

Penerapan Konseling Realitas dengan Teknik WDEP dalam Membantu Siswa Menyadari Tujuan Hidup dan Merencanakan Masa Depan pada Siswa Kelas XI MA Hidayatullah

M. Nurul Hilal^{1*)}, Rika Dwi Nurfadila², Fitria Nurul Aini³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bondowoso, Bondowoso, Indonesia

^{*)}E-mail : hilaln350@gmail.com No. HP : +6282245331811

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang penting karena pada tahap ini seseorang mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan di masa depan. Siswa Kelas XI merupakan masa remaja yang sudah mulai memikirkan berbagai hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, cita-cita, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MA Hidayatullah pada 25 MEI 2026, ditemukan beberapa siswa kelas XI yang masih mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan merencanakan masa depan. Observasi ini dilakukan dengan mengamati aktivitas siswa di kelas dan wawancara singkat dengan guru BK. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif digunakan untuk memahami dan menggambarkan bagaimana penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP. Penelitian Penelitian dilaksanakan di MA Hidayatullah, Sempol, Wringin, Bondowoso. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI. Konseling realitas dengan teknik WDEP membantu siswa menyadari tujuan hidupnya melalui tahap Want, di mana siswa diajak untuk mengungkapkan dan memahami cita-cita serta harapan yang ingin dicapai. Hal ini membantu siswa yang sebelumnya bingung menjadi lebih jelas tentang arah hidupnya, termasuk siswa B yang akhirnya mulai mencari arah tujuan, serta siswa C dan D yang mampu mengidentifikasi keinginan mereka meskipun terkendala faktor ekonomi.

Kata Kunci :Konseling Realiltas; Teknik WDEP; Tujuan Hidup; Masa Depan

Abstract

Adolescence is a crucial developmental period because it is during this stage that individuals begin to prepare themselves for their future lives. Eleventh-grade students are adolescents who have already begun to think about various matters related to education, careers, aspirations, and the life goals they wish to achieve. Based on preliminary observations conducted at MA Hidayatullah on May 25, 2026, it was found that several 11th-grade students were still struggling to define their life goals and plan for the future. These observations were conducted by monitoring student activities in the classroom and conducting brief interviews with guidance counselors. This study employed a qualitative research method. The qualitative method was used to understand and describe how reality counseling using the WDEP technique is applied. The study was conducted at MA Hidayatullah, Sempol, Wringin, Bondowoso, with 11th-grade students as the participants. Reality counseling using the WDEP technique helps students become aware of their life goals through the "Want" stage, in which students are encouraged to express and understand the aspirations and hopes they wish to achieve. This helped students who were previously confused to gain greater clarity about their life direction, including Student B, who finally began to seek a sense of purpose, as well as Students C and D, who were able to identify their desires despite economic constraints.

Keywords: Reality Counseling; WDEP Technique; Life Goals; Future

Article info

Received 30 Juli 2026, accepted 4 Agustus 2026, published 29 Agustus 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang penting karena pada tahap ini seseorang mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan di masa depan. Remaja mulai memikirkan berbagai hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, cita-cita, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Namun, tidak semua siswa memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup dan perencanaan masa depannya. Sebagian siswa masih merasa bingung dalam menentukan arah hidup sehingga membutuhkan bimbingan dan pendampingan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MA Hidayatullah pada bulan Januari 2026, ditemukan beberapa siswa kelas XI yang masih mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan merencanakan masa depan. Observasi ini dilakukan dengan mengamati aktivitas siswa di kelas dan wawancara singkat dengan guru BK. Hasilnya menunjukkan sebagian siswa belum memiliki gambaran yang jelas mengenai cita-cita yang ingin dicapai, sementara sebagian lainnya masih merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat memengaruhi motivasi belajar dan kesiapan siswa dalam menghadapi kehidupan setelah lulus sekolah.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa adalah konseling realitas. Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi, pengambilan keputusan, dan perilaku yang berfokus pada kondisi saat ini. Menurut Glasser (2000), konseling realitas berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar individu dan membantu mereka membuat pilihan yang lebih efektif untuk menjalani kehidupan. Melalui konseling realitas, siswa dibantu untuk memahami keinginan

yang ingin dicapai, mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, serta menyusun rencana yang lebih jelas untuk masa depan.

