

Penerapan Motivational Interviewing untuk Mengatasi Ambivalensi yang Dialami oleh Pecandu Narkoba

Dicky Prayogi¹

Abstrak

Pecandu narkoba sering kali mengalami konflik batin antara keinginan untuk berhenti dan kebutuhan untuk terus menggunakan narkoba, hal ini biasa disebut sebagai ambivalensi. Ambivalensi merupakan kondisi emosional yang sering dialami oleh pecandu narkoba, di mana individu merasa bimbang antara rasa ingin untuk berhenti dari menggunakan narkoba dan keinginan untuk terus menggunakan narkoba. Kondisi ini sering menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan motivational interviewing (MI) dalam membantu pecandu mengatasi ambivalensi mereka. Dengan pendekatan konseptual, artikel ini memaparkan teori dasar MI, strategi penerapan, serta efektivitasnya dalam menciptakan perubahan perilaku. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa MI efektif untuk meningkatkan motivasi intrinsik individu melalui percakapan kolaboratif, empati, dan dukungan terhadap otonomi klien. Dengan demikian, MI dapat menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam layanan konseling di lembaga rehabilitasi adiksi.

Keyword: *Ambivalensi, Bimbingan Konseling, Motivational Interviewing, Narkoba*

The Application of Motivational Interviewing to Overcome Ambivalence Experienced by Drug Addicts

Abstract

Drug addicts often experience an inner conflict between the desire to quit and the need to continue using drugs, this is commonly referred to as ambivalence. Ambivalence is an emotional condition often experienced by drug addicts, where individuals feel torn between the desire to quit using drugs and the desire to continue using drugs. This condition often becomes an obstacle in the rehabilitation process. This article aims to explore the application of motivational interviewing (MI) in helping addicts overcome their ambivalence. With a conceptual approach, this article presents the basic theory of MI, implementation strategies, and its effectiveness in creating behavioral change. The results of the discussion show that MI is effective in increasing individual intrinsic motivation through collaborative conversations, empathy, and support for client autonomy. Thus, MI can be a relevant and effective approach in counseling services in addiction rehabilitation institutions.

Keywords: *Ambivalence, Guidance and Counseling, Motivational Interviewing, Drugs*

¹ Universitas Negeri Surabaya, dicky.23288@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Mengutip dari (Uin et al., 2018) kemajuan zaman serta teknologi sangat berkembang pesat dan dapat memberikan dampak terhadap perkembangan masyarakat. Akibat dari perkembangan tersebut, tidak menutup kemungkinan muncul perilaku yang menyimpang pada masyarakat sekitar. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak faktor yang menyebabkan penyimpangan perilaku pada Masyarakat, dalam hal ini salah satu bentuk penyimpangan perilaku yang dapat terjadi adalah penyalahgunaan obat-obatan atau narkoba.

Obat-obatan atau narkoba mempunyai dampak terhadap sistem syaraf manusia yang menimbulkan beberapa perasaan. Sebagian narkoba itu meningkatkan gairah, semangat, dan keberanian, sebagian lagi menimbulkan perasaan mengatuk, sedangkan yang lain bisa menyebabkan rasa tenang dan nikmat sehingga bisa melupakan segala kesulitan (Rannu, 2023). Adapun dampak dari penyalahgunaan narkoba yang dapat terjadi adalah menimbulkan rasa kecanduan, gelisah, cenderung menyakiti diri, halusinasi, sulit berkonsentrasi dan hilangnya kepercayaan diri (Paisol B., 2016). Alasan dibalik penyalahgunaan narkoba pun bermacam-macam, seperti untuk mengatasi stres atau tekanan, meningkatkan suasana hati, pengaruh dari lingkungan, perasaan ingin tahu atau penasaran, dsb.

