

The Application of Choice Theory and Reality Therapy Using the WDEP System to Overcome Career Decision-Making Difficulties Among Senior High School Students

[Penerapan Choice Theory dan Reality Therapy Sistem WDEP untuk Mengatasi Kesulitan Keputusan Karier Siswa SMA]

Arif Dwi Cahyono¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *Career selection was one of the crucial developmental tasks for high school students as they considered further education and their future. In daily life, many students experienced confusion in determining their college major direction that aligned with their interests, talents, potentials, and life goals. This study aimed to analyze the application of choice theory and reality therapy using the WDEP system (Want, Doing, Evaluation, Planning) to assist high school students in decision making. Using a qualitative approach, this research employed a case study method on a student who experienced confusion in determining their career path. The findings demonstrated that the application of choice theory and reality therapy through the WDEP system successfully helped the participant overcome obstacles in determining their career direction. This intervention triggered a paradigm shift from external control psychology to internal control psychology, as evidenced by the growth of personal responsibility without being bound by academic performance constraints.*

Keywords - Choice Theory, Reality Therapy, WDEP

Abstrak. *Pemilihan karir merupakan salah satu tugas pada perkembangan krusial bagi siswa sekolah menengah atas (SMA) saat pertimbangan pendidikan lanjutan dan masa depan mereka. Dalam kehidupan sehari-hari banyak siswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah jurusan kuliah yang sesuai dengan minat, bakat, potensi serta tujuan hidupnya. Pada penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis penerapan Choice Theory dan Reality Therapy dengan menggunakan sistem WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) untuk membantu siswa SMA dalam mengambil suatu keputusan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menerapkan metode studi kasus terhadap seorang siswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karir nya. Temuan studi membuktikan bahwa penerapan Choice Theory dan Reality Therapy lewat sistem WDEP berhasil membantu partisipan mengatasi hambatan dalam menentukan arah karir. Intervensi ini memicu pergeseran paradigma dari external control psychology ke internal control psychology, yang terlihat dari tumbuhnya tanggung jawab pribadi tanpa terikat pada kendala nilai akademik.*

Kata Kunci – Choice Theory, Reality Therapy, WDEP

I. PENDAHULUAN

Masa remaja akhir, khususnya periode ketika siswa duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA), merupakan fase krusial dalam perkembangan karier individu. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada tugas perkembangan yang fundamental, yaitu membuat keputusan awal mengenai arah pendidikan lanjutan dan masa depan profesionalnya. Kemampuan untuk mengambil keputusan karier yang tepat tidak hanya menentukan pilihan jurusan di perguruan tinggi, tetapi juga berimplikasi pada pembentukan identitas karier, kesiapan menghadapi dunia kerja, serta kualitas kehidupan di masa dewasa [1]. Keputusan karier yang diambil pada fase ini menjadi fondasi bagi pengembangan jalur karier jangka panjang individu [2].

Pada kenyataannya realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu melalui tahap perkembangan ini dengan mulus. Fenomena kesulitan pengambilan keputusan karier atau career indecision masih menjadi permasalahan signifikan yang banyak dialami oleh siswa SMA. Siswa seringkali mengalami kebingungan dalam menentukan jurusan kuliah atau jalur karier yang sesuai dengan minat, potensi, dan nilai-nilai pribadi yang mereka miliki [3], [4], ini dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, antara lain kurangnya pemahaman terhadap potensi diri, terbatasnya akses terhadap informasi dunia pendidikan dan pekerjaan, rendahnya kepercayaan diri,

serta tekanan dan ekspektasi dari lingkungan keluarga dan sosial [5], [6]. Apabila tidak segera mendapatkan intervensi yang tepat, kondisi kebingungan karier ini dapat menghambat kesiapan siswa dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja serta berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan stres berkepanjangan [7].

Konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling karier di sekolah memiliki peran strategis untuk menjembatani kesenjangan antara tuntutan perkembangan dan kondisi aktual siswa. Melalui intervensi konseling yang sistematis, konselor sekolah dapat membantu siswa mengeksplorasi potensi diri, memahami berbagai alternatif karier, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab [8]. Penelitian menunjukkan bahwa program konseling karier yang terstruktur secara signifikan dapat meningkatkan kesiapan karier (*career readiness*) dan kemampuan adaptasi karier (*career adaptability*) pada siswa sekolah menengah [9]. Selain itu, pada pendekatan konseling sangat diperlukan adanya pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pemberian suatu informasi tetapi juga bisa membangun kesadaran diri serta tanggungjawab personal bagi siswa untuk menentukan masa depannya. Pendekatan secara teoretis yang relevan untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah dengan menggunakan *Choice Theory* yang dikembangkan oleh William Glasser. Teori ini berpijak pada asumsi bahwa seluruh perilaku manusia pada dasarnya merupakan upaya untuk memenuhi lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan bertahan hidup (*survival*), cinta dan rasa memiliki (*love and belonging*), kekuasaan atau pencapaian (*power*), kebebasan (*freedom*), serta kesenangan (*fun*) [10].

Choice Theory menekankan bahwa individu adalah agen yang aktif yang, dengan kontrol atas pilihan perilaku, menerima tanggung jawab langsung atas konsekuensi dari pilihan-pilihan tersebut. Selain itu, orang memiliki otonomi untuk pilihan yang mencerminkan kebutuhan psikologis dasar mereka sangat berkaitan dengan peningkatan motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis. Model ini menawarkan kerangka tentang bagaimana siswa dapat didukung untuk membuat pilihan karier yang lebih autentik dan bertanggung jawab. Pendekatan berbasis *Choice Theory* juga terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik serta tanggung jawab pribadi pada remaja [11], [12].

Implementasi praktisnya, *Choice Theory* dioperasionalkan melalui pendekatan konseling *Reality Therapy* yang menekankan pada perilaku saat ini (*present behavior*) dan penyusunan rencana tindakan yang lebih efektif. Realitas Terapi membantu individu mengevaluasi apakah perilaku yang sedang mereka lakukan telah membantu memenuhi kebutuhan dasar atau justru menjauhkan mereka dari tujuan yang diinginkan [13], [14]. Teknik utama dalam *Reality Therapy* yang banyak digunakan adalah sistem WDEP yang dikembangkan oleh Robert Wubbolding. Akronim WDEP merujuk pada empat tahapan intervensi: (1) *Want* (eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan harapan klien); (2) *Doing* (identifikasi arah dan perilaku saat ini); (3) *Evaluation* (evaluasi diri apakah perilaku saat ini efektif); dan (4) *Planning* (penyusunan rencana tindakan yang konkret dan komitmen untuk melaksanakannya) [15]. Sistem WDEP menyediakan kerja sistematis bagi konselor untuk membantu siswa keluar dari kebingungan dengan memetakan secara jelas apa yang benar-benar mereka inginkan, apa yang selama ini mereka lakukan, serta bagaimana merancang langkah-langkah realistik untuk mencapai tujuan karier mereka. Beberapa studi terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik WDEP dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis siswa, seperti tanggung jawab belajar [16], kemampuan refleksi diri [17], serta kontrol diri dan ketahanan akademik [18], [19].