Wubbolding(2003) mengembangkan teknik WDEP sebagai salah satu aplikasi praktis dari konseling realitas. Teknik ini terdiri atas Want (keinginan), Doing and Direction (tindakan dan arah), Evaluation (evaluasi), dan Planning (perencanaan). Melalui teknik tersebut, siswa diharapkan mampu memahami tujuan hidup, mengenali hambatan yang dihadapi, serta membuat perencanaan yang lebih baik untuk masa depannya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Konseling Realitas dengan Teknik WDEP dalam Membantu Siswa Menyadari Tujuan Hidup dan Merencanakan Masa Depan pada Siswa Kelas XI MA Hidayatullah".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif digunakan untuk memahami dan menggambarkan bagaimana penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP dapat membantu siswa menyadari tujuan hidup dan merencanakan masa depan. Penelitian ini berfokus pada pengalaman, pemahaman, dan perubahan yang terjadi pada siswa selama proses konseling berlangsung.

Penelitian Penelitian dilaksanakan di MA Hidayatullah, Sempol, Wringin, Bondowoso. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI yang masih mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan perencanaan masa depan. 3.3 Subjek Penelitian Subjek dalam penelitian ini adalah 4 siswa kelas XI MA Hidayatullah yang dipilih berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal. Keempat siswa tersebut dipilih karena masih mengalami kebingungan dalam

menentukan tujuan hidup serta belum memiliki perencanaan masa depan yang jelas.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi siswa sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan konseling realitas. Melalui observasi, peneliti dapat melihat perubahan sikap, pemahaman, dan kesadaran siswa terhadap tujuan hidup dan masa depannya.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada siswa untuk memperoleh informasi mengenai tujuan hidup, hambatan yang dihadapi, serta rencana yang ingin dilakukan pada masa depan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa foto kegiatan, catatan penelitian, serta hasil tulisan siswa yang berkaitan dengan tujuan hidup dan perencanaan masa depan.

Penerapan konseling realitas dilakukan menggunakan teknik WDEP yang terdiri dari empat tahap, yaitu:

1. Want (Keinginan)

Pada tahap ini siswa diminta mengungkapkan dan menuliskan tujuan hidup, cita-cita, serta harapan yang ingin dicapai pada masa depan.

2. Doing and Direction (Tindakan dan Arah)

Siswa diminta menjelaskan usaha atau tindakan yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

3. Evaluation (Evaluasi)

Siswa mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan serta mengidentifikasi hambatan yang

dihadapi dalam mencapai tujuan hidup.

4. Planning (Perencanaan)

Siswa menyusun rencana yang lebih jelas dan realistis sebagai langkah untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan.

Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi, dan hasil tulisan siswa dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan dengan cara mengumpulkan data, mengelompokkan data berdasarkan tema penelitian, mendeskripsikan hasil yang diperoleh, kemudian menarik kesimpulan mengenai penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP dalam membantu siswa menyadari tujuan hidup dan merencanakan masa depan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 4 siswa kelas XI MA Hidayatullah yang masih mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan merencanakan masa depan. Berikut adalah hasil penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP pada keempat subjek penelitian (A, B, C, dan D).

1. Tahap Want (Keinginan)

Pada tahap ini siswa diminta untuk mengungkapkan tujuan hidup dan cita-cita yang ingin dicapai.

- Subjek A: Bercita-cita menjadi TNI karena ingin mengabdikan kepada negara dan membanggakan keluarga.
- Subjek B: Tidak memiliki arah tujuan yang jelas ke depannya karena terkendala faktor ekonomi keluarga.
- Subjek C: Bercita-cita menjadi seorang desainer. Namun karena faktor ekonomi, ia lebih memilih untuk membantu orang tua dan mengikuti les menjahit untuk mengembangkan keterampilan.

