



Readiness in counseling and psychotherapy

Mega Mustika^{*)}, Rezki Hariko, Yeni Karneli

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Univesritas Negeri Padang, Indonesia

^{*)}Corresponding author, e-mail: megamustika22@gmail.com

Abstract: Readiness is an important factor in the success of the counseling process. In counseling there are several factors that influence the readiness of counselors including; ability/strength of concepts and in giving/receiving information about oneself. Methods in preparing clients: discussing specifically the importance of implementing counseling related to the problems experienced by clients, motivating clients to seek/contact institutions/agents that can provide assistance related to the problems experienced, make referrals/handover cases when the problems encountered require expert assistance specifically, providing information related to the client's problems, motivating the client to attend "education" specifically and intensifying the problem. In the medical world, diagnosis means finding a hypothesis from the observed symptoms, not much different from that understanding, diagnosis in counseling aims to make a temporary hypothesis about the problems experienced by the client. This can be observed through the behavior, expressions, client explanations of the problems experienced. With the hypothesis, the counselor can more easily explore the client so as to find the right technique/method in alleviating the client's problems and directing the client's independence.

Keywords: Readiness, diagnosis, counseling, psychotherapy

Article History: Received on 27/04/2022; Revised on 20/05/2022; Accepted on 24/06/2022; Published Online: 28/07/2023.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

PENDAHULUAN

Kesiapan merupakan sebuah kondisi yang harus dipenuhi sebelum memulai hubungan konseling. Kesiapan ini sangat diperlukan dalam proses konseling, karena dengan adanya kesiapan dari klien hubungan yang tercipta antara konselor dan klien akan semakin baik, sehingga akan mempermudah proses konseling dan tercapainya tujuan konseling itu sendiri (Griffin and Birkenstock 2022).

Kesiapan klien untuk konseling dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: Motivasi untuk memperoleh bantuan, Pengetahuan klien mengenai konseling, Kecakapan intelektual, Tingkat pemahaman terhadap masalah dan dirinya sendiri, Harapan-harapan terhadap peranan konselor dan Sistem pertahanan diri (Gold, Bofill Roig et al. 2022).

Selain klien, Konselor juga harus mempunyai kesiapan dalam melaksanakan layanan konseling kepada klien. Kesiapan konselor yaitu mengenai permulaan wawancara sebagaimana apa yang mereka pikirkan tentang pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan klien agar lebih bermakna, hubungan klien dan konselor menjadi lebih produktif, atau membedakan kekuatan dan batasan antara klien dan konselor, dan menentukan data-data apa sajakah yang diperlukan untuk membantu klien dalam memecahkan masalah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literature. Studi literatur merupakan studi kepustakaan dengan memanfaatkan referensi-referensi kepustakaan dengan cara mengumpulkan bahan-bahan yang sesuai dengan objek penelitian. Referensi ini dapat dicari dari buku, jurnal, artikel laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

KESIAPAN

Kesiapan untuk konseling dan psikoterapi dapat dilihat dari terpenuhinya beberapa kondisi yang diharuskan (Brown 2022). Sebagai contoh, berdasarkan hasil penelitian Lipkin (1954) menyimpulkan bahwa klien yang memperoleh pengalaman konseling yang menyenangkan dan mengharapkan kesuksesan dalam memecahkan masalah lebih banyak mendapatkan perubahan dibandingkan klien yang skeptis.

Konseling tidak bisa dimulai sampai orang mengakui perlunya perubahan dan sampai mereka siap berkomitmen untuk proses perubahan (Rachmawati, Rahardjo et al. 2021). Ada budaya kita yang dapat menghambat dalam proses pemecahan masalah, pertama-pertama ketika orang mencari bantuan untuk masalah-masalah emosional, yang lain sering menganggap mereka sebagai orang yang lemah daripada melihat sebagai manusia dengan keterbatasan atau ketidaksempurnaan. Akibatnya, timbul perasaan malu yang sering membuat seseorang enggan untuk mencari bantuan dan menemui konselor, oleh karena itu, pada pembahasan kali ini lebih pada metode untuk membantu klien dalam menghadapi kesulitan, mencari bantuan, dan memanfaatkan hubungan konseling secara efektif (Mursyid 2022).