Kajian literatur menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan. Sebagian besar penelitian yang menguji efektivitas pendekatan konseling karier, termasuk yang berbasis *Choice Theory* dan *Reality Therapy*, masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen atau korelasional. Sebagai contoh, studi oleh [20], serta [20], [21], lebih banyak berfokus pada pengukuran hubungan antar variabel atau efektivitas intervensi melalui instrumen skala psikometri. Selain itu, penelitian yang secara khusus menelaah penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP pada siswa SMA yang mengalami kesulitan pengambilan keputusan karier melalui pendekatan studi kasus kualitatif masih terbatas. Padahal, *Choice Theory* memiliki relevansi yang kuat dalam konteks ini karena menempatkan individu sebagai agen aktif yang memiliki kapasitas untuk memilih, mengendalikan perilaku, serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari setiap pilihannya [22]. Perspektif ini dinilai lebih sesuai untuk menangani kebingungan karier yang dipengaruhi oleh keraguan diri, tekanan keluarga, serta rendahnya kontrol personal dalam pengambilan keputusan, dibandingkan pendekatan karier konvensional yang lebih menekankan kesesuaian minat bakat atau tahapan perkembangan karier.

Choice Theory memiliki keunggulan dalam menjelaskan masalah pengambilan keputusan karier karena tidak hanya berfokus pada kesesuaian individu dengan jenis pekerjaan, tetapi juga pada proses internal yang memengaruhi perilaku memilih, seperti kebutuhan psikologis dasar (*love and belonging, power, freedom, fun, dan survival*) serta tingkat tanggung jawab pribadi dalam menentukan pilihan [23], [24]. Hal ini membuat *Choice Theory* lebih komprehensif dalam menjelaskan fenomena *career indecision* yang sering kali tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh teori karier konvensional seperti Holland atau Super, yang cenderung lebih bersifat struktural dan menekankan kesesuaian *person environment* atau tahapan perkembangan karier [25], [26], [27]. *Choice Theory* memberikan kerangka yang lebih aplikatif dalam konteks konseling karier karena secara langsung mengarahkan siswa untuk mengevaluasi perilaku saat ini dan membangun rencana tindakan yang realistis melalui pendekatan WDEP [28].

Sejumlah penelitian telah menguji efektivitas sistem WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) dalam konteks bimbingan karir. [29] 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* ($Z = 2,67$; $p < 0,05$). Di Indonesia, [30] konseling kelompok dengan teknik WDEP berhasil meningkatkan kemandirian pemilihan karir siswa kelas XII SMAN 24 Bandung dari 61% menjadi 67% setelah intervensi. [31] dalam *systematic literature review*-nya mengkonfirmasi bahwa WDEP merupakan tahapan yang paling sering digunakan dalam konseling kelompok realita dan terbukti efektif untuk berbagai masalah seperti tanggung jawab dan disiplin belajar. Secara kolektif, penelitian-penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa WDEP adalah pendekatan intervensi yang valid. Seluruh penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran efektivitas melalui angka statistik, sehingga belum mampu mengeksplorasi secara mendalam bagaimana proses perubahan psikologis terjadi pada diri individu selama menjalani konseling WDEP. Pendekatan kuantitatif, meskipun berguna untuk membuktikan apakah suatu intervensi bekerja, memiliki keterbatasan fundamental dalam menjawab pertanyaan bagaimana proses perubahan itu sebenarnya berlangsung. Misalnya, penelitian [32] berhasil melaporkan peningkatan kemandirian karir sebesar 6%, tetapi tidak mampu menjelaskan pengalaman subjektif siswa seperti refleksi diri, negosiasi konflik internal, atau bagaimana siswa mengevaluasi perilaku saat ini (*doing*) dan merencanakan tindakan baru (*planning*). Dinamika subjektif dalam mengeksplorasi keinginan (*wants*), mengevaluasi perilaku, melakukan penilaian diri (*evaluation*), dan menyusun rencana masih menjadi wilayah yang belum terjamah.

Penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi penerapan sistem WDEP untuk mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa SMA melalui pendekatan studi kasus kualitatif belum ditemukan. Padahal, pengambilan keputusan karier pada remaja merupakan proses kompleks yang sarat dengan muatan emosi, tekanan sosial, dan konflik nilai. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus sangat ideal untuk menjawab pertanyaan *how* dan *why* [33] karena memungkinkan peneliti menyelami pengalaman unik partisipan secara mendalam. Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi secara mendalam proses penerapan sistem WDEP dalam konseling karier pada siswa SMA yang mengalami kesulitan pengambilan keputusan karier. Berdasarkan identifikasi kesenjangan penelitian tersebut, studi ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi mendalam mengenai penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP dalam membantu proses pengambilan keputusan karier pada siswa SMA.

Penelitian ini juga menawarkan kebaruan pada aspek konseptual dan praktis. Kebaruan penelitian terletak pada upaya mengungkap secara mendalam proses perubahan psikologis siswa selama mengikuti konseling berbasis *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP, khususnya dalam konteks pengambilan keputusan karier. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa terbentuknya keputusan karier, tetapi juga menelaah bagaimana proses evaluasi diri, tanggung jawab pribadi, dan pengembangan kontrol diri berperan dalam membantu siswa mengatasi kebingungan karier. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme perubahan yang terjadi selama proses konseling karier berbasis WDEP pada siswa SMA.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (*instrumental case study*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami secara mendalam fenomena penerapan sistem WDEP dalam konseling karier melalui satu partisipan sebagai kasus yang memberikan wawasan tentang fenomena tersebut [34], [35].

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari pihak institusi terkait, dan seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent*, kerahasiaan data, dan perlindungan identitas partisipan. Semua data yang mungkin dapat digunakan untuk mengidentifikasi subjek asli telah disamarkan, menggunakan nama samaran dan metode lainnya, agar dapat menjaga kerahasiaan subjek penelitian. Penelitian ini merupakan studi kasus RO (inisial), seorang siswa kelas XII di salah satu sekolah menengah atas negeri di Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Metode purposive sampling melalui empat kriteria digunakan untuk memilih subjek: (1) sekolah saat ini sedang bertransisi menuju universitas; (2) siswa di sekolah bingung dalam menentukan jurusan di perguruan tinggi; (3) siswa belum pernah mengikuti konseling karier sebelumnya dan akhirnya menyatakan persetujuan secara sukarela yang ditunjukkan dengan menandatangani formulir persetujuan *informed consent*. Intervensi konseling ini dilakukan dalam tiga sesi mingguan, dengan durasi masing-masing 35 hingga 45 menit. Keseluruhan proses dirancang untuk menerapkan tahapan pendekatan WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*). Sesi pertama difokuskan untuk mengeksplorasi target karier (*Want*) serta meninjau perilaku klien saat ini (*Doing*). Sesi kedua mencakup proses evaluasi diri (*Evaluation*) dan penyusunan langkah-langkah awal (*Planning*). Pada sesi terakhir, kegiatan berpusat pada peninjauan ulang rencana, penguatan komitmen, serta terminasi.

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang diterapkan mencakup tiga metode utama, yakni wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta studi dokumentasi [36]. Wawancara dilakukan sebanyak tiga kali: wawancara pra-konseling, refleksi singkat di setiap akhir sesi, dan wawancara pasca-konseling. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman semi-terstruktur seperti ditunjukkan di bawah ini agar dapat mengakomodasi pertanyaan seperti: "Apa yang Anda rasakan ketika memikirkan masa depan Anda?", "Apa yang Anda inginkan terkait pendidikan dan karier?", dan "Apa yang selama ini Anda lakukan untuk mencapai keinginan tersebut?" Dokumentasi terdiri dari catatan konseling tertulis, lembar kerja WDEP, dan catatan reflektif yang dibuat oleh peneliti. Dilakukan observasi proses yang memperhatikan kondisi partisipan, aktivitas verbal dan non-verbal partisipan, ekspresi emosional, perubahan selama proses konseling, penggunaan teknik penguatan, serta interaksi dengan partisipan.

Analisis data menggunakan model analisis tematik interaktif dari [37] yang meliputi tiga tahapan: kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing and verification*). Data dari wawancara (*transkrip verbatim*), catatan lapangan, dan dokumentasi dirangkum, dikode, dan dikelompokkan ke dalam kategori tematik. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk menggambarkan proses konseling dan perubahan partisipan. Kesimpulan diverifikasi melalui pengecekan data mentah dan *member checking*. Keabsahan data dijaga melalui beberapa strategi [38], [39] yaitu triangulasi metode dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data dan *member checking* dengan mengonfirmasi hasil analisis sementara kepada partisipan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Proses konseling dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan dengan durasi 35-45 menit setiap sesinya, dengan jeda satu minggu antar sesi. Seluruh sesi konseling direkam dan ditranskrip verbatim, menghasilkan data berupa dialog konselor-konseli sebanyak 593 baris percakapan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik menggunakan kerangka WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*) untuk mengidentifikasi dinamika perubahan yang terjadi pada diri partisipan selama proses konseling.



Gambar 1. Konsep siklus ini diadaptasi dari Wubbolding (2010) yang mengembangkan sistem WDEP dalam konseling *Reality Therapy* berdasarkan *Choice Theory* dari Glasser (1998).

Berdasarkan gambar siklus yang dilampirkan diatas, proses konseling yang terjadi pada RO dapat dipetakan ke dalam empat tahapan utama yang saling berkesinambungan. Pemetaan ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana setiap tahapan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) tidak hanya berjalan secara linear, tetapi juga membentuk siklus dinamis yang memungkinkan partisipan mengalami perubahan psikologis secara bertahap. Sistem WDEP merupakan inti dari konseling *Reality Therapy* yang dikembangkan oleh Wubbolding berdasarkan *Choice Theory* dari Glasser (Wubbolding, R. E., 2017; Glasser, W., 1998). Melalui sistem ini, konselor membantu klien mengeksplorasi keinginan mereka (*Wants*), mengidentifikasi perilaku saat ini (*Doing*), mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut (*Evaluation*), dan menyusun rencana aksi yang lebih adaptif (*Planning*) [40].

Hasil Analisis Berdasarkan Tahapan WDEP

1. Tahap Want (Eksplorasi Keinginan dan Kebutuhan)

Pada tahap awal konseling, dimana konselor mengeksplorasi *quality world*-nya konseli melalui pertanyaan-pertanyaan seperti "*univ apa yang kamu inginkan?*" (b.52) dan "*apa yang menjadi impian RO?*" (b.60). Analisis terhadap respons RO mengungkapkan bahwa *quality world*-nya berisi beberapa komponen yang mencerminkan kebutuhan dasar menurut *Choice Theory*.

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
W1	Keinginan pada ITB (simbol Power & Prestise)	"ITB karena tempatnya khusus yang paling maju ya, itu tempat anak teknik banget gitu"	b.57
W2	Keinginan pada UNAIR Kedokteran (impian SMP, makna membantu)	"Kalau di Fakultas Kedokteran itu saya bangga karena saya bisa masuk ke kedokteran... jurusan impian dari SMP"	b.134
W3	Kebutuhan kestabilan finansial dan karir (Survival)	"prospek kerjanya itu sudah jelas"	b.88
W4	Dukungan ayah di bidang teknik (Love & Belonging)	"ayahku itu bisa mengajar aku sedikit-sedikit tentang teknik mesin... karena kan ayahku juga orang teknik"	b.181
W5	Kebebasan memilih dari ibu (Freedom)	"kalau mama itu ya terserah, yang penting kamu nyaman dan suka gitu sama jurusanannya"	b.173
W6	Kebanggaan orang tua sebagai motivasi (Power)	"orang tua saya akan bangga gitu kalau anaknya bisa masuk ke kampus top PTN"	b.167

Tabel 1. Temuan Tahap Want (Eksplorasi Keinginan dan Kebutuhan)

Temuan pada tabel 1 menunjukkan bahwa RO mengalami konflik internal antara keinginan idealis (ITB/UNAIR) dan persepsi realitas (nilai 8,8 yang dianggapnya pas-pasan). Pola pikir *all-or-nothing* ini menjadi penghambat utama dalam pengambilan keputusannya.

2. Tahap Doing (Identifikasi Perilaku Saat Ini)

Analisis terhadap perilaku RO sebelum konseling mengungkapkan beberapa pola yang kontraproduktif, namun juga ditemukan perilaku adaptif yang menjadi faktor protektif.

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
D1	Perilaku menghindar	"di akhir-akhir ini aku itu sering terbengong-bengong untuk memilih jurusan kuliah"	b.13
D2	Pola pikir all-or-nothing	"dengan rata-rata segitu... kalau mau naik ya, univ itu harus yang bisa-biasa gitu"	b.51
D3	Penghindaran risiko (downgrading)	"mau ambil yang PTN-PTN yang agak rendah-rendah dikit"	b.68

D4	Riset passing grade yang mendalam (adaptif)	"nilai rata-rata SNBP UM itu di angka 84,17"	b.98
D5	Pengetahuan detail tentang sistem seleksi	"Eligible itu proses menyeleksi siswa dari kelas 1 sampai kelas 12, dan itu diambil dari 40%-nya kelas 12"	b.70
D6	Rutinitas belajar terstruktur	"belajar SMPT setiap hari... baca-baca dulu, ajarnya di HP atau di YouTube... habis itu nanti malam kalau les itu latihan soal"	b.292

Tabel 2. Temuan Tahap *Doing* (Identifikasi Perilaku Saat Ini)

Temuan pada tabel 2 menunjukkan bahwa RO menunjukkan perilaku yang kontradiktif. Di satu sisi ia menghindari dan berpikir pesimis, namun di sisi lain ia telah melakukan riset yang sangat mendalam tentang *passing grade* dan memiliki rutinitas belajar yang terstruktur.

3. Tahap Evaluation (Evaluasi Diri)

Pada tahapan evaluasi ini merupakan momen yang krusial dalam proses konseling berlangsung dimana RO mulai merefleksikan efektivitas perilaku dan pola pikirnya. Adapun beberapa momen kesadaran krusial terjadi pada tahapan ini.

