

## Penerapan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menemukan Tujuan Hidup Pasca Rehabilitas (*Studi Kasus Klien "I" Di YPRN Ar- Rahman*)

Moudy Dwi Safira<sup>1</sup>, Zhila Jannati<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin No.km.3.RW.05,Pahlawan, Kec.kemuning, Kota Palembang, Provinsi Sumatra Selatan, 30126.

Email: [maudymaudy805@gmail.com](mailto:maudymaudy805@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 April 2026

Revised: 29 April 2026

Accepted: 16 Mei 2026

#### Kata Kunci

Motivational Interviewing,  
Tujuan Hidup, Konseling  
Individu, Remaja, Rehabilitasi  
Narkoba

#### Keywords

Motivational Interviewing,  
Life Goals, Individual  
Counseling, Adolescents,  
Drug Rehabilitation



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tujuan hidup klien sebelum diberikan konseling, penerapan teknik Motivational Interviewing, serta perubahan tujuan hidup klien setelah mengikuti proses konseling di YPRN Ar-Rahman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap klien "I". Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan konseling, klien belum memiliki tujuan hidup yang jelas, masih merasa bingung terhadap arah kehidupannya, serta kurang memiliki motivasi untuk berubah setelah menjalani rehabilitasi. Penerapan teknik Motivational Interviewing dilakukan melalui proses membangun hubungan, menggali ambivalensi, serta memperkuat motivasi intrinsik klien untuk berubah. Setelah mengikuti proses konseling, klien menunjukkan perubahan yang positif, ditandai dengan munculnya kesadaran akan pentingnya masa depan, memiliki tujuan hidup yang lebih terarah, serta meningkatnya motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik

*This study aims to determine the description of the client's life goals before being given counseling, the application of the Motivational Interviewing technique, and changes in the client's life goals after undergoing the counseling process at YPRN Ar-Rahman. This study uses a qualitative approach with a case study method for client "I". Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that before being given counseling, the client did not have a clear life goal, still felt confused about the direction of his life, and lacked motivation to change after undergoing rehabilitation. The application of the Motivational Interviewing technique was carried out through the process of building relationships, exploring ambivalence, and strengthening the client's intrinsic motivation to change. After undergoing the counseling process, the client showed positive changes, marked by an awareness of the importance of the future, having a more focused life goal, and increased motivation to live a better life.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Moudy Dwi Safira et al (2026) Penerapan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menemukan Tujuan Hidup Pasca Rehabilitas (*Studi Kasus Klien "I" Di YPRN Ar- Rahman*)

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

### PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja masih menjadi permasalahan yang cukup serius di Indonesia. Remaja yang telah menjalani proses rehabilitasi tidak hanya dihadapkan pada upaya pemulihan secara fisik, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah

kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup setelah keluar dari masa rehabilitasi. Kondisi ini sering kali membuat individu kehilangan motivasi, merasa tidak memiliki makna hidup, serta kesulitan dalam merencanakan masa depan secara lebih terarah.

Tujuan hidup merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, karena dapat memberikan arah, makna, serta motivasi dalam menjalani kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih mampu mengontrol diri, mengambil keputusan yang tepat, serta memiliki semangat untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tujuan hidup akan lebih mudah mengalami kebingungan, putus asa, dan rentan kembali pada perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu menemukan tujuan hidupnya adalah teknik *Motivational Interviewing*. Teknik ini merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penguatan motivasi intrinsik individu untuk berubah melalui eksplorasi dan penyelesaian ambivalensi. Melalui teknik ini, klien diarahkan untuk menyadari pentingnya perubahan, menemukan alasan pribadi untuk berubah, serta membangun komitmen dalam mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran tujuan hidup klien sebelum diberikan konseling, bagaimana penerapan teknik *Motivational Interviewing*, serta bagaimana perubahan tujuan hidup klien setelah mengikuti proses konseling di YPRN Ar-Rahman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan konseling, khususnya dalam membantu remaja pasca rehabilitasi narkoba dalam menemukan tujuan hidupnya.

### **Konseling Individu**

Konseling individu merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien secara tatap muka dengan tujuan membantu klien memahami diri, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusi atas masalahnya sendiri melalui hubungan yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan. Konseling individu juga memberikan ruang bagi klien untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara terbuka sehingga dapat mencapai perubahan yang lebih positif.

