Kesiapan Psikologis Dalam Proses Konseling: Tinjauan Literatur Berdasarkan Perspektif Dan Strategi Yang Efektif

Tila Rohimah1, Yeni Karneli2, Mudjiran3
[1] Universitas Negeri Padang, Indonesia
tilarohima@gmail.com[1]
[2] Universitas Negeri Padang, Indonesia
yenikarneli@fip.unp.ac.id[3]
[3]Universitas Negeri Padang, Indonesia
mudjiran.unp@gmail.com[3]

ABSTRAK

Untuk melakukan proses konseling sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis baik dari sudut klien maupun konselornya. Artikel ini membahas pentingnya kesiapan psikologis dalam konseling dari sudut pandang klien dan konselor serta variabel yang mempengaruhinya,. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji perspektif yang melatarbelakangi kesiapan psikologis dalam rangka melaksanakan konseling. Metode yang digunakan adalah literature review, yang melibatkan analisis artikel dari jurnal terkemuka yang terbit antara tahun 2020 dan 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua faktor utama yang memengaruhi kesiapan psikologis untuk konseling adalah perspektif pendidikan dan perspektif psikologis. Faktor internal, seperti pemahaman konselor tentang alasan klien dan hubungan interpersonal yang dibangun selama sesi konseling, serta faktor eksternal, seperti pemahaman klien tentang keuntungan konseling dan hubungan yang dibangun antara konselor dan klien, berperan dalam meningkatkan kesiapan klien. Diharapkan artikel ini akan membantu konselor membuat intervensi yang lebih kontekstual dan efektif melaksanakan proseskonseling.

Kata Kunci: *kesiapan psikologis, proses konseling, perspektif, strategi yang efektif*

ABSTRACT

The process of counseling is greatly influenced by the psychological readiness of both the client and the counselor. This article discusses the importance of psychological readiness in counseling from the perspectives of both the client and the counselor, as well as the variables that influence it. The aim of this article is to review the perspectives that underpin psychological readiness in the context of conducting counseling. The method used is a literature review, which involves the analysis of articles from leading journals published between 2020 and 2024. The research results show that the two main factors influencing psychological readiness for counseling are the educational perspective and the psychological perspective. Internal factors, such as the counselor's understanding of the client's reasons and the interpersonal relationship built during counseling sessions, as well as external factors, such as the client's understanding of the benefits of counseling and the relationship built between the counselor and the client, play a role in enhancing the

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

client's readiness. It is hoped that this article will help counselors make more contextual and effective interventions in the counseling process.

***Keywords**: psychological readiness, counseling process, perspectives, effective strategies*

PENDAHULUAN

Efektivitas intervensi psikologis bagi klien sangat dipengaruhi oleh keterampilan psikologis klien selama proses konseling. Konsep persiapan ini mencakup kesiapan individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam sesi konseling serta kesiapan emosional dan mental. Kesiapan psikologis sangat penting dalam membantu klien mengalami perubahan yang positif sebagai bagian dari interaksi yang berbasis hubungan terapeutik. Kesiapan psikologis seorang konselor mencakup kemampuan dan kemampuan untuk mendukung klien melalui proses konseling yang menantang. Di sisi lain, kesiapan psikologis klien mencakup keterbukaan dalam berbicara tentang masalah dan perasaan mereka, serta keinginan untuk menerima bantuan (Susanto, 2018).

Studi telah menunjukkan bahwa kesiapan psikologis dapat memengaruhi seberapa baik intervensi konseling (baik individu, kelompok, atau berbasis keluarga). Faktor budaya, norma sosial, dan struktur keluarga sering kali menjadi faktor yang mempengaruhi kesiapan psikologis klien di Indonesia. Misalnya, klien yang berasal dari latar belakang budaya yang lebih menekankan pada nilai-nilai kekeluargaan atau stigma terhadap layanan psikologis seringkali menunjukkan ketidaksiapan untuk terbuka selama proses konseling (Maghfira et al., 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami komponen yang memengaruhi kesiapan psikologis ini untuk membuat pendekatan konseling yang lebih kontekstual dan efisien.

