

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman

Salsabila Pratiwi¹, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah

E-mail: salsabilahpratiwi@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 Juni 2026

Revised: 27 Juni 2026

Accepted: 15 Juli 2026

Kata Kunci

Konseling Kelompok, Teknik Motivational Interviewing, Berpikir Positif.

Keywords

Group Counseling, Motivational Interviewing Techniques, Positive Thinking.



ABSTRACT

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-rahman” Berpikir Positif adalah kemampuan individu dalam memandang diri, situasi, dan masa depan secara optimis, realistis, serta penuh harapan meskipun berada dalam kondisi sulit. Penelitian ini dilakukan bertujuan, Pertama untuk mengetahui bagaimana kondisi cara berpikir klien di YPRN Ar-Rahman yang mengalami relapse, Kedua untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing untuk membangun cara berpikir positif klien yang mengalami relapse di YPRN Ar-Rahman dan Ketiga untuk mengetahui tingkat perubahan cara berpikir positif klien di YPRN Ar-Rahman yang mengalami relapse setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien yang mengalami relapse di Yprn Ar-Rahman. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan ialah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun hasil dari penelitian bahwa berpikir positif terdapat beberapa Aspek diantaranya Aspek harapan yang positif, Aspek afirmasi diri, Aspek pernyataan yang tidak menilai, dan Aspek penyesuaian diri yang realistis. Penerapan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing yang diberikan kepada klien dilakukan selama empat kali pertemuan, dimana sebelum diberikan intervensi klien memiliki cara berpikir yang tidak stabil dan cenderung negatif serta mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran positif, sehingga penerapan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing merupakan proses membantu klien dalam mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan kesadaran diri, mengelola ambivalensi, serta menumbuhkan motivasi untuk berubah dan melanjutkan proses pemulihan.

This study is entitled "The Application of Group Counseling with Motivational Interviewing Techniques to Build Positive Thinking in Clients Experiencing Relapse at YPRN Ar-Rahman" Positive Thinking is the ability of individuals to view themselves, situations, and the future optimistically, realistically, and full of hope even in difficult conditions. This study was conducted with the aim of, Firstly to find out how the condition of the way of thinking of clients at YPRN Ar-Rahman who experienced relapse, Secondly to find out how the application of group counseling with motivational interviewing techniques to build positive thinking of clients who experienced relapse at YPRN Ar-Rahman and Thirdly to find out the level of change in positive thinking of clients at YPRN Ar-Rahman who experienced relapse after the application of group counseling with motivational interviewing techniques. This study uses a qualitative approach with a descriptive method. The subjects in this study were clients who

experienced relapse at YPRN Ar-Rahman. Data collection techniques used were observation, interviews, and documentation. While the data analysis techniques used were data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that positive thinking has several aspects, including the positive hope aspect, the self-affirmation aspect, the non-judgmental statement aspect, and the realistic adjustment aspect. The application of group counseling with motivational interviewing techniques given to clients was carried out for four meetings, where before the intervention the client had an unstable and negative way of thinking and had difficulty in managing positive thoughts, so the application of group counseling with motivational interviewing techniques is a process of helping clients develop positive mindsets, increase self-awareness, manage ambivalence, and foster motivation to change and continue the recovery process.



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

How to Cite Salsabila Pratiwi el at (2026) Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk mandiri yang terdiri dari jiwa dan raga yang harmonis, hidup sebagai individu dalam masyarakat. Berbeda dari makhluk lain, manusia punya keistimewaan berupa kemampuan berpikir yang menyatu dengan perasaan dan kehendak, atau disebut makhluk berkesadaran. (Van der Weji, 1988) Kemampuan akal dalam menilai dan mengelolah berbagai pengalaman inilah muncul cara-cara tertentu dalam memandang kehidupan salah satu untuk membangun cara berpikir positif. (Abdul Rahman, 2005)

Berpikir dengan cara positif adalah proses mental yang dilakukan untuk mengembangkan dan menghidupkan sisi-sisi baik dalam diri kita, termasuk manusia punya potensi, semangat, tekad, dan percaya diri yang menciptakan perasaan, tindakan, serta hal-hal terbaik. Ini telah menjadi suatu system pemikiran yang membimbing individu untuk menjauh dari pikiran-pikiran negatif yang dapat merusak semangat perubahan dalam diri mereka. (others, 2023)

Menurut Albercht, cara belajar berpikir positif adalah dengan menghapus pikiran atau pernyataan negatif. Pola pikir negatif bisa memicu emosi yang merusak diri sendiri, menyulitkan menghadapi perubahan, dan menyebabkan berbagai masalah, terutama masalah mental. (Akhmad Sagir, 2011)

Para ahli kesehatan menegaskan bahwa berpikir positif bisa meningkatkan kesehatan mental dan fisik karena membantu tubuh terhindar dari berbagai penyakit. Individu yang terbiasa berpikir negatif cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan, sedangkan pikiran positif justru dapat memperkuat daya tahan tubuh serta menjaga stabilitas kondisi psikologis. Selain itu seseorang yang berpikir positif punya rasa percaya diri, berani menghadapi tantangan, serta terbuka terhadap perubahan. Ia tidak mudah menyerah, melainkan terus belajar dari kesalahan, memperbaiki diri, dan percaya bahwa Allah akan selalu memberikan jalan terbaik. (Ahmad Mufid, 2015)

Optimisme berlebih bisa bikin tujuan tidak realistis, karena menetapkan harapan terlalu tinggi tanpa memikirkan batasan dan tantangan nyata. Berpikir positif perlu ditumbuhkan pada semua individu terkhusus pada individu yang menjadi penyalahgunaan narkoba. (Oktafiana Fajri, 2011)

Dalam konteks Islam, ulama berpendapat bahwa bahaya dari penggunaan narkoba sama dengan bahaya minuman keras atau sering disebut dengan *khamr*. *Khamr* merupakan minuman yang difermentasi dari buah dan memiliki kadar yang memabukkan, efeknya dapat menimbulkan kecanduan dan ketergantungan bagi penggunanya sama halnya penggunaan narkoba. (M. Ichsan dan M. Edrio Susila, 2008))

Al-Qur'an secara tegas telah melarang minuman keras yaitu minuman yang memabukkan atau juga sejenis halnya dengan narkoba. Termuat dalam Q.S Al-Maidah (5) ayat 90:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلامُ رَجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.

