

PENERAPAN CHOICE THEORY DAN REALITY THERAPY SISTEM WDEP UNTUK MENGATASI KESULITAN KEPUTUSAN KARIER SISWA SMA

Oleh:

Arif Dwi Cahyono,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2026



Pendahuluan

- 1. Fenomena:** Siswa SMA berada pada fase penting perkembangan karier dan harus menentukan pendidikan lanjutan serta arah karier masa depan.
- 2. Gap empiris:** Banyak siswa mengalami *career indecision* akibat kurang memahami diri, kurang informasi karier, rendahnya kepercayaan diri, dan tekanan keluarga.
- 3. Landasan teori:** Penelitian menggunakan *Choice Theory* yang diimplementasikan melalui *Reality Therapy* dengan sistem WDEP.
- 4. Gap research:** Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif dan belum menjelaskan proses perubahan psikologis siswa selama menjalani konseling WDEP.
- 5. Fokus penelitian:** Mengeksplorasi secara mendalam penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* melalui sistem WDEP pada siswa SMA yang mengalami *career indecision*.

Pendahuluan



Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Melianasari (2022)

Teknik Konseling Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP) untuk Mengembangkan Pemilihan Karir pada Siswa

Artikel:

[Jurnal Terapeutik - Teknik Konseling WDEP untuk Mengembangkan Pemilihan Karir pada Siswa](#)

Temuan utama:

1. Subjek: Siswa kelas XII SMAN 24 Bandung.
2. Teknik: Konseling kelompok dengan pendekatan realita menggunakan WDEP.
3. Hasil: Kemandirian pemilihan karir meningkat dari **61% menjadi 67%** setelah intervensi.



ISSN 2580-2046 (Print)
ISSN 2580-2054 (Electronic)

terapeutik:
jurnal bimbingan dan konseling

Published by:
unindra
UNIVERSITAS INDRAMAYU

Address:
Tb. Simatupang, Jl. Nangka Raya No.58 C, RT.5/RW.5, Tj. Barat.,
Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12530, Indonesia

HOME ABOUT LOGIN REGISTER SEARCH CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS EDITORIAL PROCESS

Home > Vol 6, No 1 (2022) > Melianasari

TEKNIK KONSELING WANTS, DOING, EVALUATION, PLANNING (WDEP) UNTUK MENGEMBANGKAN PEMILIHAN KARIR PADA SISWA

DOI: <https://doi.org/10.26539/terapeutik.611085>

Dewi Melianasari^(1*),
(1) SMA Negeri 24 Bandung
(*) Corresponding Author

ABSTRACT

Kemandirian dalam pemilihan karir masa depan siswa sangat dibutuhkan guna memenuhi tugas perkembangan dalam mempersiapkan jenjang karir masa depan. Fenomena yang peneliti harus kembangkan adalah rendahnya kemandirian pemilihan karir masa depan siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan konseling realita teknik WDEP untuk meningkatkan kemandirian pemilihan karir siswa. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pre-test dan Post-test dengan subjek penelitian ini adalah tujuh siswa dalam kelas XII MIPA 5 SMAN 24 Bandung. Instrumen penelitian ini menggunakan skala pemilihan karir. Teknik analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon's Signed Rank Tes. Konseling kelompok dengan teknik WDEP dapat secara efektif meningkatkan kemandirian pemilihan karir siswa. Hasil siklus II siswa dalam menyelesaikan skala pemilihan karir setelah pemberian treatment lebih tinggi atau meningkat dari siklus I (61% pretest dan post-tes adalah 67%).

Accreditation

USER

Username

Password

☐ Remember me

Penelitian Terdahulu (State of the Art)

TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology

Temuan utama:

1. Menelaah berbagai penelitian konseling kelompok realita.
2. Menemukan bahwa tahapan **WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning)** merupakan teknik yang paling sering digunakan.
3. Efektif untuk berbagai permasalahan seperti tanggung jawab, disiplin belajar, kontrol diri, dan masalah perkembangan siswa lainnya

Systematic Literature Review (SLR) : Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita

lailidaffaulima@student.uns.ac.id*

5

Penelitian Terdahulu (State of the Art)

Kim, Jung, dan Jung (2022) membuktikan bahwa program eksplorasi karir berbasis WDEP pada siswa SMP di Korea efektif meningkatkan self-esteem ($Z = 2,66$; $p < 0,05$) dan career decision-making self-efficacy ($Z = 2,67$; $p < 0,05$).

스콜라 SCHOLAR
학지사·교보문고

주제분류

발행기관

간행물

전체



학술논문 검색어를 입력해주세요.



HOME > 한국아동심리재활학회 > 놀이치료연구 > 놀이치료연구 제26권 제2호 > 현실치료 WDEP를

논문

KCI등재

학술저널

현실치료 WDEP를 활용한 중학생 진로탐색 프로그램 효과검증

A Study on the Effectiveness of Career Exploration Program for Middle School Students Using the WDEP of Reality Therapy

간행물 정보

[한국아동심리재활학회](#)

[놀이치료연구](#)

[놀이치료연구 제26권 제2호](#)

2022.08 | 75 - 86 (12 pages)

DOI : 10.32821/JPT.26.2.6

저자

[김혜정\(Hyejung Kim\)](#)

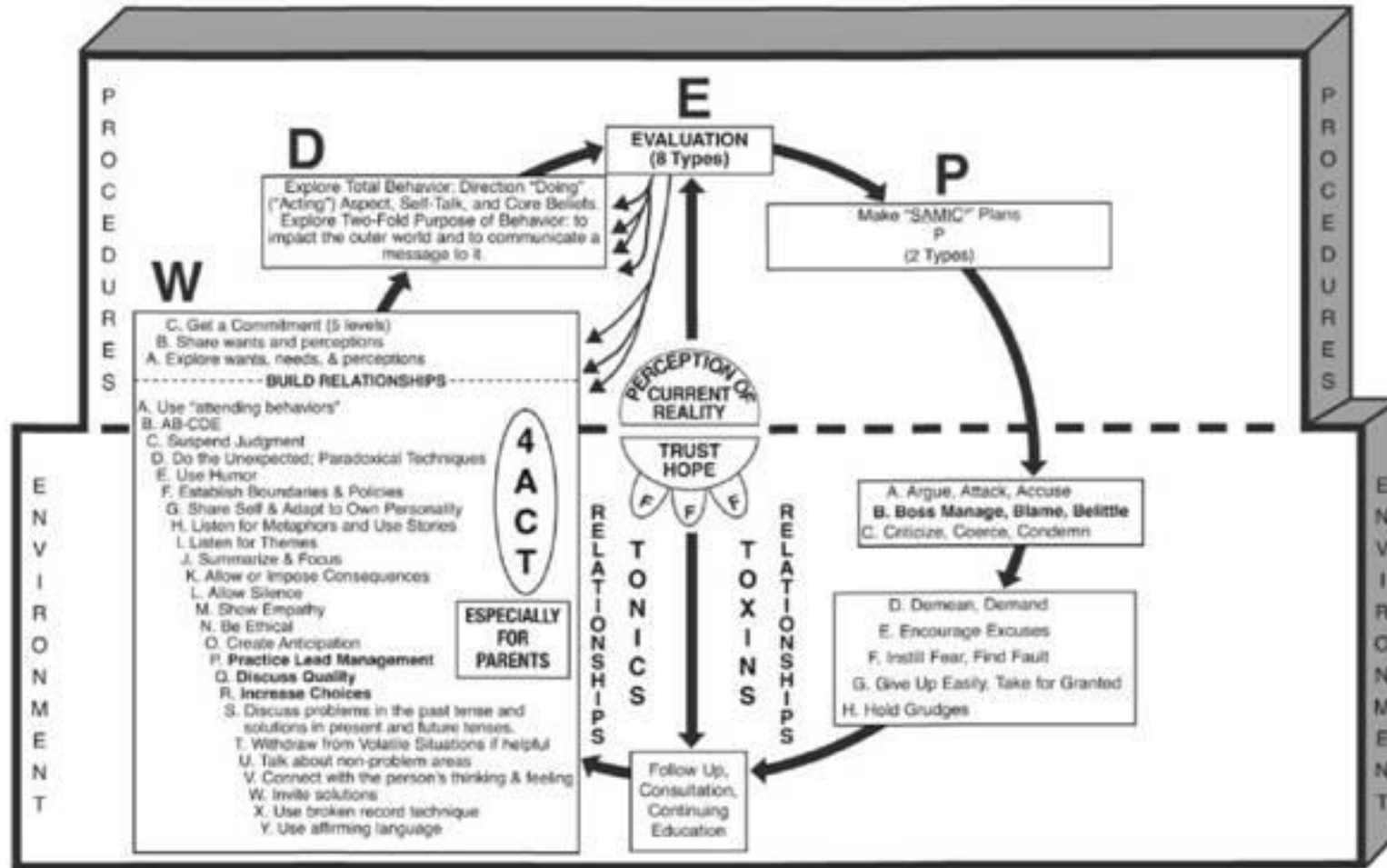
[정은희\(Eunhee Jung\)](#)

