

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN  
TEKNIK *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* UNTUK  
MENGATASI GEJALA DEPRESI RINGAN PESERTA DIDIK  
MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**Anisa Fitria Barutu**

**2011080020**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2024 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN  
TEKNIK *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* UNTUK  
MENGATASI GEJALA DEPRESI RINGAN PESERTA DIDIK  
MAN 2 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Syarat-Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Anisa Fitria Barutu**

**2011080020**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**Pembimbing 2 : Rika Damayanti, M.Kep., Sp. Kep. J**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2024 M**

## ABSTRAK

Fenomena depresi di Indonesia bukan merupakan hal yang baru, terutama di kalangan remaja. Banyak sekali remaja pada saat ini mengalami depresi ringan hingga berat yang di akibatkan oleh tekanan baik yang berasal dari internal maupun eksternal dan mengakibatkan gangguan mental sampai memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri. Hal ini dapat dilihat dari peserta didik kelas 11 MIPA 3 dari hasil *pretest* yang dilaksanakan terdapat 8 peserta didik yang memiliki kategori depresi ringan, maka dari itu perlu adanya upaya yang diberikan untuk menurunkan tingkat gejala depresi dengan memberikan konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* agar tingkat gejala depresi tidak semakin naik kepada tingkat gejala depresi berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* dalam mengatasi gejala depresi ringan peserta didik kelas 11 MIPA 3 MAN 2 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre-eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 8 peserta didik dari kelas 11 MIPA 3 sampel ini di tentukan dengan metode *purposive sampling*. Treatment yang diberikan sebanyak 6x pertemuan termasuk pretest dan posttest.

Hasil penelitian menunjukkan nilai *pretest* dengan skor 263 dan rata-rata 32,8 dan hasil *posttest* skor 151 dengan rata-rata 18,8. Terlihat bahwa memiliki perbedaan setelah diberikan konseling kelompok menggunakan Teknik *motivational interviewing*. Dapat dilihat dari hasil Uji-T dan N Gain hasil menunjukkan penurunan Tingkat depresi yang dialami oleh peserta didik, dari hasil pretest dan posttest.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yang membahas permasalahan depresi bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* dapat menangani permasalahan depresi.

***Kata Kunci: Konseling Kelompok, Motivational Interviewing, Depresi Ringan***

## ABSTRACT

The phenomenon of depression in Indonesia is actually not something new among teenagers. Many teenagers today experience mild depression against weight caused by both internal and external pressure outwardly and cause mental disorders until a desire arises for it suicide. This can be seen in class 11 MIPA 3 students. From the results of the pretest carried out there were 8 students who were in the mild depression category, therefore efforts need to be made to reduce the level of depressive symptoms by providing group counseling. using motivational interviewing techniques so that the level of depressive symptoms does not decrease. continues to increase until it reaches the level of severe depressive symptoms. The aim of this research is to determine the effectiveness of group counseling using motivational interviewing techniques in treating symptoms of mild depression in grade 11 MIPA 3 MAN 2 Bandar Lampung students.

His researcher used a pre-experimental research method with a one group pretest posttest design. Data collection in this research used questionnaires, interviews, observation and documentation. In this study, the sample of 8 grade 11 MIPA 3 students was determined using the method deliberate sampling. The treatment was given in 6 meetings which included a pretest and posttest.

The pretest results were with a score of 263 and an average of 32.8 and the posttest results were with a score of 151 with an average of 18.8. There was a visible difference after being given group counseling using motivational interviewing techniques. It can be seen from the results of the T-Test and N Gain which show a decrease in the level of depression experienced by students, from the pretest and posttest results.

Recommendations for further research discussing depression problems are that group counseling using motivational interviewing techniques can handle depression problems.

***Keywords: Group Counseling, Motivational Interviewing, Mild Depression***

**SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Fitria Barutu

NPM : 2011080020

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Menangani Depresi Ringan Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri. Bukan dipublikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk atau disebut dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink is written over a red rectangular stamp. The stamp contains the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' and '75ALX16220185'.

Anisa Fitria Barutu

NPM. 2011080020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KAGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi**: Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Mengatasi Gejala Depresi Ringan Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung  
**Nama**: Anisa Fitriya Barutu  
**Npm**: 2011080020  
**Program Studi**: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas**: Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D**  
NIP. 197604272007011015

**Dr. Rika Damayanti, M.Kep.Ns, Sp.Kep.J**  
NIP. 197303162006042002

**Mengetahui,**  
**Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Martadho, M.S.I**  
NIP. 19790701 200901 1 014



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endang Supratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGATASI GEJALA DEPRESI RINGAN PESERTA DIDIK MAN 2 BANDAR LAMPUNG**. Disusun oleh: **Anisa Fitria Barutu, NPM: 2011080020**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Selasa, 02 Juli 2024**.

TIM PENGUJI

**Ketua : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I**

**Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Penguji I : Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed. D**

**Penguji II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J**

Mengetahui

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. H. Nirva Djalila, M. Pd**  
NIP. 196308281988032002

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ  
 لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakan dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “ Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir. (Q.S Al-Baqarah (2) : 286)

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan segala rasa Syukur dan bangga penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang sangat aku cintai, terimakasih untuk Bundaku Dra. Hijiriah M. Pd yang telah membesarkan, mendidik, dan menyangiku dan kedua saudara (abang dan adik) sendirian tanpa bantuan siapapun. Terimakasih kepada Almarhum ayahandaku tercinta Almarhum Jailim Barutu yang kasih sayang serta ajarannya tidak pernah bisa aku lupakan sampai sekarang. Atas segala do'a yang selalu dipanjatkan oleh kedua orang tuaku disetiap malam semoga keberhasilanku ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum kepada ibundaku.
2. Untuk abang dan adikku tersayang Imam Shobirin Rahman Barutu dan Hanif Abdillah Nugraha Barutu terimakasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang dan do'a yang tulus dari kedua saudaraku untuk keberhasilanku dimasa depan.
3. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang akan selalu kukenang sepanjang masa.

## RIWAYAT HIDUP

Anisa Fitria Barutu, dilahirkan pada tanggal 06 Desember 2002 di Pamulang Kecamatan Serpong Kota Tangerang Selatan. Penulis adalah anak kedua dari 3 bersaudara, dan satunya anak perempuan dari pasangan ibu Hijiriah dan bapak Jailim Barutu.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN Sepatan 1 Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang dan lulus pada tahun 2014, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Daarul Hikmah Kecamatan Pekayon Kabupaten Tangerang dan lulus pada tahun 2017, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MAN 3 Tangerang Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020 penulis lulus SPAN PTKIN dan terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) sampai dengan sekarang, peneliti merupakan angkatan 2020. Peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukamaju Kecamatan Way Sulan, Lampung Selatan. Kemudian Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung. Selain itu penulis juga mengikuti organisasi internal dan eksternal yaitu asisten Laboratorium dan Klinik Konseling UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2022 dan Literasi Psikologi Indonesia pada tahun 2021.

Bandar Lampung, Mei 2024



**Anisa Fitria Barutu**  
**NPM. 2011080020**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengatasi Depresi Ringan Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung”.

Shalawat beserta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keludan para sahabatnya yang senantiasa menjadi panutan bagi umatnya. Penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam pembuatan skripsi ini. Hanya kepada Allah SWT penulis memohon semoga bantuan dan amal baik yang mereka berikan kepada penulis memperoleh pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Dalam penulisan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho M.SI selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
3. Andi Thahir, S.Psi., M., Ed.D selaku pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Rika Damayanti, M.Kep., Sp. Kep. J selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh perkuliahan sampai selesai.
6. Kepada kepala sekolah, guru dan staf TU MAN 2 Bandar Lampung yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya skripsi ini.
7. Ibu Rista Aprilia S. Pd dan Bapak Deni S. Pd selaku guru BK yang telah membantu penulisselama penelitian dilaksanakan.
8. Kepada teman- temanku, Rosinta Putri Pertiwi, Suci Rahmatu Wahida, Mei Wulansari, Indana Sofia, Anisa Salsabilla dan

teman-temanku BKPI G yang selalu memberikan semangat dan saling membantu selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis haturkan terima kasih.