FAKTOR-FAKTOR YANG MENENTUKAN KESIAPAN

Ada beberapa faktor yang menentukan kesiapan dalam konseling. Faktor-faktor itu dapat berasal dari : 1) klien, 2) konselor dan 3) suasana dalam pelaksanaan konseling. Faktor-faktor dari klien termasuk : 1) persepsi klien terhadap konselor atau proses konseling, 2) intelektual atau kemampuan konseptual klien dan 3) keterbukaan klien dalam memberikan informasi tentang dirinya sendiri (Ply, Jacobs et al. 2022).

KLIEN

Penelitian Tinsley, Workman dan Kass (1980) menemukan ada empat faktor yang menentukan kesiapan klien dalam konseling yaitu : 1) komitmen pribadi, 2) kondisi yang memfasilitasi, 3) konselor yang ahli dan 4) pemeliharaan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pentingnya komitmen dalam menentukan keberhasilan konseling. Komitmen klien yang tinggi memiliki kecenderungan prognosa yang bagus sepanjang klien itu mencurahkan waktu dan tenaganya terhadap proses konseling.

KONSELOR

Penelitian yang dilakukan oleh Raskin mengemukakan kesiapan ahli terapi dalam membantu kliennya. Klien yang disukai oleh ahli terapi adalah memiliki motivasi yang tinggi. Penelitian Raskin bersamaan dengan penemuan Survey National Psychoterapists yang dilakukan oleh Goldman dan Mandelsohn (1969) menemukan bahwa klien cenderung menjadi imajinatif, sensitif, ingin tahu yang besar terhadap tingkat pendidikan dan pekerjaan dan sedikit menunjukkan kecemasan. Hal ini memperlihatkan bahwa konselor menyukai klien yang memiliki kemampuan verbal yang baik, sedikit patologi, dan menyukai dirinya sendiri. Dalam konseling dikenal dengan istilah YAVIS (Young, Assertive, Verbal, Intellegent dan Socialized).

SUASANA

Suasana dalam konseling dapat mempengaruhi kesiapan klien. Sebagai contoh, jika suasana konseling tidak menyenangkan dan kerahasiaan klien kurang terjaga, maka akan membuat klien menjadi gelisah dan curiga. Seperti yang terjadi di rumah sakit, sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang memiliki kebijakan administrative dan isu negative, dapat mengurangi rasa kepercayaan dan juga dukungan (ADITYA 2022). Contoh ini menjelaskan bahwa konseling memiliki kedisiplinan dalam aktivitas, yang melebihi kedisiplinan perwira. Selain itu, aspek fasilitas juga dapat mempengaruhi kesiapan klien.

Faktor penting yang juga menjadi perhatian dalam suasana konseling adalah faktor kebudayaan, ekonomi, dan kesamaan etnik antara konselor dan klien (Rahayu 2022). Namun, tidak ada fakta yang menunjukkan bahwa konselor dan klien yang berasal dari etnik yang sama dapat membuat konseling menjadi efektif. Implikasinya terhadap hal tersebut sebagai berikut: a) Konselor perlu mengikuti konseling lintas budaya agar lebih memahami budaya satu sama lain; b) Konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang kebudayaan agar terhindar dari identitas kelompok, sehingga mampu berempati terhadap klien yang berbeda etnik, budaya, ras dan sebagainya.