[정현주\(Hyunju Jung\)](#)

Gap Research (Kesenjangan Penelitian)

- Penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas WDEP dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan karier siswa, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hasil intervensi. Penelitian-penelitian tersebut belum mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana proses perubahan psikologis siswa selama mengikuti konseling WDEP berlangsung. Selain itu, belum ditemukan penelitian studi kasus kualitatif yang secara khusus mengeksplorasi penerapan Choice Theory dan Reality Therapy dengan sistem WDEP pada siswa SMA yang mengalami career indecision.p Research (Kesenjangan Penelitian)

CYCLE OF PSYCHOTHERAPY, COUNSELING, COACHING, MANAGING, AND SUPERVISING



Adapted by Robert E. Wubbolding from the works of William Glasser.
Copyright 1986 by Robert E. Wubbolding (17th Revision, 2010).
Reprinted with permission.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP dalam membantu mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa SMA?

Metode

Pendekatan: Kualitatif

- Desain: Instrumental Case Study
- Fokus: Mengeksplorasi penerapan Choice Theory dan Reality Therapy dengan sistem WDEP
- Acuan: Stake (2005) dan Yin (2018)

Subjek: RO (inisial), siswa kelas XII SMA Negeri di Gresik

- Teknik sampling: Purposive Sampling
- Kriteria: mengalami career indecision, belum pernah konseling karier, bersedia menjadi partisipan
- Mengapa 1 subjek? Fokus pada kedalaman proses, bukan generalisasi statistik

Metode

Prosedur Konseling WDEP

- Sesi 1: Want & Doing
- Sesi 2: Evaluation & Planning Awal
- Sesi 3: Review Planning, Komitmen, Terminasi
- Durasi: 35–45 menit/sesi

Pengumpulan Data

- Wawancara mendalam (pra, selama, pasca konseling)
- • Observasi partisipatif
- • Dokumentasi: catatan konseling, lembar kerja WDEP, catatan reflektif

Metode

Analisis Data

- Miles, Huberman, & Saldaña (2020)
- • Kondensasi Data
- • Penyajian Data
- • Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Validitas Data

- Triangulasi metode
- • Member checking
- • Audit trail
- • Informed consent dan kerahasiaan partisipan

Hasil

Partisipan: RO (Siswa kelas XII SMA)

Proses Konseling

- 3 sesi (35–45 menit/sesi)
- Menggunakan sistem **WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning)**
- Analisis tematik terhadap 593 baris transkrip wawancara

Tahap WDEP

Temuan Utama

Want

RO mengalami konflik antara impian (ITB & Kedokteran) dengan persepsi kemampuan akademik yang dianggap kurang.

