan preferensi — misalnya, “Saya ingin berhenti merokok”. Dengan mengungkapkan keinginan untuk berubah, individu telah membuka pintu untuk mengeksplorasi ambivalensinya dengan berhenti merokok. Melalui cara inilah, mengenali pembicaraan tentang perubahan dapat mengarah pada komitmen untuk bertindak.

b) Kemampuan (Ability)

Kemampuan mengkomunikasikan untuk perubahan adalah cara lain agar persiapan menuju pembicaraan perubahan dapat terjadi. Pernyataan kemampuan biasanya dimulai dengan “Saya bisa” atau “Saya dapat”. Pernyataan seperti itu mengandung kapasitas misalnya, “Saya dapat mencoba membaca lebih banyak.” Dalam mengakui kemampuan untuk membaca lebih banyak, individu mengatakan bahwa melakukan itu adalah suatu kemungkinan. Jika konselor dapat mengakui bahwa membaca lebih banyak adalah hal yang memungkinkan, Anda dapat berkomitmen untuk mewujudkannya.

c) Alasan (*Reason*)

Menyatakan alasan perubahan memungkinkan adanya argumen khusus yang mendorong terjadinya tindakan. Terkadang alasannya tersirat dalam pernyataan keinginan misalnya, “Saya ingin hidup lebih lama.” Meskipun “Saya ingin” adalah pernyataan keinginan, “untuk hidup lebih lama” adalah alasan untuk perubahan. Tidak seperti contoh pernyataan keinginan pertama, “Saya ingin berhenti merokok,” di mana tindakan perubahan dinyatakan, hidup lebih lama tidak secara eksplisit merupakan tindakan. Hidup lebih lama adalah hasil dari perubahan perilaku. Namun, di sisi lain, alasan perubahan perilaku secara eksplisit dinyatakan: “Makan lebih sedikit daging akan menurunkan kolesterol saya.” Memahami berbagai bentuk persiapan pembicaraan perubahan ini dapat lebih membantu konselor dalam mengidentifikasi peluang untuk membantu seseorang dalam perubahan perilakunya.

d) Kebutuhan (*Need*)

Memanfaatkan bahasa dengan nada memerintah untuk mengkomunikasikan rasa kewajiban dalam membuat komitmen terhadap perubahan. Pernyataan ini biasanya dimulai dengan “Saya perlu” atau “Saya harus”. Mereka mengomunikasikan rasa urgensi misalnya, “Saya perlu berhenti membolos.” Ada nada tanggung jawab dan kewajiban moral yang menyertai penggunaan pernyataan kebutuhan, yang bisa menjadi motivasi yang kuat untuk perubahan, jika diidentifikasi dengan benar⁵

Memobilisasi Change Talk

a) Komitmen (*Commitment*)

Memobilisasi pembicaraan perubahan dimulai dengan komitmen. Pernyataan ini biasanya dimulai dengan “Saya akan”, “Saya jamin”, atau “Saya bersumpah.” Mereka mengomunikasikan dedikasi misalnya, “Saya akan pergi ke perpustakaan.” Dibandingkan dengan persiapan pembicaraan perubahan, pernyataan ini menunjukkan kemungkinan tindakan yang lebih tinggi. Bahasa komitmen adalah bahasa kontrak verbal, menandakan ekspektasi niat. ,,

b) Pengaktifan (*Activation*)

Bahasa aktivasi dapat menjadi pendahulu bahasa komitmen, yang membutuhkan respons yang sangat berbeda. Oleh karena itu, membedakan perbedaannya dari pembicaraan tentang komitmen menjadi penting dalam meningkatkan motivasi dengan benar. Pernyataan ini biasanya dimulai dengan “Saya bersedia” atau “Saya siap.” Mereka

⁵Miller R, William. Rollnick, Stephen, (2013). *Motivational Interviewing*. The Guilford Press: New York. HLM 98

untuk berubah dari 0 menjadi 2?”. Hal ini adalah tindak lanjut yang efektif untuk lebih memastikan kemungkinan perubahan. Pernyataan ini dapat digunakan kapan pun konseli tidak menilai perlunya perubahan pada 10.

c) Mengambil Langkah (*Taking Steps*)

Mengakui upaya seseorang dalam mempersiapkan perubahan juga penting, misalnya, “Saya tidak membeli rokok minggu lalu”. Mengidentifikasi langkah-langkah yang dilakukan menuju perubahan menciptakan peluang untuk memperkuat motivasi melalui penggunaan teknik afirmasi.