Beberapa pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan kesiapan mental klien selama konseling. Pendekatan berbasis kekuatan (strength-based approach), teknik motivasi berbasis solusi (solution-focused therapy), dan peningkatan kemampuan komunikasi konselor untuk membangun hubungan yang empatik dan suportif merupakan beberapa contoh pendekatan yang dapat digunakan konselor untuk membantu klien (Herawati et al., 2023; Lubis et al., 2024). Selain itu, meningkatkan pemahaman klien tentang manfaat konseling serta mengurangi kecemasan atau ketakutan yang terkait dengan proses terapi dapat meningkatkan kesiapan mereka untuk berpartisipasi secara lebih aktif dalam setiap sesi konseling.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang kesiapan psikologis dalam proses konseling di Indonesia (Hawa, 2024). Dengan melihat berbagai faktor yang mempengaruhinya, serta pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan psikologis klien, pembahasan ini diharapkan dapat membantu praktisi konseling membuat intervensi yang lebih baik yang memenuhi kebutuhan klien di Indonesia (Yani, 2022).

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan Literature Review. Literature review mengacu pada metodologi penelitian atau penelitian tertentu serta pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu. Literature review yang bertujuan untuk menemukan, mempelajari, mengevaluasi, dan menafsirkan setiap penelitian yang tersedia dengan topik fenomena yang menarik dan pertanyaan penelitian khusus.

Salah satu tahapan yang dapat digunakan peneliti agar penelitian literasi yang dilakukan tidak melebar dan fokus menjawab masalah yang dirumuskan adalah dengan menentukan Research Question (Triandini et al., 2019). Research Question (RQ) merupakan pertanyaan yang ditentukan oleh peneliti berdasarkan kebutuhan penelitian. RQ dalam penelitian ini adalah: 1) "Perspektif apa saja yang melatarbelakangi kesiapan psikologis dalam proses konseling?"; 2) "Apa strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis dalam proses konseling?".

Research Question yang ditentukan peneliti akan dijawab berdasarkan telaah data berbentuk artikel. Kriteria kelayakan artikel yang digunakan peneliti sebagai data telaah yakni: 1) Data berupa artikel yang dapat ditemukan di google scholar pada sheet pencarian pertama; 2) Artikel terbit pada rentang waktu 2020-2024; 3) Pencarian data berdasarkan kata kunci kesiapan psikologis, strategi proses konseling; 4) Artikel diterbitkan oleh jurnal bereputasi (Sumarno, Hidayah, 2021)((Hidayah, Hikmatul,Zulaekah, Adawiyah, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian data yang akan ditelaah dalam literature review ini ditentukan melalui kriteria kelayakan artikel. Berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan, ditemukan tiga artikel yang selanjutnya akan digunakan peneliti sebagai data utama dalam penelitian literature review ini untuk menjawab Research Question yang sudah dirumuskan. Artikel tersebut adalah penelitian oleh (Syahri et al., 2022) tentang Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil, penelitian (Ferdiansa et al., 2020) tentang Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Layanan Klasikal Bimbingan Konseling di Kelas, dan penelitian (Lita Fitara Cania et al., 2023) tentang Kesiapan Dan Sikap Konselor Untuk Menjalin Hubungan Pada Klien Dalam Melakukan Proses Konseling Dan Psikoterapi Yang Profesional

DISKUSI

Diskusi dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang telah dipaparkan dalam *Research Question*.

***Research Question* 1:** Perspektif apa saja yang melatarbelakangi kesiapan psikologis dalam proses konseling?

Proses konseling merupakan seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh klien dan konselor. Proses tersebut harus menunjukan timbal balik satu sama lain. Penelitian (Ferdiansa et al., 2020) menunjukkan bahwa siswa tidak mendapatkan pelayanan yang semestinya ketika melaksanakan proses konseling. Layanan klasikal tidak berdasarkan *Need Assesment* yang dilakukan untuk menentukan materi yang akan diberikan berdasarkan kebutuhan peserta didik. Selain itu, ayanan klasikal tidak mempunyai tujuan yang jelas untuk peserta didik, sehingga peserta didik menganggap pelaksanaan layanan klasikal yang dilaksanakan oleh guru BK tidak terlalu penting untuk dirinya. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kurang

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

mendapatkan perspektif pendidikan yang baik terkait proses konseling yang dilakukan. Perspektif pendidikan melihat kesiapan klien dalam konseling terkait dengan pemahaman dan pengetahuan mereka tentang proses konseling dan manfaatnya.