Penulis sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, informasi yang ada pada diri penulis, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih sangat kurang dari kata sempurna. Maka dari itu segala kritik dan saran yang mampu membangun penulis diharapkan untuk kebaikan penulisan yang akan datang. Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan umumnya dan pembaca khususnya.

Bandar Lampung, Mei 2024

Penulis



Anisa Fitria Barutu  
NPM. 2011080020

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Identifikasi Masalah .....	10
D. Batasan Masalah .....	10
E. Rumusan Masalah .....	11
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Manfaat Penelitian.....	11
H. Penelitian Relevan.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN</b>	
<b>HIPOTESIS</b> .....	15
A. Landasan Teori .....	15
1. Konseling Kelompok .....	15
a. Pengertian Konseling .....	15

b.	Pengertian Konseling Kelompok .....	15
c.	Kelompok Dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling .....	17
d.	Tahapan Konseling Kelompok .....	19
2.	Teknik <i>Motivational Interviewing</i> .....	23
a.	Pengertian <i>Motivational Interviewing</i> .....	23
b.	Proses Konseling .....	25
3.	Depresi .....	29
a.	Pengertian Depresi .....	29
b.	Jenis-Jenis Depresi .....	30
c.	Gejala Depresi .....	31
d.	Penyebab Depresi .....	34
e.	Depresi Dalam Perspektif Islam .....	34
B.	Pengajuan Hipotesis .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....		38
A.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	38
C.	Desain Penelitian .....	38
D.	Variabel Penelitian .....	41
E.	Lokasi, Populasi, dan Sampel .....	46
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	47
G.	Teknik Analisis Data .....	49
H.	Uji Hipotesis .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		51
A.	Deskripsi Data .....	51
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
C.	Keterbatasan Penelitian .....	73
BAB V KESIMPULAN .....		53
A.	Simpulan .....	74
B.	Rekomendasi .....	74
DAFTAR RUJUKAN .....		76
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		80

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Kategori Tingkat Gejala Depresi .....	5
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	28
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.3 Jumlah Peserta Didik .....	30
Tabel 3.4 Skor Alternatif Jawaban .....	33
Tabel 3.5 Kriteria Gejala Depresi .....	34
Tabel 4.1 Hasil Pretest Peserta Didik Mengalami Gejala Depresi Ringan .....	38
Tabel 4.2 Jadwal pelaksanaan konseling kelompok .....	39
Tabel 4.3 Hasil Postest Peserta Didik Mengalami Gejala Depresi Ringan .....	45
Tabel 4.4 Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.5 Deskripsi Data Pretest, Postest, N Gain Score ..	46
Tabel 4.6 Hasil Uji T Sampel T Test .....	49

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Hubungan Antar Variabel.....	29
Gambar 2. Hasil pretest dan posttest menggunakan konseling kelompok Teknik motivational interviewing .....	47
Gambar 3. Perbandingan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan .....	48

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Balasan Penelitian.....	81
Lampiran 2. Hasil Turnitin .....	82
Lampiran 3. Angket Tingkat 2 Depresi Anak Usia 11-17 .....	85
Lampiran 4. Lembar Translate .....	94
Lampiran 5. Tabulasi Pretest .....	95
Lampiran 6. Tabulasi Posttest .....	100
Lampiran 7. Kisi-kisi Wawancara Guru .....	102
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	103
Lampiran 9. Hasil Uji T .....	104
Lampiran 10. RPL.....	105
Lampiran 11. Lembar Motivational Interviewing.....	140
Lampiran 12. LKPD .....	142
Lampiran 13. Dokumentasi Wawancara dan Penyebaran Angket Penelitian .....	158

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Penegasan Judul

1. Efektivitas, berasal dari kata dasar efektif. Menurut kamus besar bahasa Indonesia kata efektif adalah sesuatu yang ada efeknya (akibatnya, pengaruh, kesannya) sejak dimulai berlakunya suatu Undang-Undang atau peraturan.<sup>1</sup>
2. Konseling kelompok, menurut Latipun dalam Lumongga yaitu bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah.<sup>2</sup>
3. *Motivational Interviewing*, merupakan teknik yang digunakan untuk membantu klien mengembangkan motivasi intrinsik untuk merubah dan mencapai tujuan dari konseling.<sup>3</sup>
4. Depresi, adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan hilangnya selera makan.<sup>4</sup>
5. Peserta didik, adalah Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi

---

<sup>1</sup> “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” 2023, KBBI.Kemdikbud.go.id.

<sup>2</sup> Hasnida Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016), 24.

<sup>3</sup> Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 197.

<sup>4</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2016), 13.

pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut pendidikan.<sup>5</sup>

Berdasarkan pemaparan istilah yang terkandung diatas, maka dapat ditegaskan bahwa maksud dari “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Pencegahan Depresi Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung” adalah sasaran bantuan yang dilakukan oleh penulis dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* guna mencegah timbulnya depresi bagi peserta didik.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Fenomena depresi di indonesia bukan merupakan hal yang baru, terutama dikalangan remaja. Banyak sekali remaja pada saat ini mengalami depresi ringan hingga berat yang di akibatkan oleh tekanan baik yang berasal dari internal maupun eksternal dan mengakibatkan gangguan mental sampai memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri.

Menurut Mappiare remaja berlangsung sekitar umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.<sup>6</sup> Remaja memiliki banyak proses yang berlangsung dari masa anak-anak menuju dewasa, dan kebanyakan pada remaja memiliki masalah dalam emosinya. Masa remaja merupakan masa transisi yang membutuhkan banyak penyesuaian.

Menurut Sundari penyesuaian diri pada remaja merupakan kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa bertahan dan mengatasi segala bentuk konflik,

---

<sup>5</sup> Umi Kalsum Anisa Rahman, Fadhillah Isnaini, Robiatul Adawiyah Lubis, “Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Madrasah,” *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKA BKI)* 3, no. 2 (2021): 40.

<sup>6</sup> Asrori Mohammad Ali Mohammad, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), 9.

kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien serta memiliki penguasaan dan kematangan emosional. Dengan penyesuaian diri tersebut, diharapkan remaja mampu menjalani kehidupan yang lebih baik, terhindar dari permasalahan dan lebih siap menghadapi perubahan<sup>7</sup>

Tidak semua remaja berhasil melalui perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi dengan baik, bahkan di antara mereka mulai mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami oleh remaja membawa kehidupan yang kurang nyaman untuk mereka.

Suatu penelitian yang dilakukan di Amerika tentang gejala depresi menjabarkan bahwa remaja awal usia 11-13 memiliki potensi depresi ringan ketimbang anak remaja usia 14-18 tahun. Menurut Prat dan Bordy permasalahan yang muncul sebagai pemicu terjadinya depresi pada remaja umumnya meliputi kurangnya rasa percaya diri terhadap penampilan fisik.<sup>8</sup> Kebanyakan dari remaja tidak siap untuk menghadapi rintangan yang dialaminya, ketidak siapan tersebutlah yang menjadi salah satu faktor munculnya gejala depresi.

Ketidak siapan remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan potensi resiko remaja mengalami depresi semakin tinggi. Depresi biasanya tidak terdeteksi sejak awal dan baru diketahui setelah terjadi beberapa permasalahan, termasuk tindakan bunuh diri yang menjadi penyebab ketiga kematian terbesar pada remaja.<sup>9</sup> Dalam

---

<sup>7</sup> Khoiril Bariyyah Farid M Hidayat, "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (2016): 139.

<sup>8</sup> Angkit Kinasih Desi, Aris Felita, "Gejala Depresi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama," *Ilmiah Kesehatan* 8487, no. 1 (2020): 34, <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>.

<sup>9</sup> Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya Depression in Adolescent: Symptoms and the

Al-Qur'an dijelaskan bahwa sesungguhnya Allah menguji seorang hamba dalam bentuk kesulitan sesuai dalam Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah (2) ayat: 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَنَبِّئِ الصَّابِرِينَ

*Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan Buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (Al-Baqarah/2:155) .<sup>10</sup>*

Ayat tersebut, menggunakan lafadz *walanabluwannakum* adalah Menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah Pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia seringkali terasa dalam Bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan sebagaimana yang tersurat dalam Ayat di atas; bahwa ujian yang akan diberikan Allah adalah ketakutan, Kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah-buahan. Semua yang diujikan Kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia Merasa dalam keadaan sulit dan putus asa.<sup>11</sup>

Banyak reaksi penyesuaian remaja yang negatif merupakan pernyataan dari upaya-upaya untuk mencapai kebebasan tersebut. Gejala-gejala yang sangat umum dari kesulitan penyesuaian diri di lingkungan sekolah di

---

Problems,” *Jurnal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018): 69, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.

<sup>10</sup> *Departemen Agama RI-Al Qur'an Dan Terjemahan. QS. AL-Baqarah (2) Ayat 155.* (Jakarta: Depag RI Pusat, n.d.).

<sup>11</sup> Samain & Budihardjo., “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 24.

antaranya: membolos dari sekolah, bersikap keras kepala atau melawan, tawuran, bullying, tindak kriminal, mengonsumsi minuman keras, obat-obat terlarang, serta berbohong.<sup>12</sup>

Depresi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor genetik, biologi, lingkungan, dan faktor psikologis. Peristiwa hidup yang negatif yang didapat didalam lingkungan sekolah, salah satunya berupa pengalaman di-*bully*, tidak mendapatkan teman yang cocok juga menjadi salah satu faktor terjadinya depresi. Selain beberapa faktor sebelumnya, kondisi keluarga juga dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya depresi.<sup>13</sup>

Menurut Rahmawati dan Rahmayanti terdapat beberapa contoh gejala depresi yang sering terjadi pada remaja adalah perasaan mudah tersinggung, merasa tertekan, ketakutan, tidak memiliki semangat, merasa sedih berkonflik dengan teman, dan berkonflik dengan keluarga. Gejala ini mungkin menjadi gejala awal dalam depresi, karena seharusnya, tidak mungkin untuk menunjuk satu penyebab depresi karena itu adalah penyakit yang dikondisikan oleh banyak faktor yang berbeda, mulai dari faktor independen seperti genetik, biologis, hormonal, melalui pengaruh keluarga atau pengaruh lingkungan dan komponen sosial budaya.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Endriyani depresi tertinggi terdapat di Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7 %)

---

<sup>12</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif* (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2018), 121.

<sup>13</sup> Dianovinina, "Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya Depression in Adolescent : Symptoms and the Problems," 71.

<sup>14</sup> Hafifatul Auliya Rahmy, "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam," *Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation Depresi* 1, no. 1 (2021): 36, <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.

menurut WHO. Indonesia sendiri angka kejadian depresi pada umur >15 tahun menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar (12,3%).<sup>15</sup> Kasus depresi yang ditunjukkan bahwa remaja lebih banyak terkena depresi, depresi sendiri dapat dialami oleh remaja baik di sekolah, rumah, ataupun lingkungan bermainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang teliti oleh Endriyani dapat disimpulkan bahwa kasus depresi banyak dialami kalangan remaja diatas umur 15 tahun, di Indonesia sendiri kasus tertinggi terdapat di provinsi Sulawesi Tengah sebesar (12,3%). Kasus depresi yang dialami remaja memiliki berbagai macam faktor baik internal maupun eksternal.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan dengan wawancara dengan guru BK di MAN 2 Bandar Lampung Ibu Rista Apriliya S. Pd menyatakan bahwa:

Terdapat riwayat peserta didik yang mengalami depresi ringan hingga berat, tetapi untuk depresi berat sudah di alih tangan kasus ke psikiater, peserta didik tersebut sering menangis, mudah marah dan tidak mau sekolah, guru BK telah melakukan *home visit* lalu peserta didik tersebut sudah berhenti sekolah. Guru BK pula mengatakan masih terdapat beberapa riwayat peserta didik yang sering menyendiri, tidak terbuka, dan juga sulit berbaur sesama teman. Faktor tersebut yang mengakibatkan tekanan atau rasa sedih didalam diri siswa tidak bisa tersalurkan. Untuk masalah ini guru BK masih mengamati keadaan peserta didik, apabila sudah berlarut-larut akan ditindak lanjuti.

---

<sup>15</sup> Ilun Chairunisyah Napitu IProdi Sri Endriyani, Retno Dwi Lestari, Evi Lestari, "Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja," *Healthcare Nursing Journal* - 4, no. 2 (2022): 430, <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i2.2346>.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan dengan guru BK MAN 2 Bandar Lampung terdapat riwayat peserta didik yang terkena depresi ringan hingga depresi berat, tetapi pada kasus depresi berat sudah dialih tangan kasus ke psikiater. Karena guru BK hanya berwenang untuk menangani kasus depresi ringan dan gejalanya belum sampai 2 minggu secara berturut-turut.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan dengan menyebarkan angket yang dimana mengadopsi angket depresi dari *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-V* (DSM-V) Tingkat-2 yang memiliki 14 Item pertanyaan didalamnya. Dengan penyebaran angket tersebut, mendapatkan hasil sebagai berikut;

**Tabel.1.1 Kategori Tingkat Gejala Depresi Peserta Didik 11 MIPA 3**

No.	JK	Nama Peserta Didik	Skor	Skor-T	Kategori Gejala Depresi
1	L	AZA	28	52.4	Tidak ada
2	L	ADZ	32	55.6	Ringan
3	L	ARDP	43	63.1	Sedang
4	P	ANDSL	41	61.8	Sedang
5	P	AGC	39	60.4	Sedang
6	P	APS	33	56.3	Ringan
7	P	BMV	43	63.1	Sedang
8	P	CBAP	41	61.8	Sedang
9	P	CAR	39	50.4	Sedang
10	P	DA (1)	29	53.2	Tidak ada
11	P	DA (2)	27	51.5	Tidak ada
12	P	DAA	22	46.5	Tidak ada
13	P	ECM	28	52.4	Tidak ada
14	P	HS	43	63.1	Sedang
15	L	JNC	33	56.3	Ringan
16	P	KPP	23	47.6	Tidak ada

No.	JK	Nama Peserta Didik	Skor	Skor-T	Kategori Gejala Depresi
17	P	KNK	31	54.8	Tidak ada
18	P	LASG	42	62.4	Sedang
19	L	MKZ	33	56.3	Ringan
20	L	MGSF R	27	51.5	Tidak ada
21	L	MAR M	26	50.6	Tidak ada
22	P	MR	27	51.5	Tidak ada
23	P	NAS	28	52.4	Tidak ada
24	P	NC	28	52.4	Tidak ada
25	P	N	31	54.8	Tidak ada
26	P	NSA	40	61.1	Sedang
27	L	RB	44	63.8	Sedang
28	L	RNPW	33	56.3	Ringan
29	L	RYC	34	57	Ringan
30	L	RRP	29	53.2	Tidak ada
31	P	SRA	40	61.1	Sedang
32	P	TA	31	54.8	Tidak ada
33	P	WAS	32	55.6	Ringan
34	P	YDI	25	49.7	Tidak ada
35	P	ZA	26	50.6	Tidak ada
36	L	ZSRTI	33	56.3	Ringan

*Sumber: Angket DSM-V Tingkat 2 Pada pelaksanaan Pra-Penelitian*

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa pada peserta didik 11 MIPA 3 yang berjumlah 36 peserta didik terindikasi 18 peserta didik tidak memiliki kategori gejala depresi dengan jumlah skor 14-31 dan skor-T 31.7-54.8, 8 peserta didik terindikasi memiliki kategori gejala depresi ringan dengan jumlah skor 32-37 dan skor-T 55.6-59.1, 10 peserta didik terindikasi memiliki gejala depresi sedang dengan jumlah skor 38-53 dan skor-T 59.8-69.7, 0 peserta didik terindikasi memiliki kategori gejala depresi berat dengan jumlah skor 54-70 dan skor-T 70.4-86.6.