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
E1	Kesadaran inkonsistensi antara passion dan persiapan	"yang kedokteran sama masyarakat itu saya sudah kejauhan gitu kalau mau belajar biologi gitu, jadi agak bingung untuk belajar lagi"	b.159
E2	Klarifikasi nilai personal (kestabilan sebagai prioritas)	"Kestabilan sih kalau menurut saya... Karena kalau misal saya diterima di ITB, kalau dalam jalan kuliah itu saya tidak stabil, saya akan kebingungan"	b.169, 171
E3	Pengakuan kekuatan diri (skor try-out)	"Kalau try-out itu sudah pernah saya mendapatkan skor 769 lah"	b.358
E4	Identifikasi kekuatan akademik	"Ya mungkin dari segi matematika gitu ya"	b.270
E5	Evaluasi dukungan keluarga per pilihan	"ayahku itu bisa mengajar aku... (di teknik), kalau mama itu ya terserah (semua pilihan)"	b.181
E6	Kesadaran metakognitif	"RO kok habis teknik mesin, kemudian teknik industri, teknik sipil gitu loh. Dan ini yang mana gitu kan ya... iya itu agak-agak bingung soalnya ya"	b.438-439

Tabel 3. Temuan Tahap *Evaluation* (Evaluasi Diri)

Momen kesadaran paling signifikan terjadi ketika RO menyadari bahwa pilihan kedokteran tidak selaras dengan persiapannya akademiknya. Kesadaran ini memicunya untuk merevisi pilihan secara mandiri: "*Pertama itu SNBT itu mungkin nggak jadi kedokteran gitu. Mungkin kayak ITB lah kalau paling tinggi gitu*" (b.328).

4. Tahap Planning (Penyusunan Rencana)

Tahap perencanaan menghasilkan keputusan-keputusan konkret yang terstruktur dalam hierarki yang jelas, mencakup berbagai jalur seleksi dan strategi pendukung.

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
P1	Rencana SNBP - Pilihan 1	"UPN Teknik Mesin"	b.364-366
P2	Rencana SNBP - Pilihan 2	"UM D4 Teknologi Rekayasa Manufaktur"	b.368
P3	Rencana SNBT - Pilihan 1	"ITB Teknik Mesin"	b.434
P4	Rencana SNBT - Pilihan 2	"ITS Teknik Mesin"	b.434
P5	Rencana SNBT - Pilihan 3	"D4 Teknologi Rekayasa Konstruksi Perkapalan"	b.434
P6	Rencana kontinjensi (jalur mandiri)	"Untuk itu saya coba mandiri gitu ya"	b.374
P7	Opsi perguruan tinggi swasta	"swasta yang bagus kayak BINUS atau nggak TELKOM"	b.388
P8	Strategi belajar konkret	"belajar SMPT setiap hari... latihan soal"	b.292, 304
P9	Manajemen stres dalam belajar	"saya buat happy gitu ya, nggak terlalu kayak memaksa sekali gitu... agak-agak santai-santai dikit"	b.457, 459

Tabel 4. Temuan Tahap *Planning* (Penyusunan Rencana)

Pada jalur SNBP, RO memilih UPN Veteran Jawa Timur (Teknik Mesin) sebagai pilihan pertama dan Universitas Negeri Malang (D4 Teknologi Rekayasa Manufaktur) sebagai pilihan kedua. Pada jalur SNBT, ia mempertahankan aspirasi tingginya dengan target ITB (skor 790) dan ITS (skor 760-770). Analisis longitudinal terhadap proses konseling mengungkapkan beberapa perubahan signifikan pada diri RO, terutama pergeseran pola pikir dari *external control psychology* ke *internal control psychology*. Pada awal konseling, RO menunjukkan karakteristik *external control psychology* yang kuat, yaitu keyakinan bahwa faktor-faktor di luar dirinya lebih menentukan nasibnya daripada usaha dan pilihan pribadi.

Hal ini terlihat dari pernyataannya bahwa "*bagian yang membuat tertekan itu dengan rata-rata yang pas-pasan*" (b.47), di mana ia menempatkan nilai rapor 8,8 sebagai penyebab utama kebingungannya. Ia juga menyatakan "*dengan rata-rata segitu... kalau mau naik ya, univ itu harus yang bisa-biasa gitu*" (b.51) dan "*sudah jelas saya tidak keterima di situ*" (b.86), yang menunjukkan keyakinan absolut bahwa nilai telah menentukan hasil akhir tanpa ruang untuk usaha atau strategi lain. Sepanjang sesi awal, RO lebih banyak menggunakan bahasa pasif seperti "*saya bingung*" dan "*saya tidak keterima*", serta merencanakan strategi pasrah berupa "*mau ambil yang PTN-PTN yang agak rendah-rendah dikit*" (b.68) sebagai respons terhadap faktor eksternal.

Memasuki sesi kedua, terjadi proses transisi yang ditandai dengan mulai munculnya kesadaran kritis melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif dari konselor. RO mulai menyadari inkonsistensi dalam pikirannya, terutama ketika ia mengatakan "*yang kedokteran sama kesehatan masyarakat itu saya sudah kejauhan gitu kalau mau belajar biologi gitu*" (b.159), yang menunjukkan bahwa ia mulai mengevaluasi kesesuaian antara impian dan persiapan akademiknya. Ia juga mulai mengklarifikasi nilai personalnya dengan menyatakan bahwa "*kestabilan sih kalau menurut saya*" (b.169) sebagai prioritas utama. Pada tahap ini, RO mulai mengakui kekuatan dirinya ketika menyadari bahwa "*try-out itu sudah pernah saya mendapatkan skor 769 lah*" (b.358), yang menjadi titik balik penting dalam mengubah persepsinya tentang kemampuannya sendiri.

Pada sesi ketiga, terjadi perubahan fundamental menuju *internal control psychology*. RO mampu menyatakan dengan tegas bahwa keputusan yang diambil adalah miliknya sendiri, seperti terlihat dalam pernyataannya: "*Enggak sih Pak ya, karena itu kemauan saya sendiri dan Pak Arief kan hanya membimbing dan menyarankan*" (b.568). Ia juga menunjukkan keyakinan pada usahanya sendiri dengan mengatakan "*saya akan lebih giat lagi untuk mendapatkan jurusan dan fakultas yang saya inginkan*" (b.574) dan telah mengembangkan strategi koping yang adaptif seperti "*belajar lagi*" (b.525) dan "*saya buat happy gitu ya, nggak terlalu kayak memaksa sekali gitu*" (b.457). Perubahan pola pikir ini juga tercermin dari laporan emosionalnya yang positif: "*perasaannya ya agak-agak senang, agak-agak tenang gitu sih Pak ya. Karena sudah merantukan jurusan yang saya pilih gitu*" (b.553). Pergeseran dari *external control psychology* ke *internal control psychology* ini merupakan inti dari keberhasilan konseling *Reality Therapy*, karena sesuai dengan tujuan utama pendekatan ini yaitu membantu klien menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas pilihan dan tanggung jawab atas hidup

mereka [41], [42]. (Glasser, W., 1998; Corey, G., 2021).