METODE UNTUK MEMPERSIAPKAN KLIEN DI LEMBAGA SEKOLAH

(Nurlaela and Putri 2022) mengatakan ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mempersiapkan klien, diantaranya: a) Melalui percakapan antara pimpinan/ direktur dengan pelaksana konseling mengenai kesehatan, mental, masalah keluarga, metode belajar, tingkah laku anak-anak dan lain-lain, minat terhadap pelayanan konseling cenderung meningkat; b) Memotivasi klien di suatu lembaga yang sasarannya kondusif untuk konseling, misalnya di sekolah; c) Membangkitkan motivasi klien yang lemah dan menginformasikan adanya ahli lain sehingga memungkinkan alih tangan kasus. Konselor hendaknya menjelaskan kepada klien bahwa ia bekerjasama dengan ahli lainnya yang berkompeten seperti psikolog, guru, penasehat, pengacara dan lainnya. Ini dijelaskan pada saat membuat kontak pertama.

Catatan: Dalam kenyataan tidak ada kontak pertama dinyatakan seperti itu

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pada pertemuan prakonseling seperti penjelasan tes, menjelaskan peran konselor, memperkenalkan klien tentang filosofi, fakta-fakta dan keterangan-keterangan pelayanan konseling, yang bertujuan untuk membantu klien merumuskan harapan yang realistis tentang konseling, dan mengurangi kecemasan dan prasangka negative berdasarkan pengalamannya mengikuti proses konseling.

KESIAPAN SELAMA KONSELING

Indikator yang dapat digunakan konselor untuk mengetahui kesiapan kliennya adalah klien menunjukkan sikap yang positif terhadap proses konseling, sikap mempertahankan diri yang rendah yang ditunjukkan melalui ekspresi yang spontan dan keinginan untuk membicarakan masalah yang

sedang dihadapinya, kesiapan klien untuk menghadapi dampak emosional dari masalahnya dan kemampuan mereka mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara langsung, peran konselor terhadap penerimaan, struktur dan gaya konseling adalah juga merupakan indikasi dari kesiapan klien. Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang atau individu untuk menanggapi dan mempraktekkan suatu kegiatan yang mana sikap tersebut memuat mental, keterampilan, dan sikap yang harus dimiliki dan dipersiapkan selama melakukan kegiatan tertentu. Kesiapan merupakan hal penting yang perlu disadari oleh individu dalam melakukan kegiatan (Marlinda 2022). Disamping itu konselor juga harus siap dengan klien yang tidak dapat mengungkapkan permasalahan dan perasaannya secara langsung, tetapi klien tersebut menunjukkan sikap atau keinginan untuk, melanjutkan konseling. Sama halnya konselor perlu berhati-hati terhadap klien yang terlalu berambisi untuk maju, dan klien yang menggunakan konseling sebagai alat untuk menghindar dari tanggung jawabnya untuk bekerja.

RIWAYAT KASUS

Riwayat kasus adalah pengumpulan fakta-fakta secara sistematis tentang kehidupan klien pada waktu sekarang dan masa lampau (Alimohammadi, Amirmojahedi et al. 2022). Riwayat kasus dapat memberikan konselor ilusi dan pemahaman tentang klien yang dihadapinya.

KELEMAHAN METODE RIWAYAT KASUS

Kelemahan dari metode riwayat kasus ini adalah penekanan yang terlalu tinggi terhadap tanggung jawab konselor yang disebabkan oleh banyaknya data yang terkumpul. Bagi klien selama pengumpulan riwayat kasus umumnya menuntut banyaknya pertanyaan yang harus dijawab oleh klien, hal ini tidak (Hanson 2022).

Kondisi ini tentu saja tidak sesuai dengan tujuan konseling yaitu memandirikan klien. Nampaknya hal inilah yang akhirnya menurunkan minat konselor mengumpulkan data, Meehl (1960) melaporkan bahwa penelitian tentang 168 pendapat ahli psikoterapi menyatakan bahwa hanya 17% saja memandang pengumpulan data kepribadian untuk membantu jalannya terapi.

Ada kelemahan lainnya menggunakan riwayat kasus yaitu konselor kemungkinan menemukan banyak data yang tidak relevan dan reliabel selama peninjauan secara sistematis terhadap kehidupan masa lalu klien, disini dibutuhkan keahlian konselor untuk menandai penyimpangan yang terjadi untuk menghindari kesalahan diagnosis.