Angket yang disebarakan di MAN 2 Bandar Lampung terdapat beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri depresi ringan dengan gejala yang sama seperti: kadang-kadang merasa sedih, memikirkan hal-hal kecil yang menimbulkan frustrasi atau sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, tidak bisa tidur di malam hari, dan selalu memikirkan kegagalan. Berdasarkan *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-V* (DSM-V) gejala tersebut menunjukkan bahwa peserta didik terkena gejala depresi. Jika hal ini terus diabaikan akan berdampak buruk kepada peserta didik yang sebelumnya memiliki gejala depresi ringan akan meningkat menjadi depresi sedang hingga berat.

Pada penelitian ini penulis melakukan konseling kelompok yang terbentuk dalam rangka memecahkan masalah yang sama antara individu. Konseling sendiri terdiri antara konseli dan konselor. Anggota konseling melebihi dari 1 orang dan di bawah 10 orang sehingga membentuk kelompok, dan tindakan konseling yang dilaksanakan memiliki topik yang sama.

Kelompok konseling memiliki motif dan tujuan yang sama, konseling kelompok di laksanakan karena dilatarbelakangi oleh permasalahan yang sama. Sehingga mereka membentuk kelompok depresi sebagai wadah penderita untuk saling berbagi dan memberikan motivasi dan dukungan untuk penderita lainnya.<sup>16</sup> Pada penelitian ini penulis mengguakan teknik *motivational interviewing* sebagai teknik konseling saat pelaksanaan konseling kelompok

*Motivational Interviewing* yakni teknik yang dikenal dengan sebutan wawancara motivasi. Istilah motivasi dipilih karena motivasi merupakan konsep yang mendasari mencaai perubahan perilaku dan wawancara dan mengacu pada bentuk atau cara konseli dan konselor bekerja sama, dimana konselor mewawancarai konseli dengan cara peduli, tidak menghakimi dan terbuka.

Arkowitz dan Miller menjelaskan didalam Mulawarman keterampilan tersebut berguna untuk membantu konseli membangkitkan motivasi internal yang sebenarnya sudah

---

<sup>16</sup> Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, 18.

dimilikinya, dan membangun hubungan kerja sama dengan konselor. Hingga saat ini penelitian dan penerapan MI telah berkebang pesat. Dari penggunaan awalnya yang hanya ditunjukkan untuk menangani masalah minuman keras, tetapi sekarang pendekatan ini telah diterapkan pada berbagai masalah klinis termasuk penyaahgunaan zat, perjudian kompulsif, gangguan makan, gangguan kecemasan, depresi, bunuh diri, manajemen penyakit kronis, dan praktik perubahan perilaku dala kesehatan.<sup>17</sup>

Teknik *Motivational Interviewing* tidak pernah digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling di MAN 2 Bandar Lampung, terdapat banyak teknik konseling seperti *asertive*, *scaling*, *Self-talk*, dll. Namun penulis tertarik untuk menggunakan teknik *motivational interviewing* dalam pelaksanaan penelitian ini.

### C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka, identifikasi masalah yang didapat sebagai berikut :

1. Terdapat 8 peserta didik yang memiliki gejala depresi ringan
2. Masih belum efektif layanan konseling yang diberika guru BK dalam mencegah gejala depresi ringan pada peserta didik

### D. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya persoalan yang tertera dalam identifikasi masalah, dan agar penelitian tidak terlalu luas bahkan menyimpang dalam pembahasan, maka peneliti hanya berfokus pada pencegahan kategori gejala depresi ringan yang akan diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* kepada 8 peserta didik yang telah memenuhi gejala depresi ringan.

---

<sup>17</sup> Mayang T Afriwilda Mulawarman, *Motivational Interviewing* (Jakarta: Kencana, 2020), 5.

### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* efektif untuk pencegahan gejala depresi ringan Peserta didik MAN 2 Bandar Lampung?

### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka proposal ini bertujuan yakni sebagai berikut:

1. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektif konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* untuk pencegahan gejala depresi ringan peserta didik MAN 2 Bandar Lampung.
2. Tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* dapat mencegah gejala depresi ringan bagi peserta didik MAN 2 Bandar Lampung.
  - a. Kondisi peserta didik sebelum mendapat konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing*
  - b. Kondisi peserta didik sesudah mendapat konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing*

### **G. Manfaat Penelitian**

1. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan berdampak positif terhadap efektivitas dalam pencegahan depresi di MAN 2 Bandar Lampung.
2. Bagi peserta didik

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik yang memiliki gejala depresi ringan.

### 3. Bagi Guru BK

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun masukan dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling.

### 4. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman yang akan dijadikan bekal dalam meniti karir sebagai calon konselor dan menambah pengalaman dalam melaksanakan konseling kelompok.

## H. Penelitian Relevan

1. Baiq Nurainun Apriani Idris, Irwan Hadi, Anwar Wardi Warongan, Nana Supriyatna, *Jurnal of Holistic Nursing And Health Science, Master Program in Nursing, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Jakarta*, tahun 2018, meneliti dengan judul **“Efektivitas Konseling dengan Pendekatan *Motivational Interviewing (MI)* Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Post Stroke Depression (PSD)”** Penelitian yang ditulis oleh Baiq Nurainun Apriani Idris, Irwan Hadi, Anwar Wardi Warongan, Nana Supriyatna memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan pendekatan *motivational interviewing* dengan membahas masalah depresi. Perbedaannya dalam penelitian ini membahas penurunan depresi Namun penelitian ini untuk mencegah gejala depresi ringan.<sup>18</sup>
2. Difly Praise Malelak, *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora, Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta*, tahun 2023, **”Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun”**

---

<sup>18</sup> Baiq Nurainun et al., “Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan *Motivational Interviewing ( MI )* Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Post Stroke Depression ( PSD ),” *Journal of Holistic Nursing And Health Science* 1, no. 2 (2018).

Penelitian yang ditulis Difly Praise Malelak memiliki persamaan yaitu sama-sama membahas masalah depresi. Perbedaan dalam penelitian ini tidak menggunakan teknik sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *motivational interviewing*.<sup>19</sup>

3. Robbi Kurnia Sandi, Kusnadi, Neni Noviza, Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora seni, Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Raden Fatah Palembang, tahun 2023, **“Implementasi Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Motivasi Mengaji Pada Remaja Di Desa Geramat Kabupaten Lahat”** Penelitian yang ditulis oleh Robbi Kurnia Sandi, Kusnadi, Neni Noviza, persamaan dengan penelitian ini mengguna teknik *motivational interviewing*. Perbedaan dengan penelitian ini untuk meningkatkan motivasi mengaji sedangkan penelitian penulis untuk pencegahan depresi.<sup>20</sup>
4. Melsi Syawirti & Yeni Karneli, Indonesian Journal of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Padang, tahun 2022, **“Konseling Individual Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di Panti Asuhan”** Penelitian yang ditulis oleh Melsi Syawirti, Yeni Karneli memiliki persamaan menggunakan teknik *motivational interviewing*. Perbedaan dengan penelitian ini untuk meningkatkan motivasi belajar sedangkan penelitian penulis untuk pencegahan depresi.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Difly Praise Malelak, “Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun,” *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 1, no. 4 (2023): 244–50.