Melihat dari dampak negatif yang dapat terjadi akibat penyalahgunaan narkoba, tidak menutup kemungkinan terdapat pecandu narkoba yang memiliki keinginan berhenti untuk mengonsumsi narkoba. Namun biasanya pecandu narkoba

yang ingin berhenti mengonsumsi narkoba mengalami konflik internal pada dirinya, dimana pecandu narkoba merasa bimbang antara keinginan untuk berhenti mengonsumsi narkoba dan keinginan untuk terus mengonsumsi narkoba. Situasi yang saling bertentangan ini biasa disebut dengan ambivalensi, Ambivalensi merupakan suatu ekspresi terhadap dua hal yang berbeda, dan berlawanan. Pada ambivalensi ada sebuah pilihan untuk menerima, atau menolak salah satu dari dua hal yang dilihat berbeda. Ambivalensi akan selalu menghadirkan dua situasi yang berbeda, dan berlawanan, sehingga orang yang mengalami ambivalensi, terkadang hendak menerima dua situasi tersebut, namun yang menjadi persoalan adalah kedua kondisi atau keadaan tersebut saling bertentangan (Rannu, 2023). Kondisi ini menjadi tantangan utama individu dalam proses pemulihan dan rehabilitasi bagi pecandu narkoba. Dalam konteks rehabilitasi, diperlukan pendekatan konseling yang tepat untuk Membantu individu mengalami ambivalensi (Miller & Rose, 2009; Smedslund et al., 2011).

Motivational Interviewing (MI) merupakan salah satu teknik konseling yang berfokus untuk menguatkan komitmen dari klien, dalam mengatasi sebuah ambivalensi dalam diri, sehingga klien dapat mengalami perubahan perilaku. Dalam teknik Motivational Interviewing (MI), klien akan terlibat dalam perilaku yang berbeda dari sebelumnya, dan melalui perubahan itulah maka klien akan melihat nilai-nilai dari perilaku tersebut, bahkan dapat memaksimalkan komitmennya dalam perilaku tersebut. Pada perkembangan konseling, teknik Motivational Interviewing (MI) adalah teknik yang sangat menolong klien dalam

mengembangkan sebuah motivasi hidup dan menghadapi tantangan ambivalensi yang sedang dialami. (Rannu, 2023)

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini dengan metode *literature review*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tinjauan pustaka (*literature review*), yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai data yang ada serta penjelasan tentang temuan-temuan yang dapat dijadikan contoh untuk kajian penelitian. Hal ini memungkinkan penyusunan pembahasan yang jelas mengenai isu yang akan diteliti. Penulis mengumpulkan data atau bahan literatur dari jurnal, artikel, dan referensi buku sebagai dasar yang kuat untuk mendukung isi atau pembahasan penelitian (Andriani, 2022). Kajian dalam artikel dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi konsep dasar narkoba, ambivalensi dan motivational interviewing.
2. Eksplorasi mekanisme ambivalensi pada pecandu narkoba.
3. Analisis penerapan MI dalam konteks rehabilitasi adiksi.
4. Evaluasi efektivitas MI berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narkoba atau NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Aditif lain) adalah bahan/zat/obat yang bila masuk ke dalam tubuh manusia akan memengaruhi tubuh terutama otak/susunan saraf pusat, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan fungsi sosial, oleh karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi) serta

ketergantungan (dependensi) terhadap Napza (Alifia, 2020). Menurut (Nuryono et al., n.d.) Adiksi merupakan suatu kondisi atau perilaku dimana individu merasa ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disenangi, sehingga seseorang dapat mengalami perubahan perilaku dan cenderung mengganggu kehidupan sehari-hari. Narkotika memiliki efek bermacam macam yakni dapat membius, merangsang, membuat ketagihan atau adiktif, dan dapat menimbulkan daya khayal bagi orang yang mengonsumsinya. Menurut Undang-undang RI No. 22 tahun 1976 adalah:

1. opiad (opium, morfin, heroin, codein, phetidin)
2. cannabis (ganja)
3. kokain serta keturunannya yang lain yang dikenal sebagai putau