Doing

Ditemukan perilaku menghindar dan pola pikir all-or-nothing, namun memiliki kebiasaan belajar terstruktur dan riset karier yang baik.

Evaluation

RO menyadari ketidaksesuaian pilihan Kedokteran dengan persiapan akademiknya serta mengenali kekuatan diri dan nilai personalnya.

Planning

RO berhasil menyusun rencana karier yang realistis dan bertingkat (SNBP, SNBT, Mandiri, dan PTS).

Hasil

Analisis Choice Theory

Kebutuhan Dasar

Power

Love & Belonging

Freedom

Fun

Survival

Temuan pada RO

Ingin masuk ITB/ITS dan membanggakan orang tua.

Mendapat dukungan ayah dan ibu dalam menentukan karier.

Memilih jurusan berdasarkan keputusan dan pertimbangan pribadi.

Menunjukkan minat dan ketertarikan pada bidang Teknik Mesin.

Mempertimbangkan prospek kerja, kestabilan karier, dan biaya pendidikan.

Hasil

Perubahan Utama

- **Sebelum Konseling**
- Bingung dan cemas
- External Control Psychology
- Belum memiliki keputusan karier
- **Sesudah Konseling**
- Lebih tenang dan yakin
- Internal Control Psychology
- Memilih Teknik Mesin secara mandiri
- Memiliki rencana karier yang realistis dan terstruktur

Pembahasan

◆ Career Indecision pada Remaja

RO menunjukkan kebingungan karier yang ditandai konflik antara aspirasi (ITB/Kedokteran) dan persepsi kemampuan diri. Temuan mendukung penelitian bahwa career indecision dipengaruhi faktor psikologis, keluarga, dan lingkungan sosial.

◆ Efektivitas Sistem WDEP

Want: Mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan karier.

Doing: Mengenali perilaku adaptif dan maladaptif.

Evaluation: Muncul kesadaran terhadap ketidaksesuaian pilihan dan potensi diri.

Planning: Menyusun rencana karier yang realistis, terukur, dan bertahap.

◆ Perubahan Psikologis

Terjadi pergeseran dari **External Control Psychology** → **Internal Control Psychology**.

Dari "nilai menentukan masa depan saya" menjadi "keputusan ini adalah kemauan saya sendiri".

Meningkatnya refleksi diri, keyakinan diri, dan tanggung jawab terhadap pilihan karier.

◆ Analisis Choice Theory

Pilihan **Teknik Mesin** memenuhi 5 kebutuhan dasar:

Power: Prestasi dan kompetensi.

Love & Belonging: Dukungan keluarga.

Freedom: Kebebasan menentukan pilihan.

Fun: Sesuai minat.

Survival: Prospek kerja dan stabilitas masa depan.

Temuan Penting Penelitian

1. Sistem WDEP efektif membantu siswa mengatasi career indecision

Penerapan tahapan Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP) berhasil membantu RO yang awalnya mengalami kebingungan berat dalam menentukan jurusan kuliah menjadi mampu membuat keputusan karier yang jelas dan realistis.

2. Terjadi pergeseran dari *external control psychology* menuju *internal control psychology*

Ini merupakan temuan paling kuat dan paling orisinal dalam penelitian.

3. Pilihan karier yang dihasilkan mampu memenuhi lima kebutuhan dasar Choice Theory

Penerapan Choice Theory dan Reality Therapy melalui sistem WDEP berhasil mengurangi career indecision pada siswa SMA dengan memfasilitasi pergeseran dari *external control psychology* menuju *internal control psychology*, sehingga siswa mampu menyusun keputusan karier yang realistis, terstruktur, dan sesuai dengan pemenuhan lima kebutuhan dasar menurut Choice Theory.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat secara teoretis dengan memperkuat bukti efektivitas Choice Theory dan Reality Therapy dalam membantu pengambilan keputusan karier siswa. Secara praktis, penelitian ini memberikan model intervensi WDEP yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa yang mengalami career indecision.