Pemerintah mengatasi penyalahgunaan narkoba melalui rehabilitasi. Rehabilitasi adalah upaya alternatif karena pengguna narkoba adalah korban kecanduan yang butuh pengobatan dan perawatan. (Siti Hidayataun and Yeni Widowaty, 2020)

Rehabilitasi di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman memadukan pendekatan medis dengan psikologis, sosial, dan spiritual. Sebagai lembaga berbasis pesantren, rehabilitasi Ar-Rahman memberikan pembinaan melalui konseling individu dan kelompok, terapi motivasi, pendalaman agama serta kegiatan rutin yang membentuk kedisiplinan dan pola hidup sehat. Selama berada dilingkungan rehabilitasi, klien dipantau secara terstruktur melalui asesmen, program terapi, dan evaluasi perkembangan. Tujuan utama rehabilitasi di Ar-Rahman membantu klien menghentikan penggunaan narkoba, memperbaiki pola pikir dan perilaku, serta membekali mereka dengan kemampuan ketahanan mental menghadapi tekanan lingkungan sehingga mampu mencegah *relapse* saat kembali ke masyarakat. (Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman, 2023)

Konseling kelompok merupakan program konseling yang dapat diberikan untuk konseli dalam situasi kelompok yang menggunakan dinamika kelompok agar dapat belajar satu sama lain dari pengalaman anggota mereka sehingga anggota lainnya dapat mengatasi permasalahannya yang serupa. Konseling kelompok ini juga merupakan upaya konselor dalam memberikan bantuan pencegahan dan pengembangan kemampuan individu untuk mengatasi masalah secara kelompok pada klien. (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016)

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi individu. Terutama dalam hal berkomunikasi. Dengan konseling kelompok, berbagai faktor yang dapat menghalangi atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diidentifikasi dan diolah dengan berbagai metode, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang dapat berkembang dengan baik.

Menurut Miller dan Rollnick dalam Tristiana menyatakan *motivational interviewing* sebagai teknik konseling yang berfokus pada individu dan didesain agar tenaga profesional (konselor) dapat memberikan bantuan kepada individu, sehingga mampu melakukan eksplorasi diri, mengatasi ambivalensinya, dan mengubah perilakunya sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Namun, perlu ditekankan bahwa konselor hanya menjadi media agar konseli dapat menemukan motivasi untuk berubah. (Mochamad Nursalim dan Sgerrin Nurlita Widya, 2024)

METODE

Metode penelitian merupakan suatu strategi yang digunakan untuk mengumpulkan data serta menemukan solusi terhadap suatu permasalahan berdasarkan fakta. Selain itu, metode penelitian juga dapat dipahami sebagai teknik yang digunakan peneliti dalam melaksanakan proses penelitian. Metode ini merujuk pada cara atau langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam memperoleh data guna memecahkan masalah penelitian, melalui kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dan terarah. (Sugiyono, 2020)

Penelitian deskriptif tidak melibatkan perlakuan, manipulasi, atau perubahan terhadap variabel yang diteliti, melainkan berupaya menggambarkan kondisi secara apa adanya. Adapun proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. (Lexy J. Meleong, 2007)

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif jenis data yang digunakan yaitu: Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama melalui teknik pengumpulan data. Pada data primer ini dapat digunakan sebagai bentuk untuk mendapatkan jawaban secara langsung detail dan akurat mengenai permasalahan klien dalam penelitian. (Sugiyono, 2020) Dalam penelitian ini akan dilakukan, data primer didapatkan dari konselor dan 4 orang yaitu klien yang mengalami relapse yang berinisial yaitu:

Nama Klien	Nama Konselor
RD	Konselor
BI	Konselor
RG	Konselor
F	Konselor

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti melalui sumber yang sudah ada sebelumnya, bukan dari pengumpulan langsung di lapangan. Data meliputi dokumen-dokumen resmi, buku-buku, hasil penelitian terdahulu berupa laporan, majalah, koran, internet, serta catatan terkait klien-klien yang berhubungan dengan penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* untuk membangun cara berpikir positif klien yang mengalami *relapse* di YPRN Ar-Rahman.

Menurut Creswell menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah metode atau strategi yang diterapkan peneliti untuk menghimpun data secara sistematis dari berbagai sumber, seperti observasi, wawancara, kuesioner, serta data sekunder. (Marinu Waruwu, 2004) Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang nyata mengenai kondisi klien sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* di YPRN Ar-Rahman.

Metode ini dilakukan dengan mewawancarai informan langsung yaitu konselor dan klien yang mengalami *relapse* di YPRN Ar-Rahman yang berinisial “RD, BI, RG dan F”. Bentuk wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terbuka, artinya keempat narasumber menyadari bahwa mereka sedang diwawancarai dan alasan dilakukannya wawancara serta tujuannya, dan atas izin pihak Ar-Rahman untuk mewawancarai tatap muka langsung dengan subjek penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini dapat berupa rekaman wawancara, catatan lapangan, maupun data-data pendukung lainnya. Dari uraian teknik pengumpulan data di atas, dokumentasi dipergunakan peneliti untuk memperoleh dokumen berupa informasi, foto, atau data lain yang berhubungan dengan penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* dalam membangun berpikir positif pada klien yang mengalami *relapse* di YPRN Ar-Rahman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Cara Berpikir Positif Klien Yang Mengalami *Relapse* Di YPRN Ar-Rahman Sebelum Diterapkannya Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing*

Gambaran Cara Berpikir Positif sebelum diterapkan konseling kelompok bisa dilihat dari hasil data yang diperoleh dari wawancara serta observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap 4 (empat) subjek klien yang bersedia untuk diwawancarai setelah dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*. Dan ke 4 klien ini adalah klien yang saat ini sedang menjalani pemulihan di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman.

a. Aspek Harapan yang Positif (*Positive Expectation*)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) pada table 4.3, 4.4 dan 4.5

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) tentang “Mengarahkan pikiran pada kesuksesan”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1.	Apakah Anda mampu mengarahkan pikiran Anda pada hal-hal yang berkaitan dengan kesuksesan dalam proses pemulihan?	<i>Iya mampu sis, sekarang nak berubah nian.</i>	<i>Iya sis, sekarang pikiran nak sembuh dulu.</i>	<i>Iya sis, pikiran cuman berubah nak balek.</i>	<i>Iya sis, sekarang nak fokus sekolah dan berubah nian jadi lebih baik</i>
2.	Bagaimana cara Anda mengarahkan pikiran agar tetap fokus pada tujuan dan keberhasilan yang ingin dicapai?	<i>Berdoa sis itulah yang saat ini kami lakukan.</i>	<i>Memotivasi diri sendiri agar pikiran jadi lebih baik dan fokus ke tujuan.</i>	<i>Perbanyak aktivitas sis.</i>	<i>Fokus sekolah sis.</i>

Berdasarkan hasil wawancara diatas terhadap empat klien (“R”, “F”, “R”, dan “B”), dapat disimpulkan bahwa keempat klien memiliki pikiran yang sama yaitu sama-sama mau sembuh dan pulih kembali menjalani aktivitas seperti biasa.

