

Konseling Motivational Interviewing Untuk Mereduksi Agresivitas Peserta Didik

Yulia¹

¹ Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tobo Ali

Info Artikel :

Diterima 7 April 2022

Direvisi 3 Mei 2022

Dipublikasikan 1 Juli 2022

Kata Kunci:

Konseling

Motivational Interviewing

Agresivitas

ABSTRAK (9PT)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Konseling *Motivational Interviewing* dalam mereduksi agresivitas pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest* dengan menggunakan pengukuran berulang (*repeated measure*). Subjek dari penelitian ini berjumlah 4 siswa yang mengalami tingkat agresivitas yang tinggi yang dipilih berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti. Hasil pelaksanaan konseling *motivational interviewing* menunjukkan nilai rata-rata pretest dari 94,33 (SD = 3,14) yang kemudian sampai pada pengukuran *follow up* yang diperoleh hasil dengan rata-rata 47,5 (4,59). Oleh karena itu, secara umum, konseling *Motivational Interviewing* efektif dalam mengurangi tingkat agresivitas siswa yang adiksi game online. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis merekomendasikan kepada seluruh guru bimbingan dan konseling untuk bisa menerapkan pendekatan ini sebagai upaya untuk mereduksi tingkat agresivitas siswa di sekolah.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

yulia,

Email: yuliatbali@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kemajuan bangsa, dalam membentuk manusia yang berbudaya dan bermartabat yang jauh dari perilaku kekerasan. Bimbingan dan konseling di sekolah berada pada posisi yang sangat strategis untuk mengembangkan dan mengarahkan perilaku siswa agar sesuai dengan tuntutan lingkungan perkembangannya dan terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan diri di masa depan. Oleh karena itu, intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Kowert, Festl, & Quandt, 2014 dimana mereka menyatakan bahwa untuk mengatasi terjadinya dampak agresif adalah dengan melakukan konseling.

Pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi agresivitas dari siswa dengan kecenderungan game online yaitu dengan menggunakan pendekatan *motivational interviewing* (Setiawati & Fithriyah, 2020). Pendekatan ini dikembangkan untuk membantu individu melepaskan perilaku adiksi dan mempelajari keterampilan perilaku baru, menggunakan teknik seperti pertanyaan terbuka, pendengaran reflektif, afirmasi, dan peringkasan untuk membantu individu mengekspresikan kekhawatiran mereka tentang perubahan (Parti, 2019).

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian eksperimen dengan menggunakan pengukuran berulang (Heppner, Wampold, Owen, & Wang, 2015). Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Toboali

yang sesuai dengan karakteristik agresivitas yang berjumlah 4 siswa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala psikologi dan kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Hasil Perhitungan Skala Agresivitas Subjek Penelitian

Parameter	Pretest (T1)	Posttest (T2)	Follow up 1 (T3)	Follow Up 2 (T4)
Mean	94,33	62,67	53,0	47,5
SD	3,14	1,97	3,85	4,59

Berdasarkan pada table 1 diketahui terdapat perubahan skor skala agresivitas dari 94,33 yang kemudian menurun menjadi 47,5. Hal ini membuktikan bahwa konseling Motivational Interviewing sangat efektif dalam mereduksi agresivitas siswa.

Motivational Interviewing adalah gaya konseling yang diarahkan dan berpusat pada konseli untuk memunculkan perubahan perilaku dengan membantu konseli mengeksplorasi dan menyelesaikan ambivalensi atau keraguan dalam dirinya (Rachmawati, Rahardjo, & Maharani, 2021). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan konseling *motivational interviewing* efektif menurunkan agresivitas siswa. Kondisi awal agresivitas siswa dalam kategori tinggi dapat diturunkan menjadi agresivitas sedang melalui pemberian konseling *motivational interviewing* sebanyak 4 sesi untuk setiap individu. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Prigrove (1991) menunjukkan bahwa pendekatan *motivational interviewing* cocok untuk diterapkan dengan perilaku agresif yang secara karakteristik ambivalen dalam manajemen agresi. Selain itu, pendekatan *motivational interviewing* sangat cocok dan lebih baik untuk diterapkan dalam upaya mereduksi perilaku agresif (Clair-Michaud et al., 2016).

Penerapan konseling individual dengan *motivational interviewing* yang dilakukan 4 kali sesi konseling efektif untuk menurunkan *agresivitas* siswa dengan adiksi *game online* dengan prinsip-prinsip *motivational interviewing* yaitu mengekspresikan empati untuk dapat lebih memahami konseli mengenai permasalahan yang dihadapi, kemudian mengembangkan diskrepansi konseli bahwa kenyataan yang dialami dengan keadaan ideal yang perlu dilakukan perlu disadarkan bahwa konseli membutuhkan perubahan dari titik permasalahan ke arah solusi tujuan pengembangan diri, lalu menerima resistensi dari konseli untuk melakukan pertahanan diriserta mendukung efikasi diri yang memberikan penguatan bahwa konseli dapat dengan leluasa melakukan perubahan diri kearah yang lebih baik dari sebelumnya (Syawitri & Karneli, 2022).