Motivational interviewing atau MI adalah sebuah bentuk panduan yang berpusat pada pribadi untuk memperoleh dan memperkuat motivasi untuk melakukan perubahan (Miller & Rollnick, 2009). MI tidak dipandang sebagai sebuah teknik, trik, atau sesuatu yang harus dilakukan kepada konseli untuk membuat mereka berubah. Sebaliknya, MI adalah metode yang lembut, sangat menghormati konseli dalam berkomunikasi tentang kesulitan yang mereka hadapi untuk melakukan sebuah perubahan dan melakukan perilaku yang berbeda yang tentunya lebih baik yang sesuai dengan tujuan dan nilai mereka sendiri untuk memaksimalkan potensinya sebagai manusia.⁶

Ketika konselor menggunakan MI, maka ia harus menaruh perhatian pada proses percakapan (wawancara) yang berlangsung dan memperhatikan bahasa-bahasa alami yang diungkapkan oleh konseli. MI dirancang untuk menemukan gaya konseling yang sifatnya membina dengan memanfaatkan hambatan-hambatan yang sering muncul ketika konselor memotivasi konseli untuk berubah. Secara khusus, MI adalah tentang bagaimana konselor mengatur dialog sehingga konseli akhirnya berbicara pada diri mereka sendiri untuk berubah, berdasarkan nilai dan minat mereka sendiri. Asumsinya adalah sikap tidak hanya tecermin dalam perilaku tetapi juga dibentuk oleh ucapan.⁷

Untuk lebih memahami apa itu MI, Miller dan Rollnick (2009) kemudian membahas beberapa kesalahpahaman umum yang sering ditemui konselor ketika mempelajari MI. Kesalahpahaman umum yang sering terjadi bahkan bagi mereka yang ahli dalam MI, adalah:

1. MI didasarkan pada teori tertentu, yang sering kali disebut sama dengan konsep *transtheoretical model of change* juga dikenal sebagai model tahapan-perubahan dikembangkan mirip dengan MI dan membantu membuka gerbang untuk menghargai perlunya intervensi bagi mereka yang tidak sepenuhnya siap untuk berubah. Teori

⁶ Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (9th edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.

⁷ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda 2020, *MOTIVATIONAL INTERVIEWING: Konsep dan Penerapannya* Edisi Pertama, Jakarta, hal.11

motivasi lain yang konsisten dengan pendekatan MI seperti self-determination theory, social cognitive theory juga telah digambarkan sebagai intervensi yang mendasari MI. Jelas, MI mungkin sejalan dengan banyak teori, tetapi sebenarnya MI adalah contoh dari grounded theory. Artinya, metode ini muncul berdasarkan data lapangan yang menjadi formulasi teori (rekaman sesi), dan sekarang menjadi teori yang mulai dieksplor.

2. MI tidak hanya tentang bagaimana konselor bersikap baik dan ramah kepada konseli, dan tidak identik dengan pendekatan konseling yang berpusat pada pribadi (*person-centered*) milik Carl Rogers yang digambarkan sebagai pendekatan non-directive. Proses konseling dalam MI seperti merumuskan tujuan, membangkitkan motivasi, dan merumuskan perencanaan memiliki arah yang jelas (*directive*).
3. MI juga bukan “teknik,” yang mudah dipelajari untuk dijadikan keahlian bagi seorang konselor. MI digambarkan sebagai gaya hidup yang diintegrasikan dalam keterampilan klinis tertentu untuk mendorong motivasi untuk perubahan. Pada saat yang sama, MI juga bukan solusi untuk semua masalah klinis. MI dikembangkan secara khusus dengan tujuan membantu konseli menyelesaikan ambivalensi dan memperkuat motivasi untuk perubahan.

Wawancara motivasi mengandung beberapa elemen penting yang terfokus pada empat



bagian yaitu prinsip MI, Spirit MI, OARS (teknik spesifik dalam MI), wicara perubahan (*change talk*). Elemen tersebut memberikan gambaran tentang bagaimana komponen-komponen ini bergabung untuk membentuk MI. Sebelum kita beralih ke elemen-elemen ini, penting untuk dicatat bahwa banyak bagian MI yang telah ada dalam sistem terapi lain, serta dalam pemikiran keagamaan dan filosofis selama berabad-abad. Yang unik dalam MI adalah bagaimana elemen-elemen ini digabungkan, waktu penggunaannya, dan penerapannya dalam upaya untuk membangkitkan *change talk* (yaitu, pernyataan yang dibuat oleh konseli, yang menunjukkan bahwa mereka saat ini mempertimbangkan perubahan positif dalam masalah tertentu).⁸

C. Efektifitas Teknik OARS Terhadap Perubahan Perilaku Maladaptif Peserta Didik

Efektivitas teknik OARS (Open-ended questions, Affirmations, Reflective listening, Summarizing) dalam menghadapi perilaku maladaptif peserta didik telah menjadi fokus

penelitian dan implementasi dalam konteks pendidikan. Teknik OARS, yang merupakan komponen dari pendekatan konseling Motivational Interviewing (MI), dapat digunakan untuk merangsang perubahan perilaku positif. Di bawah ini adalah pembahasan tentang efektivitas teknik OARS terhadap perubahan perilaku maladaptif peserta didik:

1. Pembangunan Hubungan yang Kuat:

- **Open-ended questions (Pertanyaan Terbuka):** Pertanyaan terbuka dapat membantu konselor memahami peserta didik secara lebih mendalam dan membangun hubungan yang kuat. Peserta didik merasa lebih didengarkan dan dihargai, yang dapat memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam proses konseling.

2. Penguatan dan Dukungan:

- **Affirmations (Penguatan):** Penguatan positif membantu meningkatkan rasa harga diri peserta didik. Ini dapat membantu mengatasi perasaan rendah diri atau ketidakpercayaan diri yang mungkin mendasari perilaku maladaptif. Peserta didik merasa diakui atas prestasi mereka, bahkan yang kecil, yang dapat meningkatkan motivasi.

3. Pemahaman yang Lebih Baik:

- **Reflective listening (Pendengaran Reflektif):** Pendengaran reflektif memungkinkan konselor untuk merespons dengan empati dan pemahaman terhadap apa yang dikatakan peserta didik. Ini dapat membantu peserta didik merasakan dukungan dalam mengungkapkan perasaan dan pemikiran mereka. Mereka juga dapat melihat konsekuensi dari perilaku maladaptif mereka melalui refleksi konselor.

4. Penciptaan Kesadaran:

- **Summarizing (Peringkasan):** Peringkasan adalah cara untuk mengingatkan peserta didik tentang apa yang telah dibicarakan selama sesi konseling. Ini membantu peserta didik melihat gambaran besar dari masalah mereka dan dampak dari perilaku maladaptif. Penciptaan kesadaran ini dapat mendorong motivasi untuk berubah.

5. Peningkatan Motivasi:

- Teknik OARS secara keseluruhan membantu merangsang motivasi untuk perubahan. Dengan merespons terhadap peserta didik dengan empati, konselor membantu mereka merasa didukung dan dipahami. Ini dapat merangsang peserta didik untuk mempertimbangkan perubahan perilaku yang lebih positif.

⁸ *Ibid.* hal.9-10

6. Kolaborasi dalam Perencanaan Tindakan:

- Pendekatan MI dan teknik OARS mendukung pendekatan kolaboratif. Peserta didik diundang untuk menjadi bagian dari perencanaan tindakan untuk perubahan perilaku. Mereka merasa memiliki peran aktif dalam proses dan memahami tujuan perubahan yang mereka rencanakan.

Studi literatur dan bukti empiris menunjukkan bahwa teknik OARS dalam konteks pendidikan dapat efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif peserta didik. Namun, efektivitasnya juga bergantung pada sejumlah faktor, termasuk keahlian konselor, konteks sekolah, dan dukungan dari orang tua atau wali. Konselor yang terlatih dengan baik dan berpengalaman dalam menerapkan teknik OARS mungkin lebih sukses dalam membantu peserta didik mengatasi perilaku maladaptif mereka.

KESIMPULAN

Dalam kesimpulan, pendekatan konseling Motivational Interviewing (MI) dengan teknik OARS (Open-ended questions, Affirmations, Reflective listening, Summarizing) memiliki potensi untuk secara efektif mengatasi perilaku maladaptif peserta didik. Dengan pendekatan ini, berbagai elemen penting yang berkontribusi pada perubahan perilaku positif telah diintegrasikan tetapi Penting untuk diingat bahwa efektivitas pendekatan konseling MI dengan teknik OARS akan bergantung pada sejumlah faktor, termasuk keahlian konselor, konteks sekolah, dan dukungan dari orang tua atau wali. Konselor yang terlatih dengan baik dan berpengalaman dalam menerapkan teknik ini akan lebih mungkin sukses dalam membantu peserta didik mengatasi perilaku maladaptif. Dalam keseluruhan, pendekatan ini memiliki potensi untuk memberikan perubahan positif dalam perilaku peserta didik dan berkontribusi pada kesejahteraan mereka di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (9th edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Miller R, William. Rollnick, Stephen, (2002). *Motivational Interviewing. The Guilford Press:* New York.
- Miller R, William. Rollnick, Stephen, (2013). *Motivational Interviewing. The Guilford Press:* New York.
- Mulawarman, Mayang T. Afriwilda 2020, *MOTIVATIONAL INTERVIEWING: Konsep dan Penerapannya* Edisi Pertama, Jakarta.
- Soerjono Soekanto dkk. (1996). *Mengenal dan Memahami Masalah Remaja*. Jakarta: Pustaka Antara