Aspek	Sesi 1 (Awal)	Sesi 2 (Tengah)	Sesi 3 (Akhir)
Kondisi Emosional	Cemas, bingung, " <i>sering terbungong-bungong</i> " (b.13)	Mulai tenang, " <i>ada gambaran sedikit-sedikit</i> " (b.215)	" <i>Agak-agak senang, agak-agak tenang... sudah merantukan jurusan</i> " (b.553)
Pola Pikir	<i>External control psychology: "nilai saya pas-pasan, tidak bisa"</i> (b.51)	Transisi: mulai melihat kekuatan diri (skor 769)	<i>Internal control psychology: "itu kemauan saya sendiri"</i> (b.568)
Pemahaman Diri	Tidak mampu menjelaskan sumber kebingungan	Mulai mengenali nilai personal (kestabilan)	<i>Mampu mengartikulasikan kesesuaian minat-bakat secara logis</i> (b.549)
Kualitas Rencana	Rencana samar: " <i>ambil yang PTN rendah-rendah</i> " (b.68)	Rencana awal: UPN, UM, ITB, ITS	<i>Rencana berjenjang komprehensif (4 level) dengan strategi konkret</i>
Kemampuan Refleksi	Belum mampu mengevaluasi diri	Mulai mengevaluasi inkonsistensi pilihan	<i>Mampu refleksi metakognitif: melihat inkonsistensi sendiri</i> (b.438)
Strategi Koping	Menghindar (terbungong-bungong)	Mencari informasi dan strategi	<i>Adaptif: "belajar lagi", "buat happy"</i> (b.525, 457)

Tabel 5. Perubahan Psikologis Partisipan dari Sesi 1 ke Sesi 3

Pada sesi terminasi, RO melaporkan perubahan emosional yang positif: "*Perasaan sekarang ya gimana ya, perasaannya ya agak-agak senang, agak-agak tenang gitu sih Pak ya. Karena sudah merantukan jurusan yang saya pilih gitu*" (b.553). Yang paling signifikan, ketika konselor bertanya apakah keputusan yang diambil adalah hasil arahnya, RO menjawab: "*Eggak sih Pak ya, karena itu kemauan saya sendiri dan Pak Arief kan hanya membimbing dan menyarankan*" (b.568).

Analisis dengan perspektif *Choice Theory*

Analisis dengan perspektif *Choice Theory* mengungkapkan bahwa pilihan akhir RO pada jurusan teknik mesin mencerminkan upaya terintegrasi untuk memenuhi kelima kebutuhan dasarnya secara simultan. Kebutuhan power yang berkaitan dengan pencapaian, kompetensi, dan pengakuan terpenuhi melalui aspirasinya pada institusi bergengsi seperti ITB dan ITS yang ia sebut sebagai "*tempat anak teknik banget*" (b.57), didukung oleh bukti nyata kemampuannya berupa skor *try-out* 769 yang mendekati target ITB (b.358), serta kebanggaan orang tua yang akan ia raih jika berhasil masuk ke kampus top PTN (b.167).

Kebutuhan *love and belonging* yang mencakup cinta, rasa memiliki, dan keterhubungan dengan orang lain terpenuhi melalui keselarasan pilihannya dengan dukungan kuat dari ayah yang berlatar belakang teknik dan dapat memberikan bimbingan teknis (b.181), dukungan penuh dari orang tua yang "*sangat mendukung*" (b.538), serta kebebasan yang diberikan ibu dengan mengatakan "*yang penting kamu nyaman*" (b.173).

Kebutuhan *freedom* yang berkaitan dengan kebebasan, otonomi, dan kendali atas hidup terpenuhi melalui rencana berjenjang yang komprehensif yang ia susun sendiri, meliputi berbagai jalur seleksi mulai dari SNBP (UPN, UM), SNBT (ITB, ITS, Perkapalan), jalur mandiri, hingga opsi swasta seperti BINUS dan TELKOM (b.364-388). Rencana ini memberinya rasa kendali yang tercermin dari pernyataannya bahwa ia "*sudah yakin*" (b.547) dan merasa lega karena "*sudah merantukan jurusan*" (b.553), serta pengakuan otonomi penuh bahwa keputusan tersebut adalah "*kemauan saya sendiri*" (b.568).

Kebutuhan *fun* yang berkaitan dengan kesenangan dan kenikmatan dalam proses terintegrasi melalui strategi belajar yang ia rancang sendiri dengan pendekatan "*saya buat happy gitu ya, nggak terlalu kayak memaksa sekali gitu*" (b.457) dan "*agak-agak santai-santai dikit*" (b.459), serta didasari oleh minat mendalam pada teknik mesin yang ia nyatakan dengan "*saya suka yang Teknik Mesin*" (b.417).

Kebutuhan *survival* yang merupakan fondasi paling dasar menjadi prioritas utama RO, tercermin dari klarifikasi nilai personalnya bahwa "*kestabilan sih kalau menurut saya*" (b.169) dan pertimbangan prospek kerja yang jelas sebagai alasan memilih jurusan (b.88). Ia bahkan melakukan analisis pragmatis tentang biaya hidup dengan membandingkan potensi pengeluaran antara ITB dan ITS, menyatakan bahwa ITS "*terlalu kayak boros-boros banget... karena masih sekompleks sama Jawa Timur*" (b.445), yang menunjukkan kematangan dalam mempertimbangkan aspek finansial jangka panjang. Dengan demikian, pilihan RO pada teknik mesin tidak hanya menyelesaikan kebingungannya dalam menentukan jurusan, tetapi juga secara simultan memenuhi kelima kebutuhan dasarnya, yang sesuai dengan postulat Glasser bahwa perilaku yang paling efektif adalah perilaku yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan dasar secara seimbang.

Terdapat temuan utama dapat disimpulkan dari hasil analisis yaitu sistem WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) terbukti efektif sebagai kerangka kerja yang terstruktur dalam memandu proses konseling karier. Pada tahap *Want*, konselor berhasil mengeksplorasi *quality world* RO yang kompleks, berisi enam komponen kebutuhan: keinginan pada ITB sebagai simbol *power* dan *prestise*, keinginan pada UNAIR Kedokteran sebagai impian sejak SMP, kebutuhan kestabilan finansial dan karir (*survival*), dukungan ayah di bidang teknik (*love and belonging*), kebebasan memilih dari ibu (*freedom*), serta kebanggaan orang tua sebagai motivasi (*power*). Pada tahap *Doing*, analisis mengungkap kontradiksi perilaku pada diri RO: di satu sisi ia menunjukkan perilaku maladaptif berupa penghindaran ("*sering terbengong-bengong*"), pola pikir *all-or-nothing*, dan strategi *downgrading* yang pasrah; namun di sisi lain ia memiliki faktor protektif seperti riset *passing grade* yang mendalam, pengetahuan detail tentang sistem seleksi SNBP, serta rutinitas belajar terstruktur setiap hari. Pada tahap *Evaluation*, terjadi tiga momen kesadaran kritis yang mengubah arah keputusan RO secara mandiri: kesadaran bahwa pilihan kedokteran tidak selaras dengan persiapan akademiknya, klarifikasi bahwa "*kestabilan*" adalah nilai personal utamanya, serta pengakuan terhadap kekuatan diri berupa skor *try-out* 769 yang selama ini terabaikan. Pada tahap *Planning*, RO berhasil menyusun rencana berjenjang yang komprehensif, mencakup empat jalur seleksi (SNBP, SNBT, mandiri, dan swasta) dengan strategi pendukung konkret seperti target skor (ITB 790, ITS 760-770) serta manajemen stres dalam belajar yang "*dibuat happy*".