Kesiapan psikologis konselor ditelaah oleh (Syahri et al., 2022) yang menjelaskan bahwa ketika konselor mampu menjadi individu yang memiliki kecakapan dalam kehidupannya, itu sangat membantu individu yang akan menjadi konselor, mampu menjadi konselor yang profesional. Bagi seorang konselor yang siap melakukan proses konseling seyogyanya dapat menikmati pembicaraan yang berlangsung, mampu mengendalikan emosi, dan dapat mengintrospeksi diri. Tiga hal tersebut merupakan bagian dari perspektif psikologis yang dinilai berdasarkan kesiapan psikologis dari segi aspek mental dan emosional individu, termasuk faktor motivasi, kecemasan, atau kesiapan untuk melakukan perubahan.

***Research Question* 2:** Apa strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis dalam proses konseling?

Dalam proses konseling, klien harus memiliki persiapan sebelum konseling dimulai. Persiapan ini dibuat oleh konselor untuk memastikan bahwa konselor akan membuat klien senang selama konseling. Beberapa faktor persiapan sebelum konseling dimulai termasuk pemahaman klien tentang konselor, kemampuan intelektualnya, dan keterbukaan konselor untuk membantu klien (Lita Fitara Cania et al., 2023).

Untuk proses konseling yang efektif, ada beberapa tahap. Tahap pertama adalah menumbuhkan minat dan kesadaran klien bahwa mereka benar-benar membutuhkan bantuan dari konselor; membangun hubungan antara konselor dan klien agar persepsi mereka terhadap konselor tidak buruk; menetapkan tujuan; dan mempelajari alternatif yang tersedia untuk konselor dan klien.

KESIMPULAN

Dalam konteks konseling, perspektif mengacu pada pandangan atau sudut pandang tertentu yang digunakan untuk memahami dan menganalisis kesiapan psikologis klien dan konselor. Tujuan perspektif ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang bagaimana kesiapan psikologis dibentuk. Hasil telaah artikel menunjukkan bahwa perspektif pendidikan dan perspektif psikologis merupakan dua hal yang perlu diperhatikan dalam kesiapan psikologis dalam proses konseling. Selain itu, strategi yang dapat digunakan untuk mendapatkan proses konseling yang efektif dapat melalui faktor internal ataupun eksternal konselor dan konseling.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional

REFERENSI

Ferdiansa, G., Karneli, Y., & Mudjiran. (2020). *Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Layanan Klasikal Bimbingan Konseling di Kelas*. *5*(1), 20–23.

Hawa, S. (2024). IMPLEMENTASIMETODE REWARD AND PUNISHMENTDALAM MENINGKATKAN MOTIVASI PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI MIN 2 KARIMUN. *Mumtaz*, *4*(1), 1–9.

Hidayah, Hikmatul,Zulaekah, Adawiyah, R. (2021). MANAJEMEN KELAS DENGAN MODEL PEMBELAJARAN BERVARIASI DI TK YAA BUNAYYA 01 HIDAYATULLAH KARIMUN. *Mumtaz*, *1*(1), 19–25.

Lita Fitara Cania, Mudjiran, & Dina Sukma. (2023). Kesiapan dan Sikap Konselor Untuk Menjalin Hubungan Pada Klien Dalam Melakukan Proses Konseling dan Psikoterapi Profesional. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, *2*(2). https://doi.org/10.58540/jipsi.v2i2.237

Sumarno, Hidayah, H. (2021). MANAJEMEN MODERN & MANAJEMEN ISLAM. *Mumtaz*, *1*(2), 100–116.

Syahri, L. M., Mudjiran, Sukma, D., & Syahrial. (2022). Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *2*(September), 82–91.

Yani, A. (2022). MANAJEMEN STRATEGIKTRANSFORMASI IAIN MENJADI UIN MATARAM. *Mumtaz*, *2*(1), 30–49.

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional