

Pengaruh Kesiapan Konseling (*Readiness*) Terhadap Proses Konseling

Marpren Karunia¹, Yeni Karneli², Mudjiran³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
E-mail: marprenkaruni@gmail.com, yenikarneli@fip.unp.ac.id, mudjiran.unp@gmail.com

Abstrak

Kesiapan konseling adalah faktor kunci yang memengaruhi efektivitas proses konseling, mencakup kesadaran, komitmen, dan keterbukaan individu terhadap bantuan konselor. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kesiapan konseling terhadap keberhasilan konseling dan strategi untuk mengoptimalkannya. Melalui studi literatur, ditemukan bahwa individu dengan kesiapan konseling tinggi cenderung lebih terbuka, memiliki tingkat kecemasan rendah, dan mampu menerima masukan secara konstruktif. Faktor internal seperti motivasi dan stabilitas emosional, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar, sangat memengaruhi kesiapan ini. Sebaliknya, kurangnya kesiapan dapat mengakibatkan resistensi, rendahnya efektivitas, dan dampak negatif pada kesehatan mental. Strategi yang diusulkan meliputi edukasi, penguatan hubungan konselor-klien, dan asesmen awal. Studi ini menegaskan bahwa kesiapan konseling adalah elemen integral yang menentukan keberhasilan proses konseling dan perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan mental individu secara optimal.

Kata kunci: *Pengaruh, Kesiapan, Proses Konseling*

Abstract

Counseling readiness is a key factor that influences the effectiveness of the counseling process, encompassing an individual's awareness, commitment, and openness to the counselor's help. This study aims to explore the influence of counseling readiness on counseling success and strategies to optimize it. Through a literature review, it was found that individuals with high counseling readiness tend to be more open, have low anxiety levels, and are able to receive feedback constructively. Internal factors such as motivation and emotional stability, as well as external factors such as social support and learning environment, strongly influence this readiness. Conversely, lack of preparedness can result in resistance, low effectiveness and negative impacts on mental health. Proposed strategies include education, strengthening the counselor-client relationship, and initial assessment. This study confirms that counseling readiness is an integral element that determines the success of the counseling process and needs to be improved to support individuals' optimal mental health.

Keywords: *Influence, Readiness, Counseling Process*

Article Info

Received date: 27 November 2024

Revised date: 15 December 2024

Accepted date: 23 December 2024

PENDAHULUAN

Proses konseling adalah aspek penting dalam pendidikan dan pengembangan diri individu. Kesiapan konseling atau readiness merupakan faktor krusial yang mempengaruhi efektivitas proses ini. Kesiapan ini mencakup kemampuan individu untuk berpartisipasi aktif dalam konseling, yang berpotensi mempengaruhi hasil dari interaksi antara konselor dan klien.

Menurut Nugroho (2021), kesiapan konseling dapat diartikan sebagai tingkat kesadaran dan komitmen individu untuk menghadapi masalah yang ada serta keterbukaan untuk menerima bantuan dari konselor. Dalam konteks pendidikan, kesiapan konseling tidak hanya terkait dengan motivasi individu, tetapi juga dengan banyak faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar yang kondusif.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kesiapan siswa untuk mengikuti sesi konseling. Kesiapan ini merupakan indikator awal yang bisa memprediksi keberhasilan proses konseling. Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesiapan konseling yang tinggi cenderung lebih terbuka dalam berbagi masalah dan menerima saran dari konselor (Sari, 2023).

Hal ini mengimplikasikan bahwa kesiapan konseling dapat mempercepat proses perubahan positif dalam diri individu. Dengan demikian, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan ini agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Kesiapan konseling

juga memiliki implikasi signifikan dalam konteks kesehatan mental. Menurut Fitriani (2020), individu yang siap untuk berpartisipasi dalam konseling cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan konseling berperan dalam menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi individu untuk mengungkapkan masalahnya. Di sisi lain, kurangnya kesiapan konseling dapat menyebabkan resistensi terhadap proses konseling itu sendiri. Hal ini sering kali mengakibatkan interaksi yang tidak produktif antara konselor dan klien.

Sebagaimana dijelaskan oleh Damayanti (2021), individu yang merasa terpaksa untuk mengikuti konseling cenderung tidak mendapatkan manfaat maksimal dari sesi yang diadakan. Menghadapi tantangan dalam mengembangkan kesiapan konseling, penting bagi konselor untuk menerapkan strategi yang dapat meningkatkan keterlibatan klien. Menurut penelitian oleh Hidayati (2023), teknik-teknik seperti membangun rapport, memberikan informasi yang jelas, dan menciptakan lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kesiapan individu untuk menjalani proses konseling.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kesiapan konseling terhadap proses konseling, serta memahami bagaimana kesiapan ini dapat dioptimalkan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam konseling. Penting untuk menyadari bahwa kesiapan konseling bukan hanya sekadar elemen tambahan dalam proses konseling, tetapi merupakan komponen integral yang dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan suatu intervensi.

Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan kesiapan konseling adalah langkah penting dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di berbagai konteks.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menerapkan metode penelitian studi literatur, yang merupakan pendekatan yang mencakup pengumpulan dan analisis berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan majalah yang relevan dengan topik serta tujuan penelitian (Yusuf, 2013). Adapun proses yang dilakukan melalui beberapa langkah, dimulai dengan pengumpulan dan pembacaan jurnal serta buku yang berkaitan dengan kesiapan konseling dalam proses konseling. Sumber-sumber literatur diambil dari berbagai platform, termasuk situs web dan perpustakaan, kemudian ditelaah dan disesuaikan dengan fokus penelitian yang ditetapkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, yang melibatkan pengumpulan data terkait variabel penelitian dalam bentuk catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan sumber lainnya (Arikunto, 2006). Dalam artikel ini, jurnal dan buku dijadikan sebagai referensi utama, dengan penekanan pada pemilihan jurnal yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesiapan Konseling

Kesiapan konseling (*readiness*) adalah konsep penting dalam proses konseling yang mencerminkan sejauh mana individu siap untuk berpartisipasi aktif. Aspek kesiapan meliputi kesadaran akan masalah, komitmen untuk berpartisipasi, dan keterbukaan terhadap saran dari konselor. Nugroho (2021) menjelaskan bahwa kesiapan konseling mencerminkan tingkat kesadaran, komitmen, dan keterbukaan individu untuk menerima bantuan konselor. Individu yang memiliki kesiapan tinggi cenderung meraih hasil positif dari proses konseling.

Menurut Karneli (2022), kesiapan ini tidak hanya mencakup aspek kognitif tetapi juga aspek emosional, termasuk kemauan untuk berbagi masalah secara terbuka. Dalam konseling, kesiapan menentukan keberhasilan intervensi yang diberikan oleh konselor. Mudjiran (2018) menambahkan bahwa kesiapan merupakan elemen penting dari pendekatan *counseling for all*, yang mendorong konseling menjadi alat bagi seluruh masyarakat, bukan hanya bagi individu dengan masalah berat.

Kesiapan konseling mengacu pada tingkat kesiapan individu untuk menerima manfaat dari proses konseling. Hal ini melibatkan kesiapan mental, emosional, dan kemampuan untuk berinteraksi dengan konselor secara efektif. Kesiapan ini menjadi fondasi penting dalam keberhasilan intervensi konseling karena menentukan seberapa terbuka seseorang terhadap perubahan.

Menurut penelitian oleh Syahri et al. (2022), kesiapan konseling juga mencakup aspek pemahaman klien terhadap tujuan konseling, kesediaan untuk berbagi pengalaman, dan penerimaan

terhadap masukan. Pemahaman ini menegaskan bahwa keselarasan antara klien dan konselor menjadi esensial dalam mencapai hasil yang optimal.

Secara teori, konsep kesiapan konseling dipengaruhi oleh pendekatan personal masing-masing klien. Sebagai contoh, pendekatan konseling kognitif lebih efektif jika klien memiliki pemahaman yang jelas tentang masalah mereka. Sedangkan, konseling berbasis emosi menekankan pada kesiapan untuk menggali dan mengelola perasaan.

Kesiapan konseling juga relevan dalam konteks profesional seperti bimbingan karir, kesehatan mental, dan pelatihan kehidupan. Kajian menyatakan bahwa tingginya kesiapan konseling dapat mengurangi resistensi klien terhadap perubahan (Harahap, 2019). Sebaliknya, kurangnya kesiapan konseling dapat menyebabkan resistensi yang menghambat efektivitas sesi. Damayanti (2021) menyoroti bahwa individu yang terpaksa mengikuti konseling sering kali tidak mendapatkan manfaat maksimal. Oleh karena itu, konselor perlu menerapkan strategi yang meningkatkan kesiapan, seperti membangun hubungan baik dan menciptakan lingkungan mendukung (Hidayati, 2023).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Konseling

Kesiapan konseling dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, kepercayaan diri, dan kesadaran terhadap masalah. Individu yang memiliki motivasi tinggi dan keyakinan terhadap kemampuannya lebih siap terlibat dalam konseling (Nugroho, 2021).

Berbagai faktor memengaruhi kesiapan seseorang untuk konseling, di antaranya adalah kondisi psikologis, dukungan sosial, pengetahuan tentang konseling, dan motivasi. Faktor psikologis meliputi stabilitas emosional dan kepercayaan terhadap konselor. Sebuah studi oleh Pratiwi (2021) menekankan pentingnya hubungan kepercayaan antara klien dan konselor untuk meningkatkan keterlibatan.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting, di mana individu yang merasa didukung oleh lingkungan cenderung lebih siap untuk mengikuti konseling. Faktor ini seringkali membantu individu untuk lebih terbuka dan berani berbagi. Selain itu, pengalaman negatif sebelumnya terhadap layanan konseling juga dapat menjadi penghalang dalam kesiapan.

Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga dan teman, dapat meningkatkan kesiapan individu (Rahman, 2022). Persepsi positif terhadap konselor dan tujuan konseling juga memengaruhi keterlibatan klien. Sebaliknya, ketidakjelasan tujuan dapat mengurangi kesiapan klien untuk berpartisipasi (Cakrawala, 2021).

Pengetahuan tentang manfaat konseling turut memengaruhi. Klien yang memahami tujuan dan proses konseling lebih cenderung siap. Dalam konteks pendidikan, guru BK yang membimbing siswa perlu menanamkan pemahaman yang benar tentang konseling sejak dini untuk mendorong kesadaran siswa (Hakim, 2017).

Motivasi intrinsik seseorang seperti keinginan untuk memperbaiki diri menjadi faktor penting. Motivasi ini biasanya didorong oleh kebutuhan untuk menyelesaikan konflik pribadi atau mencapai tujuan hidup.

Dampak Kurangnya Kesiapan Konseling

Kurangnya kesiapan konseling dapat menghasilkan berbagai dampak negatif baik bagi klien maupun proses konseling itu sendiri. Dampak langsungnya adalah rendahnya efektivitas konseling, di mana klien tidak mendapatkan manfaat yang diharapkan karena resistensi atau ketidakjujuran dalam berbagi informasi.

Dalam konteks hubungan konselor-klien, kurangnya kesiapan dapat memengaruhi kepercayaan dan keterbukaan. Penelitian oleh Thahir dan Firdaus (2017) menunjukkan bahwa klien yang kurang siap cenderung menolak atau meremehkan masukan konselor, sehingga memperlambat progres perubahan.

Selain itu, dampaknya dapat meluas pada kesehatan mental individu. Tanpa kesiapan, proses konseling bisa menjadi pengalaman yang membebani atau bahkan memperburuk kondisi psikologis klien. Hal ini sering terjadi pada klien dengan gangguan trauma berat yang tidak dipersiapkan secara mental sebelum konseling.

Dalam jangka panjang, kurangnya kesiapan ini bisa menyebabkan kegagalan dalam mengatasi masalah utama, sehingga memengaruhi kualitas hidup individu secara keseluruhan. Hal ini menekankan pentingnya asesmen awal untuk menentukan kesiapan sebelum memulai konseling.

Strategi Untuk Meningkatkan Kesiapan Konseling

Ada berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan konseling. Salah satunya adalah edukasi dan sosialisasi tentang manfaat dan tujuan konseling. Informasi yang jelas dapat membantu individu memahami pentingnya konseling dan mengurangi stigma.

Beberapa strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kesiapan klien. Pertama, membangun hubungan baik antara konselor dan klien (*rapport*) untuk menciptakan rasa aman dan nyaman, sehingga klien lebih terbuka berbagi masalah (Karneli, 2023). Kedua, memberikan informasi jelas tentang proses dan tujuan konseling untuk mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan motivasi klien (Mudjiran, 2022). Ketiga, menciptakan lingkungan yang empatik dan mendukung guna meningkatkan rasa percaya diri klien untuk terlibat aktif dalam proses konseling.

Strategi lain adalah menciptakan hubungan yang nyaman antara konselor dan klien. Hal ini mencakup pendekatan empatik oleh konselor untuk membangun rasa percaya diri klien. Sebuah penelitian oleh Kenedi (2013) menunjukkan bahwa konselor yang menggunakan pendekatan personal cenderung lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan klien.

Selain itu, asesmen awal yang komprehensif juga sangat penting. Asesmen ini memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi hambatan dan membantu klien merasa lebih siap sebelum sesi dimulai. Dalam beberapa kasus, terapi pendahuluan dapat digunakan untuk membantu klien dengan masalah kesiapan.

Metode konseling kelompok sebagai langkah awal untuk membangun kesiapan, terutama bagi individu yang merasa kurang nyaman berbicara secara individu. Lingkungan yang mendukung, seperti dukungan dari keluarga dan teman dekat, juga merupakan elemen penting. Pelatihan dan simulasi konseling dapat menjadi metode lain untuk meningkatkan kesiapan, terutama dalam konteks pendidikan atau pelatihan profesional. Misalnya, mahasiswa bimbingan konseling sering kali dilatih melalui simulasi untuk memahami peran mereka sebagai konselor dan konseli (Mudjiran, 2018).

Dengan strategi ini, konselor dapat membantu klien mengatasi hambatan dan meningkatkan kesiapan mereka untuk mencapai hasil yang lebih optimal dalam konseling. Pelatihan khusus bagi konselor untuk menangani klien dengan tingkat kesiapan rendah menjadi penting. Pelatihan ini mencakup teknik komunikasi yang mendukung dan pemberian arahan yang jelas.

SIMPULAN

Kesiapan konseling merupakan elemen krusial dalam keberhasilan proses konseling, mencakup kesadaran terhadap masalah, keterbukaan, serta komitmen individu untuk berpartisipasi secara aktif. Kesiapan ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan stabilitas emosional, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan persepsi positif terhadap konselor. Individu dengan kesiapan tinggi cenderung menunjukkan keterbukaan, kepercayaan, dan respons positif terhadap intervensi konseling, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan. Sebaliknya, kurangnya kesiapan sering kali menimbulkan resistensi, menghambat progres, dan menurunkan efektivitas konseling.

Strategi untuk meningkatkan kesiapan melibatkan edukasi, membangun hubungan baik (*rapport*) antara konselor dan klien, serta menciptakan lingkungan yang mendukung dan empatik. Selain itu, asesmen awal yang komprehensif dan pendekatan yang personal juga dapat membantu mengatasi hambatan kesiapan, memungkinkan klien meraih manfaat optimal dari konseling. Dengan memahami dan menerapkan konsep kesiapan konseling, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih efektif, mendukung perubahan positif, dan membantu klien mencapai tujuan mereka dengan lebih baik.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Cakrawala, B. (2021). *Persepsi Klien dan Konselor dalam Konseling*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, R. (2021). *Efektivitas Konseling: Strategi dan Tantangan*. Bandung: Alfabeta.
- Fitriani, L. (2020). *Kesehatan Mental dan Kesiapan Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hakim, M. L. (2017). Peningkatan Kesiapan Konseling Melalui Pendidikan. *Al-Adalah*, 9(3), 67-80.
- Harahap, D. (2019). Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir dan Perspektif Islam. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 3(1), 15-24.
- Hidayati, S. (2023). *Meningkatkan Keterlibatan Klien dalam Konseling*. Jakarta: Rajawali Press.

- Karneli, Y. (2021). "Persepsi dan Kesiapan Siswa terhadap Konseling." *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(1), 23–34.
- Karneli, Y. (2023). *Empati dalam Proses Konseling*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Karneli, Y., & Mudjiran. (2022). "Peningkatan Kesiapan Konseling melalui Pendidikan Psikologis." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 45–60.
- Kenedi, G. (2013). Model Konseling Pranikah Berorientasi Pengembangan Konsep Diri. *Jurnal Konseling Islam*, 4(1), 67-80.
- Marisa, C., & Utami, S. (2021). Dampak Kurangnya Kesiapan Konseling Dalam Penanganan Masalah Remaja. *Jurnal Abdimas Ilmiah*, 2(3), 89-100.
- Mudjiran, H. (2022). *Pendekatan Efektif dalam Konseling*. Padang: Andalas University Press.
- Mudjiran. (2018). "Strategi Konseling dalam Meningkatkan Kesiapan Konseli." *Jurnal Pendidikan Konseling*, 6(3), 15–27.
- Nugroho, T. (2021). *Kesiapan dan Kesadaran dalam Konseling*. Surabaya: Airlangga Press.
- Pratiwi, P. (2021). Hubungan Kepercayaan Terhadap Kesiapan Konseling. *Jurnal Konseling Islam*, 5(2), 45-60.
- Rahman, A. (2022). *Lingkungan Sosial dan Konseling Efektif*. Malang: UMM Press.
- Suryani, R., & Rahmulyani, R. (2022). Teknik Meningkatkan Kesiapan Konseling. *Repository Eureka*, 1(1), 23-35.
- Syahri, L. M., Mudjiran, M., & Sukma, D. (2022). Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(3), 67-80.
- Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Peningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 45-55.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. UNP PRESS.