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) tentang “*Optimisme*”

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman, Salsabila Pratiwi, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

1201

No	Pertanyaan	Klien "R"	Klien "F"	Klien "R"	Klien "B"
1	Apakah Anda merasa optimis dalam menjalani proses perubahan kearah yang lebih baik	Percaya diri sis lah yakin sekali bakal berubah lebih baik.	Iya sis, yakin habis dari sini bakal jadi lebih baik da nada rencana mau menikah juga.	Kadang masih ragu sis bakal berhasil tidak.	Iya sis, dak mau lagi hidup seperti ini ini saja tidak ada tujuan kalau masih seperti ini.
2	Bagaimana Anda mempertahankan sikap optimis ketika menghadapi tantangan atau hambatan dalam hidup	Mengingat sis bahwa perjuangan itu tidak mengkhianati hasil.	Hadapin sebisa kita sis.	Cari aktivitas sis biar tidak memikirkannya	Jalani dulu sis.

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) tentang "Memecahkan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal dan memperbanyak penggunaan kata-kata mengandung harapan"

No	Pertanyaan	Klien "R"	Klien "F"	Klien "R"	Klien "B"
1	Apakah Anda mampu menghadapi masalah tanpa dikuasai oleh perasaan takut gagal?	Tidak mampu sis, setiap hari pikiran kenapa kami kembali seperti ini lagi.	Belum mampu sis pikiran sekarang takut gagal kembali.	Tidak mampu sis untuk sekarang.	Belum mampu sis.
2	Bagaimana cara Anda memecahkan masalah dan mengelola pikiran agar tetap menggunakan bahasa yang positif dan penuh harapan	Sulit sis, pikiran sekarang penuh dengan kegagalan.	Memiliki pemikiran yang positif untuk saat ini sulit sis bagi kami pencandu narkoba.	Biasanya menyendiri sis agar pikiran tetap baik.	Untuk saat ini sering konsultasi sama konselor sis.

b. Aspek *Afirmasi Diri (Self Affirmation)*

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek afirmasi diri (*self affirmation*) pada table .

Tabel Hasil wawancara dari aspek *Afirmasi Diri (Self Affirmation)* "Lebih memusatkan perhatian pada kekuatan diri, adanya kepercayaan diri, dan mampu melihat dirinya secara positif"

No	Pertanyaan	Klien "R"	Klien "F"	Klien "R"	Klien "B"
1	Apakah Anda mampu memusatkan perhatian pada kekuatan yang Anda miliki dan melihat diri Anda secara positif?	Belum mampu sis, masih sulit melihat sisi baik diri sendiri.	Belum mampu sis yang terlihat hanya lah kesalahan menggunakan narkoba kembali	Tidak mampu sis, relapse 3 kali membuat saya sangat hancur tidak terlihat sisi positif saya lagi.	Belum mampu sis.
2	Bagaimana cara Anda membangun kepercayaan diri dan menguatkan pandangan positif terhadap diri sendiri?	Biasanya melihat pencapaian dari mengikuti program sehari-hari	Mendapatkan support dari teman sis.	Sering mengikuti seminar motivasi sis.	Selalu diberikan motivasi oleh konselor sis.

c. Aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) pada table.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*)
“Menggambarkan keadaan dari pada harus menilai keadaan”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda mampu menggambarkan situasi yang dialami tanpa memberikan penilaian negatif terhadap keadaan tersebut?	Tanpa digambarkan keadaan sekarang sudah pasti negatif dicap buruk sis.	Mampu sis, situasi sekarang yang dialami saat ini kesalahan kami sendiri.	Iya mampus sis.	Belum mampu sis.
2	Bagaimana cara Anda menyampaikan kondisi yang dialami secara objektif tanpa menyalahkan keadaan?	Kondisi saat ini mungkin titik terendah bagi saya sis sudah 3 kali masuk rehabilitasi.	Mungkin keadaan membuat berpikir untuk tidak mengulang nya lagi sis.	Dengan adanya tempat rehabilitasi ini bisa membantu saya untuk pulih kembali sis.	Keadaan seperti ini membuat saya berpikir untuk semangat buat sembuh sis.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*) “Tidak terlalu memaksakan pendapat ”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda dapat menyampaikan pendapat tanpa memaksakan nya kepada orang lain?	Mencoba menyampaikan pendapat tetapi kadang masih terbawa emosi sis.	Kadang saya sulit menahan diri untuk berusaha menyampaikan pendapat tanpa memaksa orang lain sis.	Saya menyampaikan pendapat sebisa mungkin dengan baik sis, walaupun masih merasa kesal jika orang lain tidak setuju.	Saya mencoba menyampaikan pendapat tanpa memaksakan orang lain setuju sis.
2	Bagaimana cara Anda menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pandangan Anda?	Kalau mau dihargai pendapatnya a hargai pendapat orang lain sis.	Hargai pendapat orang lain sis mungkin pendapatnya a baik.	Kalau orang lain menghargai pendapat saya, saya juga menghargai pendapat mereka sis.	Pendapat orang lain itu sangat berharga sis untuk keadaan kami saat ini.

d. Aspek Penyesuaian Diri Yang Realistik (*Reality Adaptation*)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistik (*Reality Adaptation*) pada table.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistik (*Reality Adaptation*)
“Menyesuaikan diri dengan masalah yang sering dihadapi”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda mampu menyesuaikan	Mampu sis inilah jalan yang kami ambil.	Mampu sis sekarang jalanin	Iya mampu sis.	Mampu sis sudah terbiasa.

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman, Salsabila Pratiwi, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