BENTUK-BENTUK RIWAYAT KASUS

PENELITIAN KONSELING KARIR (*CAREER COUNSELING SURVEY*)

Riwayat kasus dapat diperoleh dengan berbagai cara. Secara umum konseling karir memerlukan suatu perencanaan survey yang terstruktur dengan baik. Bentuk-bentuk itu meliputi: a) Informasi umum, seperti: nama, umur, dan gender; b) Informasi pendidikan seperti: riwayat sekolah, rekaman, pelajaran dan kegiatan, mata pelajaran yang disukai dan status keberadaan dan perencanaan; c) Riwayat pekerjaan (vocational), seperti part time, full time, pengalaman militer; d) Data pribadi yang mencakup, riwayat kesehatan, latar belakang keluarga, status perkawinan.

Untuk menambah keakuratan data sering ditambahkan dengan interview, data catatan sekolah ; contoh: pekerjaan, gambaran dari tes minat,sikap, kepribadian dan prestasi dan pengembangan karir menurut teori Holland (1979) self directed search contoh dari program taksiran karier (career asesment) dan pembelajaran pekerjaan (acupational eksplorasi).

Counseling Histories (Sejarah Konseling Psikoterapi)

Masalah emosional yang berat, riwayat kasus lebih memfokuskan pada catatan sosial yang sistematis, seperti riwayat keluarga, catatan tentang hubungan interpersonal dengan orang tua,

saudara kandung, guru dan sahabat-sahabatnya, data yang dikumpulkan dengan interviu biasanya dengan "intake warker". Dalam hal ini berupa pengumpulan informasi, menentukan pemenuhan syarat dan keserasian untuk memberikan bantuan, dan untuk referral.

CUMULATIVE RECORD (HIMPUNAN DATA)

Pada umumnya sekolah dan perguruan tinggi telah memiliki catatan tentang perkembangan siswanya. Tugas konselor sekolah adalah mengecek kebenaran data yang sudah dikumpulkan tersebut. Himpunan data dapat dijadikan sebagai salah satu kesiapan konseling. Himpunan data merupakan alat dalam konseling untuk memudahkan proses kesiapan seorang konselor merumuskan hipotesis tentang kasus klien, seperti kesenjangan antara hasil tes dengan penilaian guru mata pelajaran.

CASE WAIT UP (LAPORAN TERTULIS TENTANG KASUS)

Beberapa konselor memiliki pendapat yang berbeda tentang cara menyimpan data klien. Diantaranya ada yang tidak mau menyimpan catatan karena sifatnya yang rahasia dan kemungkinan akan jatuh ke tangan yang tidak berkepenting, sehingga konselor memusnahkannya. Namun, di lain pihak, jika tidak disimpan akan mudah terjadinya kesimpangsiuran klien terhadap data-data yang penting. Maka, konselor sebaiknya menyimpan dan meletakkan catatan tersebut dalam file pribadi konselor dan baru memusnahkan setelah masalah klien terselesaikan.

OTHER TECHNIQUES (TEKNIK-TEKNIK LAIN)

Klien dapat diminta untuk menuliskan autobiografinya. Melalui autobiografi ini, konselor dapat mengetahui pandangan klien tentang masalahnya dan sejarah perkembangannya. Metode lainnya yaitu "time graph", sebagai contoh klien diminta untuk menceritakan sesuatu yang bertopik seperti bapak, ibu dan lokasi rumah pada kehidupan masa lalu dan masa dating, seperti perkawinan, pekerjaan pertama, antisipasi pengunduran diri dan kematian.

Pendekatan lain yaitu meminta klien untuk menulis tentan topik khusus seperti apakah saya ingin keluar dari kehidupan saya dan keluarga saya". Ini dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana ia menilai dirinya, nilai-nilainya dan juga kesiapannya untuk konseling.