Terjadi pergeseran fundamental pada pola pikir RO dari *external control psychology* menuju *internal control psychology*. Pada awal konseling, RO menunjukkan karakteristik *external control psychology* yang sangat kuat, di mana ia meyakini bahwa faktor eksternal lebih menentukan nasibnya daripada usaha pribadinya. Hal ini tercermin dari pernyataannya bahwa "*bagian yang membuat tertekan itu dengan rata-rata yang pas-pasan*" (b.47), "*dengan rata-rata segitu... univ itu harus yang bisa-biasa gitu*" (b.51), dan "*sudah jelas saya tidak diterima di situ*" (b.86). Ia juga menggunakan bahasa pasif seperti "*saya bingung*" dan merencanakan strategi pasrah berupa "*mau ambil yang PTN-PTN yang agak rendah-rendah dikit*" (b.68). Memasuki sesi kedua, terjadi transisi dengan mulai munculnya kesadaran kritis melalui pertanyaan reflektif dari konselor, terutama ketika RO menyadari skor *try-out*-nya mencapai 769. Pada sesi ketiga, terjadi perubahan fundamental menuju *internal control psychology*, dibuktikan dengan pernyataan tegas RO: "*Enggak sih Pak ya, karena itu kemauan saya sendiri dan Pak Arief kan hanya membimbing dan menyarankan*" (b.568). Ia juga menunjukkan keyakinan pada usahanya sendiri dengan mengatakan "*saya akan lebih giat lagi untuk mendapatkan jurusan dan fakultas yang saya inginkan*" (b.574) dan melaporkan perubahan emosional dari cemas menjadi "*agak-agak senang, agak-agak tenang*" (b.553).

Pilihan akhir RO pada jurusan teknik mesin tidak hanya menyelesaikan kebingungannya, tetapi juga secara simultan memenuhi kelima kebutuhan dasar Glasser. Kebutuhan *power* terpenuhi melalui aspirasinya pada institusi bergengsi seperti ITB dan ITS yang ia sebut sebagai "*tempat anak teknik banget*" (b.57), didukung skor *try-out* 769 yang mendekati target ITB, serta kebanggaan orang tua jika berhasil masuk kampus top PTN. Kebutuhan *love and belonging* terpenuhi melalui keselarasan pilihannya dengan dukungan kuat dari ayah yang berlatar belakang teknik, dukungan penuh orang tua, serta kebebasan yang diberikan ibu. Kebutuhan *freedom* terpenuhi melalui rencana berjenjang yang ia susun sendiri, meliputi berbagai jalur seleksi dari SNBP hingga opsi swasta, yang memberinya rasa kendali dan otonomi penuh. Kebutuhan *fun* terintegrasi melalui pilihan pada bidang yang diminati ("*saya suka yang Teknik Mesin*") serta strategi belajar yang ia rancang dengan pendekatan "*saya buat happy gitu ya, tidak terlalu memaksa*". Kebutuhan *survival* menjadi prioritas utama RO, tercermin dari klarifikasi nilai personalnya bahwa "*kestabilan*" adalah prioritas, pertimbangan prospek kerja yang jelas, serta analisis pragmatis tentang biaya hidup antara ITB dan ITS.

B. Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan penejelasan bahwa masa remaja akhir merupakan fase krusial dalam perkembangan karier sebagaimana dikemukakan oleh [43] serta [44]. Partisipan dalam penelitian ini, RO, menunjukkan gejala career indecision yang signifikan, ditandai dengan kebingungan berat dalam menentukan jurusan kuliah, konflik antara impian dan persepsi realitas, serta kecemasan yang mengganggu kesehariannya. Temuan ini sejalan dengan [45] serta [46] yang menyatakan bahwa kesulitan pengambilan keputusan karier masih menjadi permasalahan dominan di kalangan siswa SMA.

Faktor-faktor kompleks yang mempengaruhi kesulitan pengambilan keputusan karier RO tercermin dalam kondisinya: kurangnya pemahaman terhadap potensi diri (RO tidak menyadari bahwa skor *try-out* 769 adalah pencapaian luar biasa), rendahnya kepercayaan diri (persepsi "*nilai pas-pasan*" 8,8), serta tekanan dari lingkungan keluarga. Hal ini memperkuat temuan [47] serta [48] tentang multifaktorial penyebab career indecision. Menariknya, RO juga menunjukkan faktor protektif yang kuat, seperti dukungan keluarga, kemampuan riset yang baik, dan kecerdasan akademik. Kondisi ini menggambarkan kompleksitas career indecision yang tidak selalu disebabkan oleh ketidakmampuan, tetapi juga oleh dinamika internal antara aspirasi, persepsi diri, dan tuntutan eksternal [49].

Selain faktor psikologis, pengaruh budaya juga turut berperan dalam menjelaskan mengapa kontrol internal seseorang bisa terbilang rendah saat hendak memutuskan jalur karier. Di masyarakat dengan budaya kolektivistik seperti Indonesia, pilihan karier tidak selalu dimaknai sebagai urusan pribadi semata. Lebih dari itu, keputusan tersebut sering kali menyangkut keluarga dan upaya menjaga hubungan sosial yang serasi. Kebiasaan untuk menghormati harapan orang tua dan bersikap patuh terhadap mereka bisa memperkuat pola pikir *external control psychology*, yaitu kecenderungan seseorang untuk lebih mengutamakan penilaian dari luar ketimbang keinginannya sendiri. Hal ini tampak pada diri RO. Ia sangat mempertimbangkan apa yang diinginkan orang tuanya saat memilih program studi. Akibatnya, proses pengambilan keputusannya tidak sepenuhnya lahir dari otonomi pribadi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa norma-norma kekeluargaan dalam budaya Asia, seperti nilai bakti pada orang tua (*filial piety*) dan orientasi kolektif, bisa mempengaruhi bagaimana remaja menggali pilihan serta menentukan kariernya. Dampaknya, jika tidak diiringi dengan penguatan *internal locus of control*, perkembangan kemandirian dalam urusan karier bisa berjalan lebih lambat.

Temuan konseling ini memberikan bukti empiris yang memperkuat efektivitas sistem WDEP [50] sebagai kerangka kerja yang sistematis dan terstruktur dalam praktik konseling karier. Melalui analisis mendalam terhadap proses tiga sesi konseling, penelitian ini berhasil menunjukkan bagaimana setiap tahapan WDEP dimulai dari eksplorasi keinginan (*Wants*), evaluasi perilaku saat ini (*Doing*), penilaian diri secara jujur (*Evaluation*), hingga perencanaan tindakan baru (*Planning*) secara bertahap dan sinergis berkontribusi terhadap terjadinya perubahan psikologis pada diri RO.

Dalam sesi pertama yang disebut tahap *Want*, konselor mendampingi RO untuk menggali isi *quality world*-nya. Ternyata, *quality world* RO cukup kompleks. Di dalamnya ada keinginan masuk kampus ternama seperti ITB, cita-cita lama menjadi dokter, kebutuhan merasa aman secara psikologis, serta harapan supaya keluarganya merestui pilihannya. Menurut [51] menekankan bahwa penggalan keinginan secara mendalam itu penting karena bisa membantu klien menjelaskan bukan cuma "*apa yang ia mau*", melainkan juga "*kenapa ia menginginkan hal tersebut*". Pemahaman inilah yang nantinya menjadi dasar untuk mengevaluasi pilihan-pilihan yang ada. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian [52] yang menyebutkan bahwa ketika kebutuhan klien digali dalam proses konseling, kejelasan tujuan siswa menjadi lebih meningkat.