1203

	diri dengan masalah yang sedang Anda hadapi saat ini?		masalah dengan ikhlas karena sudah takdir.		
2	Bagaimana cara Anda beradaptasi ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari?	Biasanya kalau ada masalah sulit beradaptasi sis karena pembawaan emosi yang lagi tinggi.	Sulit beradaptasi sis ketika ada masalah.	Lebih suka mengurung diri dikamar sis ketika ada masala.	Biasa aja sis ada masalah dan gak ada masalah sama saja.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation) “Berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang sedang dihadapi”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda berusaha menerima dan menyesuaikan diri dengan kenyataan yang sedang dihadapi?	Berusaha untuk menerima sis walaupun sangat sulit untuk dijalani.	Menerima sis inilah jalan yang terbaik untuk diri menjadi lebih baik.	Belum menerima sis, karena kemarin dibawah kesini dipaksa orang dan dijemput langsung oleh pihak rehabilitasi.	Sekarang sudah menerima sis.
2	Bagaimana upaya Anda dalam menghadapi kenyataan meskipun tidak sesuai dengan harapan?	Jalani saja sis sudah takdir.	Menerima kenyataan walapun sakit sis.	Terima saja sis mungkin terbaik buat kami.	Ikhlas sis semua sudah di atur Allah SWT.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation) “Berusaha menghadapi setiap permasalahan yang ada”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda berusaha menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam hidup Anda?	Kita kan laki-laki sis ketika ada masalah harus dihadapi mau gimana alurnya harus dihadapi.	Setiap permasalahan yang muncul harus dihadapi sis kan kami laki-laki harus gentle.	Berusaha menghadap i walaupun permasalahan yang muncul sangat berat untuk dihadapi sis.	Iya sis, contohnya sekarang permasalahan yang sangat berat kami hadapi.
2	Bagaimana cara Anda menyikapi dan menghadapi permasalahan tanpa menghindarinya?	Sekarang kami hadapi semua sis semua permasalahan yang datang.	Semua permasalahan tidak bisa kami hindari lagi sis terima saja.	Jalani saja sis semampu dan sekuat tenaga kami.	Tidak bisa menghindar sis kami disini sedang menjalani masalah yang kami buat sendiri.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang *Realistis (Reality Adaptation)* “Tidak menyesali yang terjadi apalagi menyalahkan diri sendiri”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda mampu menerima kejadian yang telah terjadi tanpa menyesali atau menyalahkan diri sendiri?	<i>Awalnya tidak menerima sis tetapi seiring berjalan waktu dan menjalani aktivitas disini sekarang menerima sis.</i>	<i>Iya sis menerima, karena masih diberi kesempatan untuk berubah jadi lebih baik.</i>	<i>Sangat berat sis menerima kejadian kemarin membuat mental jadi hancur tetapi sekarang sedikit menerima.</i>	<i>Menerima sis dan kejadian kemarin mungkin bentuk orang tua sayang sama kami.</i>
2	Bagaimana cara Anda memaafkan diri sendiri dan melanjutkan hidup setelah mengalami kegagalan?	<i>Caranya sis, kami disini menjalani program yang diberikan rehabilitasi dengan baik dan ikhlas.</i>	<i>Berubah sis yang awalnya tidak pernah sholat dan disini kami sholat 5 waktu.</i>	<i>Jalani proses pemulihan saat ini dengan baik.</i>	<i>Berprilaku yang baik dan belajar untuk menata masa depan sis.</i>

Berikut ini pemaparan hasil observasi terhadap keempat subjek penelitian sebelum melakukan penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* untuk membangun cara berpikir positif klien yang mengalami *relapse* di Yprn Ar-Rahman.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat ditarik kesimpulannya bahwa berdasarkan hasil observasi awal sebelum dilakukan penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*, keempat subjek “R”, “F”, “R” dan “B” menunjukkan cara berpikir yang tidak stabil setelah mengalami kekambuhan penggunaan zat narkoba. Hal ini terlihat dari data pengamat dapatkan dimana keempat subjek penelitian mengalami kesulitan dalam mengelola cara berpikir positif sebelum melakukan proses konseling.

2. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami *Relapse* Di YPRN Ar-Rahman

Berdasarkan hasil penelitian, konseling kelompok ini dilaksanakan melalui empat pertemuan pada tanggal 04 Februari 2026 sampai 04 Maret 2026. Teknik yang digunakan adalah teknik *motivational interviewing*, dimana pemimpin kelompok dan anggota kelompok terlibat dalam proses konseling bersama untuk membangun cara berpikir positif pada klien yang mengalami *relapse* di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman.

Peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan teknik *motivational interviewing* dilakukan melalui sesi tatap muka langsung dalam beberapa pertemuan terstruktur. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membantu klien “R, F, R dan B” seorang klien yang mengalami *relapse* untuk mengubah perilaku dengan cara mengeksplorasi dan menyelesaikan *ambivalensi internal*. Pada penelitian ini proses konseling menggunakan teknik *motivational interviewing* dalam konseling kelompok berlangsung dengan 4 pertemuan sebagaimana dapat disimpulkan seperti:

a. Pertemuan Pertama

1. Tahap Awal

Pertemuan pertama pada tahapan awal ini merupakan pertemu awal dari proses konseling kelompok kepada klien “R”, “F”, “R”, dan “B” dimana dilakukan pada hari jum’at tanggal 06 Februari 2026. Kemudian, konselor menjelaskan tentang apa itu konseling kelompok, tujuan konseling kelompok dan asas-asas dalam konseling kelompok. Menjelaskan teknik *motivational interviewing* sehingga setiap anggota kelompok memahami prinsip-prinsip dasar yang mendukung keberhasilan konseling kelompok.

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman, Salsabila Pratiwi, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

1205

2. Tahap Peralihan

Pada pertemuan ini juga peneliti menjelaskan peran serta tanggung jawab antara klien dan konselor. Yang mana peneliti berperan penting sebagai konselor untuk membantu pemecahan masalah yang sedang dihadapi klien “R”, “F”, “R” dan “B” ini berperan sebagai klien atau juga disebut dengan konseli yang membutuhkan bantuan dari permasalahan yang dihadapinya. Dimana dalam pertemuan ini juga konselor menanyakan kesiapan klien mengikuti konseling dan konselor menyepakati mengenai proses konseling yang akan dilakukan selama 4 kali pertemuan satu minggu 2 kali pertemuan selama rentang waktu ± 45 menit dan pelaksanaan konseling ini juga dilaksanakan di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk memahami lebih dalam mengenai teknik *motivational interviewing* dan bagaimana teknik ini dapat membangun cara berpikir yang positif.

4. Tahap Akhir

Selanjutnya konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok sudah memasuki tahap akhir, konselor dan klien merangkum hasil dari pelaksanaan konseling dan konselor menyepakati konseling pertemuan selanjutnya lalu konselor mengakhiri konseling dengan mengucapkan rasa syukur, Alhamdulillah, telah usai pada tahap ini lalu ditutup dengan doa.

b. Pertemuan Ke-dua

1. Tahap Awal

Pertemuan kedua pada awal proses konseling ini dilakukan pada hari rabu tanggal 11 Februari 2026. Pada pertemuan kedua ini konselor melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam kepada klien, dan menanyakan kabar dari masing-masing klien satu persatu dan tidak lupa membaca do'a. Kemudian langsung masuk ke tahap berikutnya.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan konselor menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap untuk mengikuti ke tahap berikutnya dan konselor menjelaskan kembali secara singkat mengenai konseling kelompok dan asas-asas dalam konseling kelompok. Kemudian konselor menjelaskan mengenai berpikir positif dan cara berpikir positif agar klien dapat memahami permasalahan yang sedang mereka alami.