CONCLUSION

Kesiapan adalah salah satu factor penting dalam keberhasilan proses konseling. Dalam penyelenggaraan konseling ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan konselor diantaranya; kemampuan/ kekuatan konsep dan keterbukaan dalam memberikan/ menerima informasi tentang diri sendiri. Metode dalam mempersiapkan klien: membicarakan/ mendiskusikan pentingnya pelaksanaan proses konseling berkaitan dengan permasalahan yang dialami klien, memotivasi klien untuk mencari/ menghubungi lembaga/ agen yang dapat memberikan bantuan secara khusus berkaitan dengan permasalahan yang dialami, melakukan referral/ alih tangan kasus ketika permasalahan yang dihadapi membutuhkan bantuan ahli secara spesifik, memberikan informasi yang berkaitan dengan permasalahan klien, memotivasi klien untuk mengikuti proses "pendidikan" secara khusus dan intensif berkaitan dengan permasalahannya.

REFERENCES

- Aditya, M. (2022). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Mengatasi Sikap Apatitis Di Madrasah Diniyah Al-Amin Kelurahan Rejosari Kabupaten Lampung Utara, Uin Raden Intan Lampung.*

- Alimohammadi, H., M. Amirmojahedi, Et Al. (2022). "A Case History Of Application Of Deep Compaction Method With Comparison To Different Ground Improvement Techniques." Transportation Infrastructure Geotechnology: 1-26.
- Brammer, L. M & Shostrom, E.L. 1982. Therapeutic Psychology. New Jersey: PrenticeHall. Inc.
- Brown, A. P. (2022). "Clinical Placement Relationships In Counseling And Psychotherapy: Thoughts On The Unconscious Processes." Psychodynamic Practice 28(1): 73-84.
- Gold, S. M., M. Bofill Roig, Et Al. (2022). "Platform Trials And The Future Of Evaluating Therapeutic Behavioural Interventions." Nature Reviews Psychology 1(1): 7-8.
- Griffin, D. And N. Birkenstock (2022). "'I Was Going To Work Full-Time At Roses Department Store': The Need For College Readiness With Black And Latinx Students." Journal Of College Access 7(1): 5.
- Hanson, M. (2022). "Epistemic Genres As A Method In The History Of Chinese Medicine." Chinese Medicine And Culture.
- Marlinda, S. Z. (2022). "Profil Kesiapan Mahasiswa Dalam Memberikan Layanan Konseling Multikultural (Studi Pada Mahasiswa Bk Angkatan 2016 Stkip Pgri Sumatera Barat)." Jurnal Riset Ilmu Pendidikan 2(1): 19-23.
- Maslina Dauly. 2020. Proses Diagnosis dalam Bimbingan dan Konseling. Jurnal Bimbingan dan konseling Islam vol 3.
- Mursyid, M. (2022). Penerapan Teknik Motivational Interviewing Dalam Memperbaiki Konsep Diri (Studi Kasus Di Pelabuhan Penyeberangan Asdp Merak), Uin Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Nurlaela, N. And V. D. Putri (2022). "Implementasi Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Perkembangan Karir Siswa." Coution: Journal Of Counseling And Education 3(1): 19-27.
- Plys, E., M. L. Jacobs, Et Al. (2022). "Psychological Flexibility In Older Adulthood: A Scoping Review." Aging & Mental Health: 1-13.
- Rachmawati, Y. L., A. Rahardjo, Et Al. (2021). Mengenal Motivational Interviewing: Metode Wawancara Membantu Perubahan Perilaku, Universitas Brawijaya Press.
- Rahayu, A. (2022). Psikologi Konseling Teori & Praktik, Mitra Wacana Media.
- Tim. 2013. Modul Kurikulum 2013 dan Profesionalisasi Bimbingan dan Konseling. Bogor: PPPPTK Penjas dan BK
- Walgito, Bimo. 2004. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Wibowo, Mungin Eddy. 2013. Kurikulum 2013, Peran Guru BK Semakin Penting.[online], (<http://unnes.ac.id/berita/Kurikulum-2013-peran-Guru-bk-semakin-penting/>), diakses 15 Januari 2014).