Pada tahun 2015 Badan Narkotika Nasional (BNN) Bersama Lembaga rehabilitasi instansi pemerintahan dan komponen Masyarakat telah melaksanakan program rehabilitasi kepada 38.427 pecandu, penyalah guna, dan korban penyalahgunaan Narkotika yang berada di seluruh Indonesia. Pada tahun 2019 BNN telah menyelenggarakan layanan rehabilitasi terhadap 13.320 orang. Sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 11.290 pecandu dan korban penyalahgunaan narkoba yang telah mengakses layanan rehabilitasi. Data yang diperoleh berasal dari press release BNN dari tahun 2015,2019 dan 2021 sebagai acuan untuk melihat jumlah pecandu narkoba dari tahun ke tahun. Dari data diatas dapat kita ketahui bahwa kasus penyalahgunaan narkotika dan bahan adiktif lainnya sangat banyak sehingga BNN melakukan kolaborasi dengan berbagai pihak seperti Polri, TNI. Dari banyaknya para penyalahguna narkoba ada

berbagai macam penyebab mengapa mereka mengonsumsi narkoba seperti rasa penasaran, stress depresi dan lain lain bahkan ada yang sampai kecanduan dan ketergantungan, sehingga tidak sedikit dari mereka terjebak dalam perasaan ambivalensi (Ahmad et al., 2021)

Ambivalensi memiliki keterkaitan yang erat dengan penyalahgunaan narkoba yang terjadi di Indonesia sehingga banyak kasus penyalahgunaan narkoba yang terjadi pada kalangan usia seperti orang dewasa dan remaja serta tidak jarang ditemukan kasus penyalahgunaan narkoba pada kalangan wanita. Ambivalensi merupakan keadaan perasaan yang bertentangan dan terjadi secara bersamaan pada diri seseorang. Ambivalensi dapat dirasakan oleh seseorang dengan perasaan yang tidak menyenangkan ketika aspek-aspek negatif dan positif hadir secara bersamaan didalam pikiran seseorang (Miller et al., 2003). Pada kasus penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh remaja sering terjadi karena adanya perilaku maladaptif yang disebabkan oleh berbagai macam alasan seperti kebingungan, rasa penasaran, dan lain lain. Perilaku maladaptif memiliki berbagai bentuk salah satunya seperti mengalami ketergantungan pada obat-obatan terlarang. Perilaku maladaptif tersebut mempengaruhi kemampuan remaja untuk dapat berfungsi secara efektif (Ratnasari, 2017). Pecandu narkoba sering merasa terjebak dalam perasaan ambivalensi, Di mana mereka mengetahui bahwa penggunaan narkoba dapat merusak kesehatan dan kehidupan mereka, namun di sisi lain, mereka juga merasa sulit untuk melepaskan diri dari kebiasaan tersebut.

Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan baru dalam mengatasi masalah

adiksi lebih menekankan pada kekuatan individu (konseli) daripada kekurangannya, dengan menawarkan perawatan yang berfokus pada klien, menggunakan empati, serta fokus pada intervensi yang singkat dan dini. Pendekatan ini juga mengakui adanya berbagai tingkat permasalahan dalam penyalahgunaan zat, menerima pengurangan risiko sebagai tujuan yang sah dalam pengobatan, dan memberikan akses ke perawatan yang terintegrasi (abuse, 2013) Motivational Interviewing (MI) adalah teknik konseling yang berpusat pada klien, yang dirancang untuk membantu individu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi mereka dalam mengubah perilaku (Miller & Rollnick, 2012).

Menurut Naar King dan Suarez, teknik Motivational Interviewing adalah pendekatan yang lembut, penuh rasa hormat, dan efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Pendekatan ini digunakan untuk menggali berbagai tantangan yang dihadapi individu, termasuk hambatan yang berkaitan dengan perubahan dan peluang untuk melakukan perubahan menuju perilaku yang lebih sehat, sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi mereka, guna mengoptimalkan potensi manusia (izzatul amani, 2023). Menurut miller dan Rollnick (Utami, 2022) Ada empat konsep utama dalam Motivational Interviewing, yaitu:

1. Menunjukkan empati melalui refleksi mendalam terhadap jawaban yang diberikan klien.
2. Menggali perbedaan antara tujuan klien dan perilaku yang sedang dijalani saat ini, dengan cara memberikan umpan balik yang objektif dan mendengarkan secara reflektif.
3. Menangani resistensi dengan pendekatan

yang fleksibel.

4. Meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme klien dalam melakukan perubahan.

Motivational Interviewing adalah teknik konseling yang dirancang untuk membantu klien mengeksplorasi dan mengatasi masalah perilaku serta mendorong perubahan ke arah yang lebih positif (Sandi & Noviza, 2023). Menurut Miller dalam (Miller & Rollnick, 2012) ada delapan tahapan dalam teknik Motivational Interviewing, yaitu:

1. Membangun Hubungan (Establishing Rapport)

Rapport sangat penting dalam konseling untuk menciptakan kepercayaan antara klien dan konselor. Dengan adanya kepercayaan, perubahan perilaku klien akan lebih mudah dicapai karena kepercayaan adalah elemen utama dalam perubahan tersebut.

2. Penentuan Agenda

Agenda ditentukan oleh klien dengan bantuan konselor melalui umpan balik, untuk mengidentifikasi prioritas, masalah yang disadari atau tidak, serta cara untuk mencapai tujuan. Agenda ini dapat direvisi secara berkala untuk memantau perubahan prioritas dan perkembangan yang telah dicapai.

3. Menilai Kesiapan untuk Berubah (Assessing Readiness to Change)

Tujuan tahap ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana klien siap untuk melakukan perubahan. Dengan mengajukan pertanyaan mengenai keinginan, motivasi, dan kemampuan

klien, konselor dapat memperoleh gambaran yang jujur tentang kesiapan klien. Kesiapan, kemauan, dan kemampuan adalah faktor kunci dalam proses perubahan.

4. Memperjelas Fokus (Sharpening Focus)

Pada tahap ini, klien harus dapat memahami dengan jelas perilaku yang ingin diubah. Konselor akan membantu mengidentifikasi apakah perubahan tersebut realistis atau tidak. Melalui pemecahan masalah yang terperinci, klien bisa lebih fokus dan spesifik dalam merencanakan perubahan, sehingga tugas yang dihadapi terasa lebih mudah.

5. Mengidentifikasi Ambivalensi (Identifying Ambivalence)

Ambivalensi adalah reaksi normal ketika klien merasa ragu atau menolak perubahan yang diajukan. Tugas konselor adalah untuk menggali apa yang menyebabkan ambivalensi ini, agar dapat memberikan wawasan lebih dalam terhadap klien.

6. Mendorong Pernyataan Positif dari Klien

Konselor harus memanfaatkan setiap kesempatan untuk menggali ungkapan positif dari klien. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan bertanya tentang langkah-langkah yang akan diambil klien untuk mencapai hasil terbaik, serta menggunakan paraphrasing untuk meningkatkan motivasi klien.

7. Menangani Resistensi (Handling Resistance)

Refleksi adalah cara yang efektif untuk menangani resistensi klien. Proses mendengar dengan cermat dan memperhatikan kata-kata serta konteks emosi yang disampaikan klien adalah langkah penting dalam mengelola resistensi ini.

8. Mengalihkan Fokus (Shifting the Focus)

Konselor perlu mengarahkan kembali fokus klien ketika diperlukan, agar klien tetap terpusat pada agenda yang telah disepakati. Hal ini membantu klien untuk terus fokus pada tujuan yang ingin dicapai selama proses konseling.