### **Motivational Interviewing**

*Motivational Interviewing* merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William R. Miller dan Stephen Rollnick yang berfokus pada peningkatan motivasi intrinsik individu untuk berubah. Pendekatan ini digunakan untuk membantu individu mengatasi ambivalensi atau keraguan dalam dirinya terhadap perubahan yang ingin dilakukan.

*Motivational Interviewing* memiliki beberapa prinsip utama, yaitu:

1. Menunjukkan empati terhadap klien
2. Mengembangkan ketidaksesuaian (*discrepancy*) antara kondisi saat ini dengan tujuan yang ingin dicapai
3. Menghindari perdebatan
4. Mengikuti resistensi klien
5. Mendukung efikasi diri (*self-efficacy*)

Melalui pendekatan ini, klien diarahkan untuk menemukan sendiri alasan dan dorongan untuk berubah, sehingga perubahan yang terjadi berasal dari dalam diri klien, bukan karena tekanan dari luar.

### **Tujuan Hidup**

Tujuan hidup merupakan arah atau sasaran yang ingin dicapai oleh individu dalam kehidupannya. Tujuan hidup memberikan makna dan motivasi bagi individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih terarah dalam mengambil keputusan serta memiliki semangat untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tujuan hidup sering kali mengalami kebingungan, kehilangan arah, dan kesulitan dalam menentukan langkah ke depan. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya motivasi serta meningkatnya risiko terlibat dalam perilaku negatif.

### **Remaja Pasca Rehabilitasi Narkoba**

Remaja yang telah menjalani rehabilitasi narkoba merupakan individu yang berada dalam tahap pemulihan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada tahap ini, mereka membutuhkan dukungan yang optimal agar dapat kembali menjalani kehidupan secara normal di masyarakat.

Namun, tidak sedikit remaja pasca rehabilitasi yang masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama dalam menentukan tujuan hidup dan membangun kembali masa depan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tepat untuk membantu mereka meningkatkan motivasi serta menemukan arah hidup yang lebih jelas.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses penerapan teknik Motivational Interviewing dalam membantu klien menemukan tujuan hidup pasca rehabilitasi. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggambarkan fenomena secara nyata dan kontekstual sesuai dengan kondisi yang dialami klien.

Lokasi penelitian dilaksanakan di YPRN Ar-Rahman, dengan subjek penelitian yaitu satu orang klien berinisial "I" yang merupakan remaja pasca rehabilitasi narkoba. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat kondisi dan perilaku klien secara langsung, wawancara digunakan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman dan perubahan yang dialami klien, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan atau arsip yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai. Peneliti menggunakan teknik analisis data studi kasus menurut Robert K. Yin, yaitu perbandingan pola (pattern matching), eksplanasi (explanation building), dan analisis deret waktu (time-series analysis). Perbandingan pola dilakukan dengan membandingkan data empiris dengan teori yang digunakan, eksplanasi bertujuan untuk membangun penjelasan terhadap fenomena yang terjadi, sedangkan analisis deret waktu digunakan untuk melihat perubahan kondisi klien sebelum dan sesudah proses konseling. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber maupun triangulasi teknik, sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Gambaran Tujuan Hidup Klien Sebelum Konseling**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling, klien "I" belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Klien cenderung merasa bingung terhadap arah hidupnya setelah menjalani rehabilitasi, serta belum mampu merencanakan masa depan secara terarah. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya motivasi untuk berubah, kurangnya kepercayaan diri, serta adanya perasaan ragu dalam menentukan pilihan hidup.

Selain itu, klien juga menunjukkan sikap pasif dan kurang memiliki dorongan untuk memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa klien masih berada dalam kondisi ambivalen, yaitu adanya keinginan untuk berubah namun belum diikuti dengan komitmen yang kuat. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang menghambat klien dalam menemukan tujuan hidup yang lebih jelas.

#### **Penerapan Teknik Motivational Interviewing**

Penerapan teknik Motivational Interviewing dilakukan melalui beberapa tahapan yang berfokus pada penguatan motivasi intrinsik klien. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang hangat dan empatik agar klien merasa nyaman dan terbuka dalam menyampaikan perasaannya. Selanjutnya, konselor membantu klien menggali ambivalensi yang dialami, yaitu konflik antara keinginan untuk berubah dengan kebiasaan lama yang masih melekat.