3. Tahap Kegiatan

Selanjutnya pada tahap kegiatan konselor mininjau kembali hasil pertemuan pertama mengenai permasalahan yang dialami klien pada sesi konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik *focusing* yaitu mengarahkan pembahasan pada permasalahan utama yang dialami oleh klien yaitu pola pikir negatif yang muncul setelah mengalami kambuh mengkonsumsi zat narkoba.

4. Tahap Akhir

Pada pertemuan kedua ditahap akhir ini konselor merangkum semua hasil dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* bahwa keadaan yang dialami dapat disimpulkan bahwa keempat klien memiliki permasalahan berkaitan dengan cara berpikir klien yang negatif.

c. Pertemuan Ke-tiga

1. Tahap Awal

Pada pertemuan ketiga pada tahap awal proses konseling ini dilakukan pada hari jum'at tanggal 13 Februari 2026. Pada pertemuan ketiga ini, konselor menyambut klien dengan hangat dengan mengucapkan salam dan menanyakan bagaimana perkembangan perasaan klien serta perkembangan sejak pertemuan sebelumnya. Intervensi difokuskan pada teknik *evoking* dalam *motivational interviewing*.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini, dimana konselor menerapkan teknik *evoking* yaitu mendorong klien merefleksikan pengalaman yang telah mereka alami serta mempertimbangkan dampak dari penggunaan zat narkoba terhadap kehidupan. Melalui teknik ini, klien mulai menyadari pentingnya melakukan perubahan serta membangun cara berpikir yang positif dalam proses pemulihan.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, konselor memberikan kesempatan kepada setiap klien untuk menyampaikan pandangan, pengalaman, serta refleksi yang telah mereka peroleh selama proses

konseling berlangsung. Konselor juga memberikan penguatan terhadap setiap ungkapan yang menunjukkan adanya kesadaran dan keinginan klien untuk memperbaiki diri. Melalui proses tersebut, suasana kelompok menjadi lebih terbuka sehingga klien merasa nyaman untuk mengemukakan pemikiran dan perasaannya secara jujur.

4. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor dan klien melakukan *refleksi* terhadap kegiatan konseling yang telah dilaksanakan. Konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan pemahaman serta pengalaman yang diperoleh selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kemudian, konselor memberikan penguatan serta motivasi kepada klien agar tetap berkomitmen dalam menjalani proses pemulihan serta berupaya mempertahankan berpikir yang *positif* dalam berbagai permasalahan yang dialami. Konselor memberitahu klien bahwa proses kegiatan konseling kelompok ini sudah ditahap akhir, konselor mengakhiri sesi konseling hari ini dengan mengucapkan terima kasih dan dilanjutkan dengan do'a.

d. Pertemuan Ke-empat

1. Tahap Awal

Pertemuan keempat dilakukan pada hari selasa tanggal 17 Februari 2026, pada pertemuan ini konseling ini konselor melakukan *attending* yaitu salam sapa do'a pada klien dengan "*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*".

2. Tahap Peralihan

Dalam sesi ini konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan pengalaman serta perubahan yang mereka rasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok. Klien mengungkapkan bahwa mereka telah memahami pentingnya mengontrol pikiran dan perasaan agar tidak kembali terpengaruh oleh keinginan untuk kembali menggunakan zat narkoba. Klien "R", "F", "R" dan "B" menyampaikan bahwa mereka mulai mampu mengenali pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya sering muncul ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini, konselor memberikan respon positif serta memberikan penguatan terhadap perubahan telah dicapai oleh klien. Konselor mendorong klien untuk terus mempertahankan cara berpikir yang positif serta meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi situasi yang dapat memicu terjadinya *relapse*. Kemudian, konselor membantu klien mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat dilakukan secara bertahap untuk mewujudkan rencana tersebut, sehingga klien memiliki arah yang lebih jelas dalam menjalani kehidupan setelah keluar dari rehabilitasi.

4. Tahap Akhir

Pada pertemuan terakhir ini, klien menunjukkan sikap yang lebih percaya diri dan memiliki keyakinan untuk mempertahankan perubahan cara berpikir positif yang telah dicapai selama mengikuti proses konseling kelompok. Klien juga menyampaikan kepada peneliti bahwa mereka mulai memahami pentingnya menjaga pola pikir yang positif serta berkomitmen untuk tidak kembali menggunakan zat narkoba dalam kehidupan sehari-hari.

3. Gambaran Cara Berpikir *Positif* Klien Yang Mengalami *Relapse* Di YPRN Ar-Rahman Setelah Diterapkannya Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing*

a. Aspek Harapan yang *Positif* (*Positive Expectation*)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek harapan yang *positif* (*positive expectation*) pada table:

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang *positif* (*positive expectation*) tentang "Mengarahkan pikiran pada kesuksesan"

No	Pertanyaan	Klien "R"	Klien "F"	Klien "R"	Klien "B"
1.	Setelah konseling, Apakah Anda mampu mengarahkan pikiran Anda pada hal-hal yang berkaitan dengan	Setelah mengikuti sesi konseling ini sis, kami mulai memikirkan tujuan-tujuan	Mulai terpikirkan sis setelah sesi konseling ini jadi lebih	Iya sis, setelah konseling terbuka pemikiran untuk setelah rehab.	Iya sis, setelah konseling banyak perubahan yang tadinya tidak mau kuliah sekarang ada

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman, Salsabila Pratiwi, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

1207

	kesuksesan dalam proses pemulihan?	setelah proses pemulihan ini.	memikirkan yang positif.		keinginan mau kuliah.
2.	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda mengarahkan pikiran agar tetap fokus pada tujuan dan keberhasilan yang ingin dicapai?	Mulai sekarang fokus memperbaiki diri sis agar pikiran positif terus.	Memotivasi diri sendiri agar pikiran jadi lebih baik dan fokus ke tujuan setelah rehab sis.	Perbanyak aktivitas dan sholat 5 waktu sis agar pikiran selalu baik dan tenang.	Fokus sekolah sis dan belajar yang benar.

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) tentang “*Optimisme*”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda merasa optimis dalam menjalani proses perubahan kearah yang lebih baik	Percaya diri sis lah yakin sekali bakal berubah lebih baik.	Iya sis, yakin habis dari sini bakal jadi lebih baik da nada rencana mau menikah juga.	Jadi merasa optimis sis yakin rehab sekali ini membawa perubahan yang lebih baik.	Lebih yakin jadi sis setelah sesi konseling jadi lebih yakin dan semangat menjalani pemulihan.
2	Setelah konseling, Bagaimana Anda mempertahankan sikap optimis ketika menghadapi tantangan atau hambatan dalam hidup	Mengingat sis bahwa perjuangan itu tidak mengkhianati hasil.	Jalani dengan baik dan ikhlas sis setelah perjalanan membawa keberhasilan.	Kami sudah melewati segala apa pun tantangan sis, jadi kali ini terasa lebih ringan.	Fokus ke tujuan yang mau dicapai sis.