Pelaksanaan konseling *motivational interviewing*, dilakukan oleh konselor untuk menyadarkan konseli melalui beberapa teknik dalam konseling MI bahwa konseli memiliki kelebihan disamping kekurangan yang dimiliki sehingga konseli tidak hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki yang menyebabkannya mengalami rendah diri namun juga perlu menyadari bahwa konseli memiliki kelebihan yang dapat digunakan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik daripada berfokus kepada kekurangan yang dimiliki (Setiawan, Sugiharto, & Purwanto, 2021).

Seperti halnya pada salah satu konseli yang menerima intervensi MI, konseli tersebut merupakan siswa yang pintar dan seringkali mewakili sekolah untuk mengikuti lomba cerdas cermat, tetapi karena dirinya sudah mengalami tingkat agresivitas yang tinggi, maka perilaku siswa tersebut di sekolah sangat diperhitungkan. Oleh karena dirinya memiliki kelebihan, yaitu sangat pintar dan sering mengikuti lomba cerdas cermat, maka sangat mudah bagi peneliti untuk memberikan intervensi melalui konseling *motivational interviewing* untuk mereduksi agresivitas yang dialaminya.

Peneliti dapat mengamati pengetahuan dan perubahan yang dimiliki masing-masing konseli dari setiap evaluasi yang diberikan oleh peneliti pada setiap sesi konseling. Dimulai dari lembar pengamatan perilaku sehari-hari yang dilakukan oleh konseli, selanjutnya setiap sesi kedua konseling, peneliti memberikan evaluasi form perencanaan perubahan yang harus diisi oleh masing-masing konseli. Pada form perencanaan perubahan ini, masing-masing konseli sudah mampu menentukan rencana perubahan yang mereka inginkan, mereka sudah melewati fase ambivalensi dan memiliki keinginan untuk merubah perilaku agresif yang mereka alami.

Selanjutnya pada sesi ketiga konseling, peneliti memberikan lembar kerja adiksi positif sebagai dasar pemahaman konseli bahwa mereka memiliki kelebihan di dalam dirinya untuk dapat mengganti perilaku agresif mereka dengan perilaku positif yang lebih baik sesuai dengan hobi mereka. Dan pada sesi konseling terakhir, pada sesi keempat peneliti memberikan lembar monitoring diri kepada seluruh konseli yang hal ini bertujuan untuk melihat pemahaman konseli tentang sejarah perubahan perilaku mereka dari perilaku lama yang kemudian mereka menuliskan perilaku baru apa saja yang sudah mereka lakukan sepanjang sesi konseling yang telah berhasil mereka lakukan untuk mereduksi perilaku agresif yang mereka alami.

Kesimpulan

Konseling *motivational interviewing* menunjukkan hasil keefektifan yang tinggi untuk menurunkan agresivitas pada siswa di SMA Negeri 1 Toboali. Semakin sering pemberian intervensi MI untuk setiap sesi konseling, maka tingkat pemahaman konseli terhadap perubahan ke arah positif dalam dirinya semakin meningkat. Oleh karena itu hendaknya memberikan berbagai layanan bimbingan dan konseling yang menyeluruh secara intens kepada seluruh siswa, terutama terkait dengan upaya mereduksi agresivitas baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah dan bermain anak.

Referensi

- Clair-Michaud, M., Martin, R. A., Stein, L. A. R., Bassett, S., Lebeau, R., & Golembeske, C. (2016). The impact of motivational interviewing on delinquent behaviors in incarcerated adolescents. *Journal of Substance Abuse Treatment, 65*, 13–19.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Kowert, R., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Unpopular, overweight, and socially inept: Reconsidering the stereotype of online gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(3), 141–146.
- Parti, N. J. (2019). Efektifitas Konseling Motivational Interviewing untuk Mereduksi Agresivitas Siswa. *Jurnal Fokus Konseling, 5*(2), 110–115.

- Prisgrove, P. (1991). A relapse prevention approach to reducing aggressive behaviour. Serious Violent Offenders: Sentencing. *Psychiatry and Law Reform*, 179–191.
- Rachmawati, Y. L., Rahardjo, A., & Maharani, D. A. (2021). *Mengenal Motivational Interviewing: Metode Wawancara Membantu Perubahan Perilaku*. Universitas Brawijaya Press.
- Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2021). Efektivitas Konseling Motivational Interviewing (MI) dalam Mereduksi Adiksi Smartphone Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Airlangga University Press.
- 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.