Selanjutnya, masuk ke tahap *Doing*. Di sini, konselor mengajak RO melihat perilaku yang selama ini ia tunjukkan. Hasilnya, RO ternyata terjebak dalam kebiasaan menghindar, seperti yang ia gambarkan dengan kata "*terbengong-bengong*". RO juga cenderung berpikir hitam-putih atau *all-or-nothing*. Namun di balik pola yang kurang membantu itu, ada kebiasaan baik yang ia miliki, misalnya suka melakukan riset teknis secara mendalam dan memiliki strategi belajar yang tersusun rapi. Menurut [53] menyebutkan bahwa seseorang bisa menunjukkan perilaku yang adaptif sekaligus maladaptif dalam waktu bersamaan. Karena itu, tugas konselor adalah menolong klien mengenali perilaku adaptifnya lalu memperkuat kebiasaan positif yang sebenarnya sudah ada pada dirinya

Tahap Evaluation menjadi momen kritis dalam proses konseling. Melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif seperti "*mana yang lebih penting, bahagia atau stabil?*" (b.168), RO mulai menyadari inkonsistensi dalam pikirannya. Kesadaran bahwa pilihan kedokteran tidak selaras dengan persiapan akademiknya menjadi titik balik yang memicunya untuk merevisi prioritas. [54] menekankan bahwa evaluasi diri yang jujur merupakan kunci perubahan dalam *Reality Therapy*, karena klien sendiri yang menyimpulkan bahwa perilaku lamanya tidak efektif. Temuan ini sejalan dengan [55] yang membuktikan bahwa teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa.

Pada tahap *Planning*, RO tidak hanya memutuskan jurusan, tetapi juga menyusun strategi untuk setiap jalur seleksi, lengkap dengan pertimbangan data passing grade, dukungan keluarga, dan strategi belajar. Rencana yang disusun memenuhi kriteria *planning* dalam *Reality Therapy*: sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dilaksanakan, dan ada komitmen klien [56]. Yang paling signifikan adalah bahwa RO mampu membedakan antara pilihan untuk jalur SNBP (yang realistis) dan jalur SNBT (yang aspiratif), mencerminkan kematangan berpikir dalam pengambilan keputusan karier [57], [58].

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah pergeseran pola pikir RO dari *external control psychology* ke *internal control psychology*. Pada awal konseling, RO sangat terfokus pada nilai rapor 8,8 sebagai pembatas absolut. Kalimatnya "*dengan rata-rata segitu... univ itu harus yang bisa-biasa gitu*" (b.51) mencerminkan keyakinan bahwa faktor eksternal (nilai) menentukan segalanya dan RO tidak memiliki kendali. Menurut [59] menjelaskan bahwa *external control psychology* adalah keyakinan bahwa orang lain atau keadaan mengendalikan hidup kita, yang menjadi sumber utama masalah psikologis. Menjelang akhir konseling, terjadi perubahan fundamental. Ketika konselor bertanya apakah keputusan yang diambil adalah hasil arahnya, RO menjawab: "*Enggak sih Pak ya, karena itu kemauan saya sendiri dan Pak Arief kan hanya membimbing*" (b.568). Pernyataan ini menegaskan bahwa RO telah mengambil alih tanggung jawab atas pilihannya sendiri. RO tidak lagi melihat dirinya sebagai korban sistem atau nilai, tetapi sebagai agen aktif yang membuat pilihan berdasarkan pemahaman tentang diri dan realitas. Pergeseran ini merupakan inti dari keberhasilan konseling *Reality Therapy*, yang bertujuan membantu individu beralih dari *external control psychology* ke *internal control psychology* [60], [61]. Temuan ini juga mendukung penelitian [62] yang menunjukkan bahwa pendekatan *Reality Therapy* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi pada remaja.

Jika ditelaah menggunakan sudut pandang *Choice Theory*, hasil dari proses konseling ini tidak hanya membuat RO akhirnya punya pilihan jurusan yang mantap. Lebih dari itu, berbagai kebutuhan dasarnya juga terpenuhi dengan cara yang lebih efektif. Salah satunya adalah kebutuhan akan power atau rasa dihargai. Kebutuhan ini ia dapatkan ketika ia memilih bidang studi yang tergolong menantang sekaligus bergengsi, yaitu Teknik Mesin di ITB atau ITS. Pilihan seperti ini memberinya rasa kompeten dan berarti. Hasil ini sejalan dengan temuan [63] yang menyatakan bahwa ketika kebutuhan akan kompetensi seseorang terpenuhi, maka motivasi yang tumbuh dari dalam dirinya (*intrinsic motivation*) cenderung meningkat secara positif.

Kebutuhan *love and belonging* terpenuhi karena pilihannya selaras dengan dukungan dan harapan orang tua (terutama ayah), memperkuat ikatan dan dukungan sosial. [64] dalam *Self-Determination Theory* menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. RO tidak perlu memilih antara "*keinginan sendiri*" dan "*harapan orang tua*" karena keduanya bertemu di titik teknik mesin.

Kebutuhan akan kebebasan atau *freedom* pada diri RO terasa terpenuhi setelah ia memiliki rencana yang tersusun secara bertahap dan jelas. Dengan adanya beberapa opsi yang bisa dipilih, ia pun merasa mampu mengendalikan arah masa depannya sendiri. Penelitian dari [65] mendukung temuan ini, di mana ketika kebutuhan akan otonomi seseorang terpenuhi, kondisi kesehatan mental pada remaja cenderung lebih baik. Di sisi lain, kebutuhan akan kesenangan atau fun juga ikut terintegrasi. Hal ini tampak dari pilihan RO terhadap bidang studi yang benar-benar ia minati, ditambah dengan strategi belajarnya yang ia usahakan terasa menyenangkan atau "*dibuat happy*". Sementara itu, kebutuhan bertahan hidup atau *survival* justru menjadi lapisan paling dasar yang menopang semuanya. RO memilih jalur karir yang menurutnya memiliki prospek kerja yang jelas serta jaminan finansial di masa depan. Temuan ini mendukung postulat [66] bahwa perilaku yang efektif adalah perilaku yang mampu memenuhi kelima kebutuhan dasar secara simultan.

Temuan penting lainnya adalah perkembangan kemampuan refleksi diri RO. Pada awal konseling, RO hanya bisa mengatakan "*bingung*" tanpa mampu mengartikulasikan sumber kebingungannya. Pada sesi ketiga, ia menunjukkan kemampuan metakognitif yang signifikan: "*RO, kok habis teknik mesin, kemudian teknik industri, teknik sipil gitu loh... iya itu agak-agak bingung soalnya ya*" (b.438-439). Kemampuan untuk "*melihat dirinya sendiri dari luar*" dan mengidentifikasi inkonsistensi dalam pikirannya sendiri ini merupakan indikator perkembangan kesadaran diri yang matang. [67] menegaskan bahwa teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa. Pada akhir konseling, RO mampu menjelaskan pilihannya dengan sangat logis, menghubungkan latar belakang akademiknya dengan tuntutan jurusan, yang merupakan indikator kematangan karier [68].

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain studi kasus yang hanya melibatkan satu partisipan, sehingga temuan penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik kepada seluruh populasi siswa SMA. Pendekatan studi kasus dipilih karena eksplorasi yang mendalam terhadap proses perubahan psikologis yang terjadi selama penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP. Oleh karena itu, fokus penelitian ini terletak pada pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika konseling dan proses pengambilan keputusan karier yang dialami partisipan, bukan pada representasi populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan *desain multiple case study* atau melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam guna memperluas pemahaman mengenai penerapan sistem WDEP dalam membantu siswa mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karier.