Tabel Hasil wawancara dari aspek harapan yang positif (*positive expectation*) tentang ”Memecahkan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal dan memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda mampu menghadapi masalah tanpa dikuasai oleh perasaan takut gagal?	Sekarang kami sudah terbiasa sis dengan rasa takut tetapi kami tidak akan takut dan tetap menjalani pemulihan dengan baik.	Akan kami hadapi sis demi masa depan yang masih panjang.	Perasaan takut gagal akan kami lawan sis demi hidup kembali normal.	Setelah konseling mampu sis menghadapi masalah apa pun tanpa takut gagal.
2	Bagaimana cara Anda memecahkan	Selalu berpikir yang	Mencari teman yang selalu	Biasanya menyendi	Untuk saat ini sering

	masalah dan mengelola pikiran agar tetap menggunakan bahasa yang positif dan penuh harapan	baik-baik sis demi keberhasilan pemulihan.	memotivasi dan mensupport sis agar kita terbawa energy positifnya.	ri sis agar pikiran tetap baik.	konsultasi sama konselor sis.
--	--	--	--	---------------------------------	-------------------------------

b. Aspek *Afirmasi Diri (Self Affirmation)*

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek afirmasi diri (*self affirmation*) pada table:

Tabel Hasil wawancara dari aspek *Afirmasi Diri (Self Affirmation)* “Lebih memusatkan perhatian pada kekuatan diri, adanya kepercayaan diri, dan mampu melihat dirinya secara positif”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda mampu memusatkan perhatian pada kekuatan yang Anda miliki dan melihat diri Anda secara positif?	Setelah konseling, saya sudah mampu melihat diri saya menjadi lebih baik dari sebelumnya sis.	Sudah mampu sis, menjadi lebih percaya diri dan sudah terlihat jadi lebih.	Berjalannya waktu sudah terlihat sis sisi positif dalam diri.	Sudah mampu sis melihat sisi positif diri.
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda membangun kepercayaan diri dan menguatkan pandangan positif terhadap diri sendiri?	Biasanya melihat pencapaian dari mengikuti program sehari-hari	Mendapatkan support dari teman sis.	Sering mengikuti seminar motivasi sis.	Selalu diberikan motivasi oleh konselor sis.

c. Aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) pada table :

Tabel Hasil wawancara dari aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*) “Menggambarkan keadaan dari pada harus menilai keadaan”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Apakah Anda mampu menggambarkan situasi yang dialami tanpa memberikan penilaian negatif terhadap keadaan tersebut?	Sekarang sudah mulai menerima semua dan fokus pemulihan sis.	Mampu sis, situasi sekarang yang dialami saat ini kesalahan kami sendiri.	Iya sudah mampu menggambarkan situasi yang sedang kami jalani hasil dari kesalahan kami.	Mampu sis dan menerima apa pun yang diberikan pada kami.
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda menyampaikan kondisi yang dialami secara objektif tanpa menyalahkan keadaan?	Kondisi saat ini mungkin titik terendah bagi saya sis sudah 3 kali masuk rehabilitasi.	Mungkin keadaan membuat berpikir untuk tidak mengulangnya lagi sis.	Dengan adanya tempat rehabilitasi ini bisa membantu saya untuk pulih kembali sis.	Keadaan seperti ini membuat saya berpikir untuk semangat buat sembuh sis.

Tabel Hasil wawancara dari aspek Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgment Talking*) “Tidak terlalu memaksakan pendapat ”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
----	------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Pada Klien Yang Mengalami Relapse Di YPRN Ar-Rahman, Salsabila Pratiwi, Zhila Jannati, Hartika Utami Fitri

1209

1	Setelah konseling, Apakah Anda dapat menyampaikan pendapat tanpa memaksakan nya kepada orang lain?	<i>Mungkin yang tadinya suka emosian saat pendapat tidak diterima orang lain, tetapi sekarang menerima sis.</i>	<i>Sekarang tidak lagi memaksa orang lain menerima pendapat kami sis.</i>	<i>Saya menyampaikan pendapat sebisa mungkin dengan baik sis.</i>	<i>Saya mencoba menyampaikan pendapat tanpa memaksakan orang lain.</i>
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pandangan Anda?	<i>Kalau mau dihargai pendapatnya hargai pendapat orang lain sis.</i>	<i>Hargai pendapat orang lain sis mungkin pendapatnya jauh lebih baik.</i>	<i>Kalau orang lain menghargai pendapat saya, saya juga menghargai pendapat mereka sis.</i>	<i>Pendapat orang lain itu sangat berharga sis untuk keadaan kami saat ini.</i>

d. Aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation)

Berikut adalah hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation) pada table :

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation) “Menyesuaikan diri dengan masalah yang sering dihadapi”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda mampu menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang Anda hadapi saat ini?	<i>Mampu sis inilah jalan yang kami ambil dan pasti yang terbaik untuk kami.</i>	<i>Mampu sis sekarang jalanin masalah dengan baik dan ikhlas karena sudah takdir.</i>	<i>Iya mampu sis karena ini kesalahan yang sudah kami lakukan.</i>	<i>Mampu sis sudah terbiasa dan harus nerima apa pun masalahnya..</i>
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda beradaptasi ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari?	<i>Beradaptasi dengan baik sis mencari teman yang bisa memotivasi kalau ada masalah.</i>	<i>Untuk kami pencandu ini masih sulit beradaptasi sis kalau ada masalah pasti emosinya tinggi.</i>	<i>Lebih suka mengurung diri dikamar sis ketika ada masalah.</i>	<i>Biasanya cerita sis sama teman kalau ada masalah.</i>

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang Realistis (Reality Adaptation) “Berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang sedang dihadapi”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda berusaha menerima dan menyesuaikan diri dengan kenyataan yang sedang dihadapi?	<i>Berusaha untuk menerima sis.</i>	<i>Menerima sis inilah jalan yang terbaik untuk diri menjadi lebih baik.</i>	<i>Mulai nenerima sis dan menjalani dengan baik dan senang.</i>	<i>Sekarang sudah menerima sis.</i>
2	Setelah konseling, Bagaimana upaya Anda dalam	<i>Jalani saja sis sudah takdir.</i>	<i>Menerima kenyataan</i>	<i>Terima saja sis mungkin</i>	<i>Ikhlas sis semua sudah</i>

	menghadapi kenyataan meskipun tidak sesuai dengan harapan?		walaupun sakit sis.	terbaik buat kami.	di atur Allah SWT.
--	--	--	---------------------	--------------------	--------------------