<sup>20</sup> Anisa Rahman, Fadhillah Isnaini, Robiatul Adawiyah Lubis, “Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Madrasah,” 951–56.

<sup>21</sup> Yeni Karneli Melsi Syawitri, “Konseling Individual Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan,” *Indonesia Journal of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 22–29.

5. Ratih Wahyu S, IGGA Noviekayati, Sahat Saragih, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Fakultas Psikologi Universitas 17 Aguastus, tahun 2018, **“Konseling Kelompok untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Introvert Korban Kekerasan Seksual”** Penelitian yang ditulis Ratih Wahyu S, IGGA Noviekayati, Sahat Saragih memiliki persamaan menggunakan konseling kelompok dan menangani masalah depresi. Perbedaan dengan menggunakan konseling kelompok dan menangani masalah depresi.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Ratih Wahyu S and Sahat Saragih, “Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Introvert Korban Kekerasan Seksual,” *Jurnal Psikologi Indonesia* 7, no. 1 (2018): 93–106.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Landaan Teori**

##### **1. Konseling Kelompok**

###### **a. Pengertian Konseling**

Konseling merupakan tahap pemberian bantuan kepada seseorang (anak, remaja, dan dewasa) agar dapat membantu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sebagai suatu makhluk yang berpotensi sebagai makhluk yang berdimensi biopsikososiospritual, sehingga menjadi seorang yang mampu memaknai hidupnya sebagai hamba dan khalifah Allah di muka bumi ini.<sup>23</sup>

###### **b. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Lumomgga konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>24</sup>

Prayitno berpendapat konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor (yang mungkin jumlahnya lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (paling kurang dua orang).<sup>25</sup>

Didalam dina hajjah menggambarkan bahwa konseling kelompok adalah proses

---

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental* (Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2018), 211.

<sup>24</sup> Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 13.

<sup>25</sup> Prayitno dan Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2018), 311.

interpersonal yang memungkinkan individu untuk memeriksa dan berbagi diri dalam hal proses dan isinya. Konseling kelompok memiliki nilai khusus untuk diagnosis dan pemecahan masalah. Begitu pun dengan Prayitno menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.<sup>26</sup>

Konseling kelompok di sekolah merupakan salah satu layanan responsif di mana layanan ini memberikan bantuan terhadap peserta didik/konseli yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno bahwa proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas. Kalau dalam konseling perorangan klien hanya memetik manfaat dari hubungannya dengan konselor saja, dalam konseling kelompok klien memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok. Lebih dari itu, dinamika interaksi sosial yang secara intensif terjadi dalam suasana kelompok akan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial lainnya seperti meningkatkan kemampuan pengendalian diri, tanggung rasa atau tepa selira.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Dina Hajja Ristianti & Irwan Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok* (Sleman: Deepublish, 2020), 10.

<sup>27</sup> Fahurrochman, 9–10.

c. Kelompok dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling

Kelompok terjelma dari kumpulan sejumlah orang yang kedalamnya diberikan atau ditumbuhkan "kualitas" tertentu sehingga "kumpulan kuantitatif" orang-orang itu memiliki "kebersamaan kualitatif" yang menghidupkan kelompok itu. Faktor-faktor pengikat dalam kelompok sebagaimana diungkapkan terdahulu merupakan faktor-faktor yang menimbulkan "kebersamaan kualitatif" itu. "Kebersamaan kualitatif" itulah yang memungkinkan sejumlah orang yang berkumpul itu menjadi "hidup" dan menjalankan kehidupan kelompok.

1) Dinamika Kelompok

Kelompok yang baik ialah apabila kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai di antara anggota-anggotanya. Kelompok yang baik seperti itu akan terwujud apabila para anggotanya saling bersikap sebagai kawan dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama, dengan kuat merasa setia kepada kelompok, serta mau bekerja keras atau bahkan berkorban untuk kelompok. Berbagai kualitas positif yang ada dalam kelompok itu "bergerak", "bergulir" yang menandai dan mendorong kehidupan kelompok. Kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok itu dikenal sebagai dinamika kelompok.

2) Peranan Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling

Layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling merupakan

bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan. Suasana kelompok, yaitu antarhubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat merupakan wahana di mana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan. Dari segi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi perorangan yang bersangkutan.

### 3) Kelompok Bebas dan Kelompok Tugas

Tugas yang ditetapkan untuk sebenarnya adalah suatu kegiatan kelompok. Penyelesaian kegiatan kelompok, melainkan alat kehidupan kelompok yang dinami “kelompok tugas” dan “kelompok unsur kehidupan kedua jenis kela materi bahasan dalam kelompok kepada “dari mana datangnya”

Dalam kegiatan bimbingan dan konseling, kelompok-kelompok yang dipergunakan sebagai wadah atau wahana bagi layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan kelompok ialah kelompok-kelompok sekunder, psikologikal, tidak terorganisasikan, dan informal. Selain itu, dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan kelompok, ada dua jenis kelompok yang dapat dikembangkan, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas. Anggota-anggota “kelompok bebas” melakukan kegiatan kelompok tanpa penugasan tertentu, dan kehidupan kelompok itu memang tidak

disiapkan secara khusus sebelumnya. Perkembangan yang akan timbul di dalam kelompok itulah nantinya yang akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok itu lebih lanjut. “Kelompok bebas” memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok itu.<sup>28</sup>

d. Tahapan Konseling kelompok

Setelah membicarakan mengenai struktur, maka selanjutnya pembaca perlu mengetahui tahapan yang dilalui dalam konseling kelompok yang merupakan alur perjalanan dalam suatu proses konseling. Untuk itu, penulis beranjak pada pemikiran yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian, yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan pascakonseling. Berikut adalah uraiannya.

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok

---

<sup>28</sup> Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 30.

hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekadar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.<sup>29</sup>

## 2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya. Latipun menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalan ide dan perasaan. Adapun

---

<sup>29</sup> Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, 80.

tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

### 3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

### 4) Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya, yaitu menyusukonselor dapat melakadaha tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya. lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari

tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi.<sup>30</sup> Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi, apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

#### 5) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada

---

<sup>30</sup> Ibid,

fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling.

6) Pascakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konsel menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya apa pun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu untuk mencapai tujuan bersama.<sup>31</sup>

## 2. Teknik *Motivational Interviewing*

### a. Pengertian *Motivational Interviewing*

*Motivational interviewing* (MI) adalah sebuah pendekatan intuitif untuk menghadapi ambiguitas (penolakan) oleh seorang konseli. Pada tahun 1983 William R. Miller menulis sebuah teknik mengenai konseling interpersonal untuk menangani masalah kecanduan minuman keras. Miller menemukan sebuah fenomena yang terjadi dalam proses konseling dimana konselor dan

---

<sup>31</sup> Namora Lumongga Lubis, 80.

konseli sering bersitegang dalam proses konseling. Konselor juga sering melakukan konfrontasional sehingga terjadi ketegangan dan memicu sebuah penolakan dari diri konseli dan terjadi ketidakcocokan antara konselor dan konseli. Miller kemudian mengembangkan konseling interviewing karena melihat tidak terbangunnya sebuah hubungan yang baik antara konselor dan konseli yang seharusnya dibangun pada tahap awal dalam proses konseling.<sup>32</sup>

Wawancara motivasi menekankan dan mendasari serta menemukan individu untuk memahami dirinya akan kompetensi yang ada didalam dirinya. Pendekatan ini menggunakan kualitas konselor dan beberapa prosedur dalam menggunakannya. Cara *motivational interviewing* ini konseli dapat mencurahkan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Permasalahan yang dibahas menyangkut permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pada konseling *motivational interviewing* berfokus pada waktu dan upaya terbatas dalam melakukan apa yang bisa untuk mempromosikan praktik, pelatihan, dan penelitian berkualitas dan untuk menetapkan wawancara motivasi. Jadi konseling *motivasional interviewing* adalah salah satu teknik dalam konseling untuk membantu konseli yang mendasar pada pemahaman dan mengalami sifat manusia yang memunculkan cara hidup.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Nurul Ahwat Rantekata, "Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing Pendahuluan," *Jurnal Ilmu Keislaman* 22, no. 1 (2022): 101.