VII. SIMPULAN

Penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) terbukti berhasil mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karier pada partisipan penelitian ini. Keberhasilan tersebut ditandai oleh tiga capaian utama. Pertama, terjadi pergeseran fundamental pola pikir partisipan dari *external control psychology* menuju *internal control psychology*, di mana ia tidak lagi melihat nilai rapor sebagai penghambat absolut, melainkan menyadari bahwa dirinyalah yang bertanggung jawab penuh atas pilihannya. Kedua, partisipan berhasil menyusun rencana karier yang terstruktur dan berjenjang meliputi empat jalur seleksi (SNBP, SNBT, mandiri, dan swasta) dengan pertimbangan yang matang berdasarkan data passing grade, kesesuaian minat-bakat, serta dukungan keluarga. Ketiga, terjadi pemenuhan kelima kebutuhan dasar (*power, love and belonging, freedom, fun, dan survival*) secara simultan melalui pilihan akhir pada jurusan teknik mesin, yang tidak hanya menyelesaikan kebingungannya tetapi juga memberikan rasa lega, tenang, dan bangga.

Dari keseluruhan proses, sistem WDEP terbukti cocok dijadikan kerja yang sistematis dalam konseling karier, terutama untuk membantu siswa SMA yang kesulitan menentukan pilihan karirnya. Masing-masing tahap dalam WDEP punya peran tersendiri. Tahap *Wants* berguna untuk menggali *quality world* dan mengungkapkan keinginan terdalam. Tahap *Doing* membantu mengenali kebiasaan yang kurang produktif sekaligus menemukan faktor pelindung yang sebenarnya sudah dimiliki partisipan. Tahap *Evaluation* memicu kesadaran lewat refleksi diri yang jujur. Terakhir, tahap *Planning* melahirkan rencana aksi yang konkret, bisa diukur, dan dijalankan dengan komitmen tinggi. Penelitian ini merekomendasikan agar konselor sekolah mengadopsi sistem WDEP sebagai intervensi unggulan untuk siswa dengan kesulitan pengambilan keputusan karier, serta mendorong penelitian lebih lanjut dengan partisipan yang lebih beragam dan desain tindak lanjut jangka panjang untuk menguji stabilitas keputusan karier yang telah dihasilkan. Simpulan penelitian ini telah menjawab tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* dengan sistem WDEP dalam membantu pengambilan keputusan karier pada siswa SMA.

Penelitian ini juga merekomendasikan perlunya studi lanjutan (*follow up research*) dengan *desain longitudinal* untuk mengkaji keberlanjutan dan stabilitas keputusan karier yang telah dihasilkan partisipan dalam jangka panjang, termasuk perubahan pilihan setelah memasuki lingkungan pendidikan tinggi atau menghadapi tuntutan realitas yang baru. Selain itu, penelitian lanjutan juga disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam guna memperkuat generalisasi temuan dalam konteks konseling karier berbasis *Choice Theory*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah SMA yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada guru BK dan seluruh pihak sekolah yang telah membantu selama proses pelaksanaan penelitian. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Keterbukaan, kejujuran, serta partisipasi aktif selama proses konseling dan pengumpulan data sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling karier bagi siswa sekolah menengah atas.

REFERENSI

- [1] Savickas, M. L. (2019). Career counseling (2nd ed.). *American Psychological Association*.
- [2] 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.
- [3] 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>.
- [4] Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70.
- [5] Gultom, M., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebingungan karier siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 33–44.
- [6] Neuenschwander, M. P. (2021). Career decision-making of adolescents: The role of family and school factors. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 103-118.
- [7] Fitri & Hidayat. (2025). Dampak career indecision terhadap kecemasan pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 78-92.
- [8] 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.
- [9] Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career theories and their implications for career counseling. *Journal of Career Development*, 48(4), 456-472.
- [10] Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. *HarperCollins*.
- [11] 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.
- [12] 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>
- [13] Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (11th ed.). *Cengage Learning*.
- [14] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [15] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [16] Anam, K., et al. (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56.
- [17] Agita, R., et al. (2025). Teknik WDEP dalam meningkatkan refleksi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–102.
- [18] Jannah, M., et al. (2024). Pengaruh konseling realita terhadap kontrol diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 23–35.
- [19] Sagita, D., et al. (2024). Efektivitas WDEP terhadap ketahanan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–80.
- [20] Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career development theories and their application. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103–115.
- [21] Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70.

- [22] Glasser, W. (2019). Choice theory: A new psychology of personal freedom (Reissue ed.). *Harper Perennial*.
- [23] Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. *HarperCollins*.
- [24] Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (11th ed.). *Cengage Learning*.
- [25] Brown, S. D., & Lent, R. W. (2020). Career development and counseling: Putting theory and research to work (3rd ed.). *Wiley*.
- [26] Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.). *Psychological Assessment Resources*.
- [27] 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).
- [28] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [29] 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.
- [30] Melianasari, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok teknik WDEP dalam meningkatkan kemandirian pemilihan karier siswa. *Jurnal BK Indonesia*, 7(2), 120–130.
- [31] Ulina, S., & Septianawati, R. (2025). Systematic literature review: Efektivitas konseling realita dengan teknik WDEP. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 1–15.
- [32] Melianasari, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok teknik WDEP dalam meningkatkan kemandirian pemilihan karier siswa. *Jurnal BK Indonesia*, 7(2), 120–130.
- [33] Yin, R. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). *Sage Publications*.
- [34] Stake, R. (2005). Qualitative case studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed.). *Sage Publications*.
- [35] Yin, R. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). *Sage Publications*.
- [36] Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). The Sage handbook of qualitative research (5th ed.). *Sage Publications*.
- [37] Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). *SAGE Publications*. et al. (2022). Teknik WDEP dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 77–89.
- [38] Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. *Sage Publications*.
- [39] Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). *Sage Publications*.
- [40] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [41] Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. *HarperCollins*.
- [42] Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (11th ed.). *Cengage Learning*.
- [43] Savickas, M. L. (2019). Career counseling (2nd ed.). *American Psychological Association*.
- [44] Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career theories and their implications for career counseling. *Journal of Career Development*, 48(4), 456–472.
- [45] Rafiola, R., et al. (2023). Career indecision pada siswa SMA: Faktor dan implikasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–115.
- [46] Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70.
- [47] Gultom, M., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebingungan karier siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 33–44.
- [48] Neuenschwander, M. P., & Hofmann, J. (2021). Career decision-making in adolescence. *Journal of Adolescence*, 88, 1–12.
- [49] Glasser, W. (2019). Choice theory: A new psychology of personal freedom (Reissue ed.). *Harper Perennial*.
- [50] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [51] Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. *American Counseling Association*.
- [52] Anam, K. et al. (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa

- Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56.
- [53] Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- [54] Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.
- [55] Anam, K., et al. (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56.
- [56] Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.
- [57] Savickas, M. L. (2019). *Career counseling* (2nd ed.). American Psychological Association.
- [58] Brown, S. D., & Lent, R. W. (2020). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed.). Wiley.
- [59] Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- [60] Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- [61] Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- [62] 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.
- [63] 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.
- [64] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- [65] 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>
- [66] Glasser, W. (2019). *Choice theory: A new psychology of personal freedom* (Reissue ed.). Harper Perennial.
- [67] Neuenschwander, M. P. (2021). Career decision-making of adolescents: The role of family and school factors. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 103-118.
- [68] Savickas, M. L. (2019). *Career counseling* (2nd ed.). American Psychological Association.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.