Motivational Interviewing dapat membantu para penyalahguna narkoba untuk mengenali ambivalensi mereka dan memotivasi diri mereka untuk berubah melalui pendekatan yang kolaboratif, empatik, dan tanpa menghakimi. Pendekatan ini membantu klien untuk menemukan alasan pribadi yang kuat untuk berhenti dan mendukung mereka dalam merencanakan perubahan yang dapat diambil secara bertahap menuju pemulihan. MI bukanlah pendekatan yang memaksakan perubahan, tetapi lebih kepada membimbing klien dalam menemukan motivasi internal mereka untuk bertindak.

paksaan dan penuh empati itu salah satu cara pendekatan yang baik, selain itu Motivational Interviewing mendorong mereka semua agar menyadari betapa pentingnya perubahan dan bagaimana dampak ketika tidak segera melakukan perubahan terhadap diri sendiri tersebut. Proses pendekatan ini juga membantu pecandu merenungkan kembali tujuan hidup para pecandu ini agar lebih mengetahui bagaimana buruknya narkoba dan hal-hal penting yang mungkin terhambat oleh kecanduan narkoba. Motivational Interviewing juga meningkatkan motivasi mereka untuk berhenti menggunakan narkoba dan lebih serius dalam mengikuti program rehabilitasi, sehingga peluang untuk pulih sepenuhnya menjadi lebih besar. Secara keseluruhan, Motivational Interviewing memberikan dukungan yang sangat berarti bagi pecandu dalam perjalanan mereka melepaskan diri dari kecanduan. Dukungan dari keluarga maupun kerabat terdekat juga mempengaruhi perubahan orang atau seseorang yang kecanduan menggunakan narkoba. Jadi intinya metode yang efektif untuk membantu pecandu narkoba dan mengatasi keraguan mereka terhadap perubahan, dengan meningkatkan motivasi internal dan mendorong partisipasi aktif dalam proses rehabilitasi, sehingga memperbesar peluang untuk pemulihan yang berhasil.

KESIMPULAN

Motivational Interviewing (MI) sangat membantu pecandu narkoba yang merasa bimbang untuk berubah dan yang masih bingung cara untuk berubah seperti apa. Dengan pendekatan yang tenang tanpa ada

DAFTAR PUSTAKA

- Abuse. (2013). *Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. <http://store.samhsa.gov/home>.
- Ahmad, P. H. M., Nawi, N. H. M., & Alim, A. A. A. (2021). Effect of Drug Abuse Counselling Training: Adaptation of Motivational Interviewing Strategy on Empathy, Confidence, Change Behaviour Skill and Self-Esteem among Prison Officers in Sabah. *Sains Humanika*, 13(1).
- Alifia, U. (2020). *Apa Itu Narkotika dan Napza?* Alprin.
- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematis Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- izzatul amani. (2023). *IMPLEMENTASI TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING DALAM MENGATASI RASA KURANG PERCAYA DIRI PADA KLIEN PECANDU NARKOBA DI LEMBAGA MUTIARA LENTERA MATARAM*.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford press.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2009). Toward a theory of motivational interviewing. *American Psychologist*, 64(6), 527.
- Miller, W. R., Yahne, C. E., & Tonigan, J. S. (2003). Motivational interviewing in drug abuse services: a randomized trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 754.
- Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (n.d.). *TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE*. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Rannu, R. (2023). *BAB I PENDAHULUAN A. Latar Belakang Masalah Kewirausahaan* (. 3(66), 1–4.
- Ratnasari, D. (2017). Spitting in the soup: disain intervensi dalam konseling untuk mereduksi perilaku maladaptif pada remaja. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.26539/115>
- Sandi, R. K., & Noviza, N. (2023). Implementasi Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Mengaji Pada Remaja Di Desa Geramat Kabupaten Lahat. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1(4), 951–956.
- Smedslund, G., Berg, R. C., Hammerstrøm, K. T., Steiro, A., Leiknes, K. A., Dahl, H. M., & Karlsen, K. (2011). Motivational interviewing for substance abuse. *Campbell Systematic Reviews*, 7(1), 1–126.
- Uin, N. N., Fatah, R., Iin, P., & Uin, P. (2018). Peran Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat Palembang. *Journal of Correctional Issues*, 1(1), 79–89.

Utami, R. (2022). *BAB II UTAMI 2007*.