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang *Realistis (Reality Adaptation)* “Berusaha menghadapi setiap permasalahan yang ada”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda berusaha menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam hidup Anda?	<i>Kita kan laki-laki sis ketika ada masalah harus dihadapi mau gimana alurnya harus dihadapi.</i>	<i>Setiap permasalahan yang muncul harus dihadapi sis kan kami laki-laki harus gentle.</i>	<i>Berusaha menghadapi walaupun permasalahan yang muncul sangat berat untuk dihadapi sis.</i>	<i>Iya sis, contohnya sekarang permasalahan yang sangat berat kami hadapi.</i>
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda menyikapi dan menghadapi permasalahan tanpa menghindarinya?	<i>Sekarang kami hadapi semua sis semua permasalahan yang datang.</i>	<i>Semua permasalahan tidak bisa kami hindari lagi sis terima saja.</i>	<i>Jalani saja sis semampu dan sekuat tenaga kami.</i>	<i>Tidak bisa menghindar sis kami disini sedang menjalani masalah yang kami buat sendiri.</i>

Tabel Hasil wawancara dari aspek Penyesuaian Diri Yang *Realistis (Reality Adaptation)* “Tidak menyesali yang terjadi apalagi menyalahkan diri sendiri”

No	Pertanyaan	Klien “R”	Klien “F”	Klien “R”	Klien “B”
1	Setelah konseling, Apakah Anda mampu menerima kejadian yang telah terjadi tanpa menyesali atau menyalahkan diri sendiri?	<i>Awalnya tidak menerima sis tetapi seiring berjalan waktu dan menjalani aktivitas disini sekarang menerima sis.</i>	<i>Iya sis menerima, karena masih diberi kesempatan untuk berubah jadi lebih baik.</i>	<i>Sangat berat sis menerima kejadian kemarin membuat mental jadi hancur tetapi sekarang sedikit menerima.</i>	<i>Menerima sis dan kejadian kemarin mungkin bentuk orang tua sayang sama kami.</i>
2	Setelah konseling, Bagaimana cara Anda memaafkan diri sendiri dan melanjutkan hidup setelah mengalami kegagalan?	<i>Caranya sis, kami disini menjalani program yang diberikan rehabilitasi dengan baik dan ikhlas.</i>	<i>Berubah sis yang awalnya tidak pernah sholat dan disini kami sholat 5 waktu.</i>	<i>Jalani proses pemulihan saat ini dengan baik.</i>	<i>Berprilaku yang baik dan belajar untuk menata masa depan sis.</i>

Pembahasan

1. Gambaran Berpikir *Positif* Klien Yang Mengalami *Relapse* Di YPRN Ar-Rahman Sebelum DiTerapkannya Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing*

Berpikir positif adalah kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran pada hal-hal yang bersifat konstruktif, optimis, dan penuh harapan sehingga dapat mempengaruhi sikap serta perilaku seseorang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arifah dengan judul “Layanan Konseling Melalui Teknik *Motivational Interviewing* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pecandu Narkoba di Rehabilitasi BNN Martapura Kabupaten OKU Timur”, (Arifah, 2020) dinyatakan bahwa pecandu narkoba yang menjalani proses rehabilitasi sering mengalami berbagai permasalahan *psikologis*, salah satunya adalah rendahnya kepercayaan diri. Kondisi tersebut muncul akibat pengalaman masa lalu, rasa bersalah, stigma negatif dari lingkungan, serta ketidakmampuan individu dalam menerima dirinya setelah terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada pecandu narkoba dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain perasaan minder ketika berinteraksi dengan orang lain, ketakutan akan penilaian negatif dari masyarakat, kurangnya motivasi untuk berubah, serta keraguan terhadap kemampuan diri untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah proses rehabilitasi. Menurut peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh **Dicky Prayogi** dengan judul “*Penerapan Motivational Interviewing untuk Mengatasi Ambivalensi yang Dialami oleh Pecandu Narkoba*”, dinyatakan bahwa pecandu narkoba sering mengalami konflik batin antara keinginan untuk berhenti menggunakan narkoba dan keinginan untuk terus menggunakannya. (Leli Nailul Muna, H. Fuad Nashori, dan Indahria Sulistyarini, 2020)

Menurut peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Hartika Utami Fitri dkk dengan judul “Pelayanan Rehabilitasi Sosial Bagi Penyalahguna Narkoba di Yayasan Cahaya Putra Selatan Palembang”. Dalam penelitian tersebut ditemukan beberapa permasalahan yang dialami oleh penyalahguna narkoba, antara lain menurunnya kepercayaan diri, munculnya perasaan rendah diri, kurangnya motivasi untuk berubah, serta adanya kekhawatiran terhadap penerimaan masyarakat setelah mereka menjalani proses rehabilitasi. Kondisi tersebut menyebabkan penyalahguna narkoba mengalami kesulitan untuk kembali menjalankan fungsi sosialnya secara normal di masyarakat. (Bintang Meisy Pramesti, Neni Noviza, dan Hartika Utami Fitri, 2020)

2. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Membangun Cara Berpikir Positif Klien Yang Mengalami Relapse di YPRN Ar-Rahman

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* untuk membangun cara berpikir *positif* klien yang mengalami relapse di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman, berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 04 Februari-04 Maret 2026 yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Masing-masing subjek mengalami perubahan positif, dapat membangun cara berpikir positif pada klien yang mengalami *relapse* dengan ketegangan psikologis, kini masing-masing anggota sudah dapat mengurangi dengan diterapkannya konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*.

Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. (Indriasari, Emi, 2021)

Adapun tahapan-tahapan konseling kelompok menurut Prayitno berlangsung melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran yang tersusun secara sistematis agar proses berjalan efektif. Tahapan ini membantu menciptakan suasana yang aman, meningkatkan kesiapan anggota, memfasilitasi pembahasan masalah secara mendalam, serta memastikan adanya evaluasi dan tindak lanjut bagi perkembangan anggota kelompok. Salah satu pendekatan yang efektif untuk membangun cara berpikir positif pada klien yang mengalami *relapse* adalah konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*. *Motivational interviewing* merupakan salah satu teknik yang ada dalam proses konseling yang mencoba menumbuhkan motivasi *intrinsik* klien untuk berubah dengan cara mengeksplorasi dan memecahkan *ambivalensi* (perbedaan) dalam dirinya. (Indra Ratna Dewi, Siti Sutarmi Fadhilah, and Agus Tri Susilo, 2022)

William R. Miller menyatakan bahwa *motivational interviewing* membantu individu untuk menemukan dan memperkuat motivasi *internal* dalam melakukan perubahan perilaku. Dalam konteks rehabilitasi narkoba, *motivational interviewing* berperan dalam membantu klien yang mengalami *relapse* untuk mengelola *ambivalensi*, menumbuhkan kembali harapan, serta membangun cara berpikir positif yang lebih positif terhadap proses pemulihan. Hasil penerapan konseling menunjukkan adanya

perubahan cara berpikir positif pada klien “R”, “F”, “R” dan “B” yang sebelumnya klien mengalami kegagalan dan kehancuran setelah mengalami relapse kembali. Permasalahan ini membuat klien tidak ada tujuan hidup tetapi setelah melakukan konseling klien memiliki perubahan yang lebih baik dan memiliki tujuan hidup. Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan dan terbagi dalam tahap awal, peralihan, kegiatan, serta tahap akhir.