Secara metodologis, penelitian ini menjelaskan proses perubahan psikologis siswa secara mendalam melalui pendekatan studi kasus kualitatif, khususnya perubahan dari external control psychology menuju internal control psychology.

Referensi

- Afifah, N., et al. (2022). Teknik WDEP dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 77–89.
- Agita, R., et al. (2025). Teknik WDEP dalam meningkatkan refleksi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–102.
- Anam, K., et al. . (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56.
- Anam, K., et al. (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2020). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed.). Wiley.
- Choi, J., & Lee, S. (2022). The effects of choice theory-based group counseling on adolescents' intrinsic motivation and psychological well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 69(3), 245-258. <https://doi.org/10.1037/cou000061>.
- Choi, Y., & Lee, H. . (2022). Autonomy and adolescent mental health. *Child and Adolescent Psychiatry*, 31(2), 210–220.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitri & Hidayat. (2025). Dampak career indecision terhadap kecemasan pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 78-92.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.

Referensi

Glasser, W. (2019). Choice theory: A new psychology of personal freedom (Reissue ed.). *Harper Perennial*.

Gultom, M., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebingungan karier siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 33–44.

Gultom, R., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 89-103.

Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career theories and their implications for career counseling. *Journal of Career Development*, 48(4), 456-472.

Hirschi, A., & Koen, J. . (2021). Contemporary career development theories and their application. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103–115.

Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career theories and their implications for career counseling. *Journal of Career Development*, 48(4), 456-472.

Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.). . *Psychological Assessment Resources*.

Jannah, M., et al. . (2024). Pengaruh konseling realita terhadap kontrol diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 23–35.

Kim, H., & Park, J. (2021). The impact of choice theory-based counseling on adolescents' intrinsic motivation and responsibility. *Korean Journal of Counseling*, 22(4), 89-104.

Kim, H., Jung, Y., & Jung, S. . (2022). The effect of WDEP-based career exploration program on self-esteem and career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Development*, 49(3), 567–580.

Referensi

Lent, R. W., & Brown, S. D. (2020). Career decision-making and career development. . In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.) *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, (3rd ed., pp. 89-112). Wiley.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Meilanda, R., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. . (2021). Peran bimbingan konseling karier dalam meningkatkan kesiapan karier siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(3), 167-180. .

Melianasari, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok teknik WDEP dalam meningkatkan kemandirian pemilihan karier siswa. *Jurnal BK Indonesia*, 7(2), 120–130.

Neuenschwander, M. P. (2021). Career decision-making of adolescents: The role of family and school factors. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 103-118.

Neuenschwander, M. P., & Hofmann, J. . (2021). Career decision-making in adolescence. *Journal of Adolescence*, 88, 1–12.

Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career indecision among high school students: The mediating role of self-efficacy. . *Journal of Career Assessment*, 32(1), 78-95. <https://doi.org/10.1177/10690727231167891>.

Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70.

Referensi

- Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70.
- Rafiola, R. H., Suryadi, B., & Hendriani, W. (2023). Career indecision in Indonesian high school students: A mixed-methods study. *Heliyon*, 9(4), e152-165. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15265>.
- Rafiola, R., et al. (2023). Career indecision pada siswa SMA: Faktor dan implikasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–115.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Sagita, D., et al. (2024). Efektivitas WDEP terhadap ketahanan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–80.
- Savickas, M. L. (2019). Career counseling (2nd ed.). *American Psychological Association*.
- Stake, R. (2005). Qualitative case studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *The Sage handbook of qualitative research (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.). *Jossey-Bass., Career choice and development (2nd ed., pp. 197–261).* .
- Ulima, S., & Septianawati, R. (2025). Systematic literature review: Efektivitas konseling realita dengan teknik WDEP. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 1–15.
- Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- Yin, R. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). *Sage Publications*.