Pada tahap berikutnya, konselor mendorong klien untuk mengidentifikasi nilai-nilai kehidupan serta tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Klien diajak untuk menyadari pentingnya perubahan serta dampak positif yang akan diperoleh jika mampu menjalani kehidupan yang lebih baik. Dalam proses ini, konselor tidak memaksakan perubahan, melainkan memfasilitasi klien agar mampu menemukan motivasi dari dalam dirinya sendiri.

Seiring berjalannya proses konseling, klien mulai menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri serta munculnya keinginan untuk memperbaiki kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik Motivational Interviewing mampu membantu klien dalam mengatasi ambivalensi serta memperkuat komitmen untuk berubah.

#### **Perubahan Tujuan Hidup Klien Setelah Konseling**

Setelah mengikuti proses konseling dengan teknik Motivational Interviewing, klien "T" menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Klien mulai memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan terarah, serta menunjukkan peningkatan motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Perubahan tersebut terlihat dari sikap klien yang lebih percaya diri, memiliki rencana ke depan, serta menunjukkan keinginan untuk memperbaiki diri dan tidak kembali pada perilaku negatif. Klien juga mulai mampu mengontrol diri dan mengambil keputusan yang lebih rasional dalam menghadapi berbagai situasi.

Dengan adanya perubahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa klien telah mengalami perkembangan dalam aspek tujuan hidup, dari kondisi yang sebelumnya tidak terarah menjadi lebih jelas dan bermakna.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya tujuan hidup pada remaja pasca rehabilitasi narkoba merupakan kondisi yang umum terjadi. Hal ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu, rendahnya kepercayaan diri, serta kurangnya motivasi untuk berubah. Kondisi tersebut dapat menghambat proses pemulihan jika tidak ditangani dengan tepat.

Penerapan teknik Motivational Interviewing terbukti efektif dalam membantu klien menemukan tujuan hidupnya. Pendekatan ini memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih mendalam serta menemukan alasan internal untuk berubah. Hal ini sejalan dengan konsep yang dikembangkan oleh William R. Miller dan Stephen Rollnick, bahwa perubahan yang berasal dari motivasi intrinsik akan lebih bertahan lama dibandingkan dengan perubahan yang dipaksakan dari luar.

Melalui proses konseling, klien tidak hanya dibantu untuk memahami dirinya, tetapi juga diarahkan untuk membangun makna dan tujuan hidup yang lebih positif. Dengan demikian, teknik Motivational Interviewing tidak hanya berperan dalam meningkatkan motivasi, tetapi juga membantu klien dalam membangun arah kehidupan yang lebih jelas dan bermakna.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal klien "T" sebelum diberikan layanan konseling menunjukkan belum adanya tujuan hidup yang jelas. Klien masih mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan, memiliki motivasi yang rendah untuk berubah, serta menunjukkan sikap ragu dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan. Kondisi ini menggambarkan bahwa klien berada dalam keadaan ambivalen, yaitu adanya keinginan untuk berubah namun belum diikuti dengan komitmen yang kuat untuk mewujudkannya.

Penerapan teknik Motivational Interviewing dalam proses konseling individu dilakukan melalui tahapan membangun hubungan terapeutik, menggali ambivalensi klien, serta memperkuat motivasi intrinsik untuk berubah. Proses ini memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi diri, memahami nilai-nilai kehidupan, serta menyadari pentingnya perubahan bagi masa depannya. Pendekatan ini tidak bersifat memaksa, melainkan mendorong klien untuk menemukan sendiri alasan dan dorongan dalam dirinya untuk berubah.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian proses konseling, klien menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Hal ini ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, munculnya tujuan hidup yang lebih jelas dan terarah, serta meningkatnya motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Klien juga mulai menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan secara lebih rasional, serta memiliki komitmen untuk tidak kembali pada perilaku negatif di masa lalu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Motivational Interviewing efektif dalam membantu klien menemukan dan membangun tujuan hidup pasca rehabilitasi. Teknik ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan motivasi, tetapi juga membantu klien dalam membentuk arah hidup yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Pearson.
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Miller, W. R. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. New York: Guilford Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World*. New Jersey: Pearson.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). California: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). California: Sage Publications.
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Mental Health and Substance Use*. Geneva: WHO.
- Badan Narkotika Nasional. (2021). *Laporan Tahunan Badan Narkotika Nasional*. Jakarta: BNN.
- Badan Narkotika Nasional. (2023). *Data Prevalensi Penyalahgunaan NAPZA di Indonesia*. Jakarta: BNN.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.