3. Gambaran Cara Berpikir *Positif* Klien Yang Mengalami *Relapse* Di YPRN Ar-Rahman Setelah Diterapkannya Konseling Kelompok Dengan Teknik *Motivational Interviewing*

Gambaran berpikir positif setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* menunjukkan adanya perubahan yang *konstruktif* pada klien “R”, “F”, “R” dan “B”. Setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling, keempat klien secara bertahap mampu mengelola pikiran yang sebelumnya kerap muncul keraguan proses pemulihan yang gagal setelah menjalani proses rehabilitasi yang ketiga kali. Perubahan tersebut didukung oleh adanya motivasi awal dari klien “R”, “F”, “R” dan “B” untuk memperbaiki kondisi emosional pikiran negatif agar dapat menjalani proses rehabilitasi dengan baik. Secara umum, penerapan konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing* menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri pada klien “R”, “F”, “R” dan “B” terhadap pentingnya perubahan dalam proses pemulihan dari ketergantungan narkoba. Keempat klien mulai mampu *mengidentifikasi* dan *mengeksplorasi ambivalensi* yang muncul setelah mengalami *relapse*, serta secara bertahap menunjukkan peningkatan motivasi untuk melanjutkan proses rehabilitasi.

KESIMPULAN

1. Gambaran cara berpikir klien yang mengalami relapse sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing yang pertama yaitu munculnya pikiran negatif, dimana klien sering merasa putus asa, tidak memiliki tujuan hidup, serta meragukan kemampuan diri setelah mengalami kegagalan dalam proses pemulihan sebelumnya. Gambaran cara berpikir klien yang kedua yaitu ketidakmampuan dalam mengelola emosi, klien cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan serta belum mampu mengontrol pikiran negatif yang muncul. Gambaran cara berpikir klien yang ketiga yaitu rendahnya motivasi untuk berubah, klien masih berada dalam kondisi ambivalensi antara ingin berubah dan kembali pada perilaku lama. Gambaran cara berpikir klien yang keempat yaitu kurangnya kepercayaan diri, klien merasa minder dan takut terhadap penilaian lingkungan sekitar. Gambaran cara berpikir klien yang kelima yaitu belum mampu menerima keadaan, dimana klien masih menyalahkan diri sendiri maupun keadaan atas kegagalan yang dialami.
2. Penerapan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing dalam membangun cara berpikir positif pada klien yang mengalami relapse di YPRN Ar-Rahman berjalan sesuai yang diharapkan. Proses konseling dilakukan selama empat kali pertemuan dengan melalui empat tahapan yaitu tahap awal membangun hubungan baik antara konselor dengan klien, tahap peralihan yaitu memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan pengalaman serta permasalahan yang dialami, tahap kegiatan yaitu mengeksplorasi masalah, mengatasi ambivalensi serta menumbuhkan motivasi untuk berubah melalui teknik motivational interviewing, dan tahap yang terakhir ialah tahap akhir yaitu melakukan evaluasi serta penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai oleh klien.
3. Gambaran cara berpikir klien setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik motivational interviewing, klien menunjukkan perubahan yang positif setelah mengikuti seluruh proses konseling. Klien mulai mampu berpikir lebih optimis, memiliki harapan terhadap masa depan, serta mampu menerima pengalaman relapse sebagai bagian dari proses pembelajaran. Klien juga telah menyadari pentingnya perubahan dalam hidupnya serta memiliki komitmen yang lebih kuat untuk tidak kembali pada perilaku penggunaan zat narkoba. Selain itu, klien mulai menerapkan pola hidup yang lebih baik, seperti menjalani kegiatan yang positif, merencanakan masa depan, serta menjaga lingkungan pergaulan agar tetap kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriasari, Emi. (2021). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2.2 (2016):91-91.
- Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman. (2023). *Profil dan Program Rehabilitasi*. Palembang:

YPRN Ar-Rahman.

- Abdul Rahman. (2005). Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam. Jakarta: Prenada.
- Ahmad Mufid. (2015). Tips Berpikir Positif. Yogyakarta: Psikopedia.
- Akhmad Sagir. (2011). Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Arifah, N. (2020). "Layanan Konseling Melalui Teknik Motivational Interviewing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pecandu Narkoba di Rehabilitasi BNN Martapura Kabupaten OKU Timur. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan.
- Bintang Meisy Pramesti, Neni Noviza, dan Hartika Utami Fitri. (2020). Pelayanan Rehabilitasi Sosial Bagi Penyalahguna Narkoba di Yayasan Cahaya Putra Selatan Palembang. Social Science and Contemporary Issues Journal, Vol. 2, No. 1.
- Indra Ratna Dewi, Siti Sutarmi Fadhilah, and Agus Tri Susilo. (2022). Kemanjuran Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK. Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling, 3.1 p. 24, doi:10.20961/jpk.v3i1.28392.
- Leli Nailul Muna, H. Fuad Nashori, dan Indahria Sulistyarini. (2020). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Optimisme pada Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. Jurnal Psikogenesis, Vol. 8, No. 2, Desember.
- Lexy J. Meleong,. (2007). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- M. Ichsan dan M. Edrio Susila. (2008)). Hukum Pidana Islam; Sebuah alternative. Yogyakarta: Lab, Hukum UM.
- Marinu Waruwu. (2004). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. pp. 198-211.
- Mochamad Nursalim dan Sgerrin Nurlita Widya. (2024). Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Namora Lumongga Lubis Hasnida. (2016). Konseling Kelompok. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Oktafiana Fajri. (2011). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan terhadap Stress Pada Guru Honorer. Yogyakarta: Program Studi Psikologi.
- others, A. C. (2023). Bahaya Positif Thinking. Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02.02. pp. 12–16.
- Siti Hidayataun and Yeni Widowaty. (2020). Konsep Rehabilitasi Bagi Pengguna Narkotika Yang Berkeadilan. Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan, pp. 166–81, doi:10.18196/jphk.1209.
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Yogyakarta: Pustaka.
- Van der Weji. (1988). Filsuf-filsuf Besar tentang Manusia. Jakarta: Gramedia.