<sup>33</sup> LaelatulAnisah, "Efektivitas Konseling Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home Di SMP Negeri 1 Pelaihari," *Al-Ulum Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6, no. April (2020): 18.

## b. Proses Konseling

### 1) Tahap 1 Membangun Keterlibatan (*Enganging*)

Yang pertama dari empat proses dasar MI adalah melibatkan konseli dalam hubungan kerja kolaboratif. Keterlibatan dapat terjadi dalam beberapa menit atau membutuhkan waktu lebih lama untuk dibangun dan dipertahankan sejauh mana seseorang merasa sebagai konseli yang nyaman dan aktif dalam konsultasi. Ini adalah bahan bakar yang mendorong setiap layanan yang baik dan merupakan fondasi relasional untuk MI dimana sifat keterlibatan berjalan dua arah, yakni cara konselor merasa dapat dan akan memengaruhi hubungan konselor dengan orang yang akan dibantu (konseli).

Begitu juga untuk konseli, seperti yang dibahas di dalam bab sebelumnya, banyak faktor yang dapat merusak keterlibatan yang telah dibangun, sering kali berasal dari tekanan di luar percakapan langsung. Misalnya, budaya dalam sebuah layanan, prosedur, dan protokolnya dapat membuat konselor kewalahan dan konseli menjadi pasif; wawancara yang tidak membantu seringkali merupakan konsekuensi yang wajar dan dapat diprediksi. Tambahkan ke dalam campuran ini konseli yang datang dengan rasa takut, bingung, atau marah, dan tantangan untuk membangun hubungan yang bermakna serta mendorong keterlibatan jelas merupakan yang utama. Salah satu hasil yang baik dari keterlibatan adalah konseli kembali melanjutkan sesi konseling berikutnya, karena tanpanya maka pekerjaan "bersama" akan

berakhir. Produk penting kedua dari keterlibatan yang baik adalah mengembangkan aliansi kerja, yang pada gilirannya memprediksi retensi dan hasil.<sup>34</sup>

2) Tahap 2 Merumuskan Tujuan (*Focusing*)

Tahap *engaging* atau keterlibatan menjadi media yang baik untuk proses kedua dalam MI: fokus. Keduanya saling terkait, namun prosesnya berbeda. Perasaan terlibat dari konselor di dalam proses konseling atau psikoterapi sangat mungkin muncul di mana percakapan yang terjadi di antara konselor dan konseli menjadi energik, kendati belum menjamin adanya arah atau konten yang jelas. Aspek fokus di dalam MI sebenarnya adalah proses mencari dan menjaga arah. Dalam hubungan membantu apapun, hal itu berguna setidaknya agar proses terapi memiliki arah yang jelas. Idealnya, pemahaman tentang arah, sama seperti pemandu dan pelancong yang memiliki kesepakatan tentang kemana tujuan mereka. Proses mencapai fokus di dalam MI adalah tentang menemukan arah dan tujuan spesifik yang akan dicapai. Konsep fokus dalam MI akan dimulai dari pembahasan tentang 'agenda', di mana dalam agenda memuat daftar lebih dari sekedar tujuan perubahan. Agenda konseli mungkin termasuk harapan dan kekhawatiran. Coba kita bayangkan seorang perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga yang dirujuk oleh pengadilan untuk menerima perawatan konseling di rumah aman (*shelter*).

3) Tahap 3 Membangkitkan Motivasi (*Evoking*)

---

<sup>34</sup> Mulawarman, *Motivational Interviewing*, 59.

Di dalam tahap *evoking* atau membangkitkan motivasi kita akan fokus membahas persiapan untuk perubahan. Dalam proses menuju perubahan, kita akan menjumpai situasi yang disebut dengan ambivalensi. Ambivalensi adalah langkah normal menuju perubahan. Ambivalensi melibatkan motivasi yang saling bertentangan dan dengan demikian bisa menjadi kondisi tidak nyaman bagi seseorang, misalnya saja cobalah seakan-akan menjadi orang ketiga dalam hubungan orang lain atau mengingkan seseorang yang jelas tidak akan pernah menjadi kekasih kita karena telah menikah dengan orang lain. Lantas, kita sangat tahu bahwa penyesalan pasti akan muncul sebagai salah satu konsekuensi yang nanti akan kita rasakan bila terus melanjutkannya. Ketidaknyamanan dalam ketegangan kondisi seperti itulah yang sudah cukup mendorong seseorang ke dalam kondisi perubahan.

Namun, ambivalensi juga bisa menjadi rumit ketika seseorang bersikukuh mempertahankan keyakinannya hanya pada satu titik dan menolak keras "seolah-olah" kehadiran titik atau kondisi yang lain. Ambivalensi selalu mendorong atau menarik seseorang secara bersamaan ke dua arah berlawanan. Semakin kita bergerak ke satu pilihan, maka akan semakin jelas konsekuensi yang diperoleh, begitu pula sisi sebaliknya. Ketidaknyamanan posisi ambivalensi disadari dapat menyebabkan seseorang berhenti untuk memikirkan atau menyelesaikan status yang sebenarnya tidak bisa dilaku-kan.<sup>35</sup>

#### 4) Tahap 4 Merencanakan Perubahan (*Planning*)

---

<sup>35</sup> Mulawarman, 60.

Ketika motivasi konseli mencapai ambang kesiapan, mulai dapat berpikir dengan seimbang dan berbicara lebih banyak tentang kapan dan bagaimana mengubah dan lebih sedikit tentang apakah dan mengapa. Biasanya tidak ada momen tersendiri ketika ini terjadi, meskipun beberapa individu dapat menunjuk ke waktu atau peristiwa tertentu. Lebih sering individu mulai berpikir tentang bagaimana mereka bisa melakukannya, membayangkan bagaimana rasanya membuat perubahan.

Pada titik ini individu dapat mencari informasi dan saran tentang cara melanjutkan, baik dari seorang profesional, teman, buku, atau internet. Perencanaan mencakup pengembangan komitmen untuk mengubah dan merumuskan rencana tindakan khusus. Ini adalah percakapan tentang tindakan yang dapat mencakup berbagai topik, mempromosikan otonomi mereka dalam pengambilan keputusan dan terus memperoleh dan memperkuat wawancara perubahan ketika sebuah rencana muncul.

Proses keempat dan terakhir dari *motivational interviewing* adalah proses perencanaan perubahan. Perencanaan didefinisikan sebagai mengembangkan rencana perubahan spesifik yang disetujui oleh konseli dan bersedia untuk di-terapkan dalam menggunakan empat keterampilan dasar atau keterampilan yang telah diberikan oleh konselor. Seperti dalam tiga proses MI lainnya, menjaga semangat kolaboratif adalah kuncinya.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Mulwarman, 60.

### 3. Depresi

#### a. Pengertian Depresi

Depresi merupakan kondisi klasik yang ditandai gejala depresi dengan durasi minimal 2 minggu, walaupun sebigain besar jauh lebih lama, yang melibatkan perubahan nyata dalam bentuk kognisi.<sup>37</sup>

Depresi dikenal sebagai keluhan-keluhan umum yang dialami oleh masyarakat biasa maupun penderita yang berobat. Masalah depresi dapat digolongkan ke dalam gangguan emosi dan kepribadian yang perlu mendapatkan perhatian serius dari kalangan kedokteran bidang kesehatan jiwa, psikologi, maupun ahli konseling. Bila masalah depresi dialami oleh konseli normal, seperti keadaan kemurungan (kesediaan, kepatahan semangat) yang ditandai oleh perasaan tidak puas, menurunnya kegiatan, dan psimis menghadapi masa yang akan datang, maka kasus demikian ini dapat dibantu konselor melalui konseling.<sup>38</sup>

Grasha dan Kirchenbaum didalam Abi Zaid mendefinisikan depresi kesedihan dan kekhawatiran dalam waktu yang cukup lama yang disertai oleh perasaan tidak berharga. Jadi, depresi lebih di dominasi oleh perasaan-perasaan yang tidak mengenakan dan intensitasnya cukup kuat serta berlangsung lama.<sup>39</sup>

Depresi adalah kesedihan yang berlebih, ia seperti api yang menyala dan kesedihan seperti sisa-sisa ban api. Depresi adalah penyebab utama

---

<sup>37</sup> American Psychiatri Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorer* (United States: DSM V, 2013), 155.

<sup>38</sup> Hartono & Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012), 87.

<sup>39</sup> Zulfan Saam & Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), 37.

mengapa seseorang selalu merasa lelah dan kehilangan semangat untuk beraktivitas. Jiwa seseorang yang merupakan cahaya bagi tubuh ibarat matahari yang mengalami gerhana ketika kesedihan dan kegalauan menyerang.<sup>40</sup>

## **b. Jenis-Jenis Depresi**

Secara klinis, seseorang harus memiliki setidaknya gejala-gejala untuk dapat didiagnosis mengalami depresi. Namun, gejala yang ditunjukkan oleh penderita depresi itu beragam tergantung pada keparahan kondisinya. Dalam beberapa kasus, gejala-gejala depresi menjadi bagian dari masalah kejiwaan yang bahkan lebih kompleks.

Ada berbagai jenis gangguan depresi klinis dengan gejala yang beragam mulai dari yang ringan sampai dengan yang parah. Anda perlu mengetahui jenis-jenis depresi agar Anda dapat menentukan jenis pengobatan yang terbaik.

- 1) Depresi Mayor. Dalam depresi ini penderita merasakan putus asa secara terus-menerus sehingga ia tidak dapat berfungsi normal dan tidak mampu menikmati kehidupannya.
- 2) Depresi Katatonik. Suatu kondisi di mana seseorang Menjadi tidak responsif terhadap setiap interaksi sosial dan mungkin tidak bergerak sama sekali.
- 3) Gangguan Afektif Musiman. Hal ini biasanya memengaruhi orang setiap tahun pada waktu yang sama (pola musiman), biasanya selama musim gugur atau musim

---

<sup>40</sup> Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental* (Jakarta Selatan: PT Rene Turos Indonesia, 2023), 38.

dingin ketika paparan sinar matahari berkurang.

- 4) Dysthymia. Ini adalah jenis depresi yang lebih ringan dari depresi akut atau depresi klinis. Gejala-gejalanya dapat muncul untuk jangka waktu yang lama. Penderita masih bisa berfungsi secara normal, tetapi selalu terlihat tidak bahagia.
- 5) Bipolar. Orang dengan gangguan bipolar menunjukkan perubahan suasana hati yang parah. Suatu saat ia terlalu tertekan, tetapi pada saat lainnya ia terlalu bahagia. Ia mengalami periode depresi serta periode mania dengan suasana hati yang normal di antara kedua periode tersebut.
- 6) Depresi Psikotik. Penderita depresi cenderung kehilangan kontak dengan kenyataan. Ia menjadi psikotik. Bentuk serius dari depresi ini adalah halusinasi, paranoia, dan delusi ide.
- 7) Depresi Sebelum dan Pascamelahirkan. Disebut juga sebagai *baby blues*. Sebuah kondisi yang terkait dengan stres pada wanita setelah ia melahirkan atau selama masa kehamilan.<sup>41</sup>

### c. Gejala Depresi

Blackburn dan Davidson didalam Hartono mengemukakan gejala penderita depresi berdasarkan simtoma psikologis dan biologis. Simtoma psikologis meliputi: (1) suasana hati, seperti kesediaan, kecemasan, dan mudah marah; (2) berpikir, seperti kehilangan konsentrasi, lambat

---

<sup>41</sup> William Andromeda, *Seni Menghadapi Depresi* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), 18.

dan kacau dalam berpikir, menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu, dan merasa harga dirinya rendah; (3) motivasi, seperti kurang minat bekerja, menghindari dari pekerjaan dan sosial, ingin melarikan diri, dan ketergantungan tinggi; dan (4) perilaku, seperti lamban, mondar-mandir, menangis, dan mengeluh. Simtoma biologis mencakup: (1) hilangnya nafsu makan; (2) hilangnya nafsu berahi; (3) tidur terganggu; dan (4) lambat beraktivitas.<sup>42</sup>

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-V)*, diagnosis depresi dapat diberikan melalui pemeriksaan oleh profesional, seperti psikolog atau psikiater. Depresi ringan dapat dicirikan apabila orang tersebut mengalami gejala yang dirasakan dalam kurung waktu kurang dari dua minggu. Gejala-gejala di bawah ini perlu dicermati apalagi jika berlangsung selama dua minggu berturut-turut.

- 1) Merasa tertekan (sedih, kosong).
- 2) Kehilangan minat untuk beraktivitas.
- 3) Nafsu makan/berat badan terganggu.
- 4) Gangguan psikomotorik.
- 5) Merasa lelah atau tidak berenergi.
- 6) Merasa tidak berharga/bersalah.
- 7) Sulit berpikir, konsentrasi, atau mengambil keputusan.
- 8) Berpikir tentang kematian atau mencoba bunuh diri.
- 9) Merasa sedih atau tidak bahagia.

---

<sup>42</sup> Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, 87.

- 10) Hal-hal kecil yang menimbulkan frustrasi atau sangat meng- ganggu.
- 11) Kehilangan minat atau kesenangan terhadap kegiatan sehari- hari.
- 12) Tidak bisa tidur atau kebanyakan tidur.
- 13) Kehilangan dorongan seksual.
- 14) Kehilangan nafsu makan dan menjadi kurus.
- 15) Bertambah nafsu makan dan mengalami kegemukan.
- 16) Tidak tenang, sulit duduk diam di tempat.
- 17) Mudah marah atau sangat mudah tersinggung
- 18) Berpikir pelan, berbicara pelan dan lemah.
- 19) Bergerak atau menggerakkan bagian tubuh secara pelan.
- 20) Mudah merasa lelah dan kehilangan tenaga.
- 21) Merasa tidak berharga.
- 22) Merasa bersalah.
- 23) Selalu memikirkan kegagalan atau kesalahan masa lalu.
- 24) Tiba-tiba menangis tanpa sebab yang jelas.
- 25) Merasa masa depannya tidak akan baik atau putus asa.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Andromeda, *Seni Menghadapi Depresi*, 9.

#### d. Penyebab Depresi

Kurang baik atau runtuhnya mekanisme pertahanan diri seseorang merupakan penyebab utama depresi. Grasha dan Kirchenbaum mengatakan empat penyebab depresi, yaitu: (a) kurangnya penguat positif, (b) ketidakberdayaan yang dipelajari, (c) berpikir negatif, dan (d) regulasi diri yang tidak adekuat. Penyebab tersebut bisa tunggal atau satu penyebab dan bisa beberapa penyebab. Penyebab tersebut tidak sama antara seseorang dengan orang lain.<sup>44</sup>

#### e. Depresi Dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an menggunakan kata kesedihan (*huzn*) dan berbagai derivasinya untuk menggambarkan kesedihan dan depresi. Perasaan sedih dan depresi akan dirasakan oleh manusia berkaitan dengan sejumlah persoalan yang dihadapi atau menghampirinya. Dalam Al-Qur'an disebutkan sejumlah faktor perasaan sedih dan depresi dalam jiwa manusia diantaranya adalah diusir dari tempat tinggal, tidak merasakan kenikmatan hidup, ketidakmampuan menjaga kenyamanan tamu, tidak ditemia dakwahnyaditimpa bencana, tidak taat pada perintah rasul, bersedih hati.<sup>45</sup> Terdapat beberapa ayat Al-Qur'an tentang depresi seperti dalam ayat Al-Qur'an dibawah ini:

##### 1) Al-Qur'an QS Ali Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

<sup>44</sup> Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, 139.

<sup>45</sup> Ulfy Putra Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an," *Syntax Literature* 7, no. 1 (2022): 1269.

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS Ali Imran: 139)

## 2) Al-Qur’an QS Al Ahqaf : 13

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", Kemudian mereka tetap istiqamah. Maka tidak ada kekhawatiran (khafun) terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita (yahzanun).” (QS Al Ahqaf 13)

## 3) Hadist

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya: Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung pada-Mu dari sifat lemah dan malas, dan aku berlindung pada-Mu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung pada-Mu dari cengkaman hutang dan penindasan orang)”

Dari ayat-ayat di atas dijelaskan dalam surah Ali Imran: 139 bahwa kita tidak boleh memiliki sikap lemah, dan juga bersedih hati karena sebagai makhluk manusialah yang memiliki kedudukan yang paling tinggi sebagai hamba Allah SWT, dalam surah Al Ahqaf : 13 pengakuan dan keyakinan bahwa hanya Allah-lah yang memelihara kita dan hanya Allah-lah yang menjaga kita, akan memberi ketenangan dalam kehidupan kita, tidak akan takut tentang apa yang akan terjadi di masa yang akan datang dan tidak

kwatir atas apa yang telah terjadi dengan musibah ini, karena Allah SWT tetap memelihara dan menjaga kita, kemudian dalam hadis meminta perlindungan kepada Allah dari rasa malas, pengecut dan bakhil.

## B. Pengajuan Hipotesis

### 1. Kerangka Berpikir

Uma mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>46</sup>

Berdasarkan faktor penyebab tingginya gejala depresi, penelitian ini menggunakan konseling kelompok teknik *motivational interviewing* untuk pencegahan depresi. Berikut dapat digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini:



<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 60.

## 2. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah hasil dari suatu proses teoritik atau proses rasional, melalui tinjauan pustaka atau pengkajian konsep dan teori yang relevan mendukung hipotesis penelitian sehingga diyakini bahwa hipotesis penelitian telah memiliki kebenaran teoritik.<sup>47</sup>

Ho: Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Motivational Interviewing* Tidak Efektif Untuk Pencegahan Depresi Ringan Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung .

Ha: Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Motivational Interviewing* Efektif Untuk Pencegahan Depresi Peserta Didik MAN 2 Bandar Lampung

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

$X_1$  = Nilai rata-rata Post-test

$X_2$  = Nilai rata-rata Pre-test

$S_1^2$  = Varians post-test

$S_2^2$  = Varians pre-test

$n_1$  = Jumlah siswa pada saat post-test

$n_2$  = Jumlah siswa pada saat pretest

Hasil dari pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *motivational interviewing* efektif untuk menangani depresi pada peserta didik.

---

<sup>47</sup> Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2020), 13.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhi Kusumastusti, Ahmad Mustamil Khoiron, Taufan Ali Ahmadi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Al-Balkhi, Abu Zaid. *Kitab Kesehatan Mental*. Jakarta Selatan: PT Rene Turos Indonesia, 2023.
- Ali Mohammad, Asrori Mohammad. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019.
- Andromeda, William. *Seni Menghadapi Depresi*. Yogyakarta: Bright Publisher, 2020.
- Anisa Rahman, Fadhillah Isnaini, Robiatul Adawiyah Lubis, Umi Kalsum. "Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Madrasah." *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKA BKI)* 3, no. 2 (2021)
- Association, American Psychiatri. *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. United States: DSM V, 2013.
- Departemen Agama RI-Al Qur'an Dan Terjemahan. *QS. AL-Baqarah (2) Ayat 155*. Jakarta: Depag RI Pusat, n.d.
- Desi, Aris Felita, Angkit Kinasih. "Gejala Depresi Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama." *Ilmiah Kesehatan* 8487, no. 1 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>.
- Dianovinina, Ktut. "Depresi Pada Remaja : Gejala Dan Permasalahannya Depression in Adolescent : Symptoms and the Problems." *Jurnal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.
- Djaali. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2020.

- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Erman, Prayitno dan Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2018.
- Fahurrochman, Dina Hajja Ristianti & Irwan. *Penilaian Konseling Kelompok*. Sleman: Deepublish, 2020.
- Hidayat, Khoirul Bariyyah Farid M. "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia* 5, no. 02 (2016).
- "Kamus Besar Bahasa Indonesia," 2023. KBBI.Kemdikbud.go.id.
- Khaatimah, Husnul. "Efektifitas Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Composition Terhadap Hasil Belajar" 2 (2017).
- LaelatulAnisah. "Efektevitas Konseling Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home Di SMP Negeri 1 Pelaihari." *Al-Ulum Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6, no. April (2020)
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Malelak, Difly Praise. "Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun." *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 1, no. 4 (2023).
- Melsi Syawitri, Yeni Karneli. "Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan." *Indonesia Journal of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022).
- Mulawarman, Mayang T Afriwilda. *Motivational Interviewing*. Jakarta: Kencana, 2020.

- Namora Lumongga Lubis, Hasnida. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Nurainun, Baiq, Apriani Idris, Irwan Hadi, Anwar Wardi Warongan, and Nana Supriyatna. “Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Motivational Interviewing ( MI ) Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Post Stroke Depression ( PSD ).” *Journal of Holistic Nursing And Health Science* 1, no. 2 (2018).
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Rahmy, Hafifatul Auliya. “Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam.” *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation Depresi* 1, no. 1 (2021): 35–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.
- Rantekata, Nurul Ahwat. “Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing Pendahuluan.” *Jurnal Ilmu Keislaman* 22, no. 1 (2022).
- S, Ratih Wahyu, and Sahat Saragih. “Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Introvert Korban Kekerasan Seksual.” *Jurnal Psikologi Indonesia* 7, no. 1 (2018).
- Samain & Budihardjo. “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al- Qur ’ an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).
- Sany, Ulfy Putra. “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur’an.” *Syntax Literature* 7, no. 1 (2022).
- Soedarmaji, Hartono & Boy. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2012.

Sri Endriyani, Retno Dwi Lestari, Evi Lestari, Ilun Chairunisyah Napitu 1Prodi. "Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja." *Healthcare Nursing Journal* - 4, no. 2 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i2.2346>.

Sugiyono. *Metode Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta 1, 2013.

———. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Syofian, Suzuki, Timor Setiyaningsih, Nur Syamsiah, Teknik Informatika, Fakultas Teknik, and Universitas Darma Persada. "Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Web," no. November (2015).

Wahyuni, Zulfan Saam & Sri. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.

Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2018.

———. *Kesehatan Mental Perspektif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2018.