- Subjek D: Sebenarnya bercita-cita ingin kuliah di bidang pertanian, namun karena tidak ada dukungan dari orang tua dan terkendala faktor ekonomi, ia lebih memilih untuk langsung bekerja setelah lulus sekolah.
2. Tahap Doing and Direction (Tindakan dan Arah)
- Pada tahap ini siswa menjelaskan usaha yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan hidupnya.
- Subjek A: Berusaha menjaga kesehatan, berolahraga secara rutin, dan meningkatkan kedisiplinan diri sebagai persiapan fisik untuk seleksi TNI.
 - Subjek B: Belum memiliki usaha yang jelas karena merasa bingung dan tidak memiliki gambaran masa depan akibat keterbatasan ekonomi.
 - Subjek C: Aktif mengikuti les menjahit untuk mengasah keterampilan di bidang desain dan membantu orang tua di rumah.
 - Subjek D: Fokus membantu pekerjaan orang tua di ladang, namun belum memiliki langkah konkret untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pertanian.
3. Tahap Evaluation (Evaluasi)
- Pada tahap evaluasi, siswa diminta mengidentifikasi hambatan yang mereka hadapi dalam mencapai tujuan hidup.
- Subjek A: Hambatan utama adalah kurangnya persiapan mental dan pengetahuan tentang tes seleksi TNI.
 - Subjek B: Hambatan berasal dari kondisi ekonomi keluarga yang terbatas dan ketidakjelasan arah tujuan hidup.
 - Subjek C: Mengaku hambatannya adalah keterbatasan biaya untuk mengembangkan keterampilan desain secara lebih maksimal, namun ia tetap berusaha melalui les menjahit.
 - Subjek D: Hambatan utamanya adalah kurangnya dukungan orang tua dan keterbatasan biaya untuk melanjutkan kuliah di bidang pertanian.
4. Tahap Planning (Perencanaan)
- Pada tahap ini siswa menyusun rencana yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan hidupnya.
- Subjek A: Berencana mengikuti bimbingan tes fisik dan mental, serta mencari informasi tentang jadwal seleksi TNI.
 - Subjek B: Berencana mencari informasi tentang pelatihan kerja atau program keterampilan yang tidak membutuhkan biaya besar, serta berkonsultasi dengan guru BK untuk menentukan arah tujuan yang lebih jelas.
 - Subjek C: Berencana untuk terus mengikuti les menjahit, mengasah keterampilan desain, dan mulai mencari peluang usaha kecil-kecilan di bidang menjahit untuk membantu perekonomian keluarga.
 - Subjek D: Berencana mencari informasi tentang beasiswa atau program pendidikan vokasi di bidang pertanian, serta mulai menabung dari hasil membantu orang tua untuk biaya pendidikan.
- Setelah mengikuti kegiatan konseling realitas, keempat siswa terlihat lebih mampu menjelaskan tujuan hidup yang ingin dicapai, memahami hambatan yang dihadapi, serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut.
- ### PEMBAHASAN
- Pembahasan dalam penelitian ini didasarkan pada hasil observasi selama proses perizinan, pelaksanaan penerapan

teknik WDEP, hasil penelitian yang diperoleh, serta kajian teori yang relevan.

a) Observasi Perizinan dan Pelaksanaan Penerapan WDEP

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan observasi awal dan mengurus perizinan kepada pihak sekolah MA Hidayatullah. Proses perizinan berjalan dengan lancar dan mendapatkan dukungan penuh dari kepala sekolah serta guru bimbingan dan konseling. Observasi awal menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa kelas XI yang mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup dan merencanakan masa depan. Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti kemudian melaksanakan penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP yang terdiri dari empat tahap, yaitu Want (keinginan), Doing and Direction (tindakan dan arah), Evaluation (evaluasi), dan Planning (perencanaan). Pelaksanaan setiap tahap dilakukan secara bertahap dan terstruktur sesuai dengan prosedur konseling realitas yang dikembangkan oleh Wubbolding (2003)

b) Hasil Penelitian pada 4 Siswa (A, B, C, dan D)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada keempat subjek, diperoleh temuan sebagai berikut:

- 1.) Subjek A memiliki cita-cita yang jelas menjadi TNI dan telah menunjukkan usaha yang terarah melalui persiapan fisik dan disiplin diri. Hambatan yang dihadapi adalah kurangnya persiapan mental dan pengetahuan tentang seleksi TNI. Setelah mengikuti konseling, Subjek A mampu menyusun rencana yang lebih konkret, yaitu mengikuti bimbingan tes dan mencari informasi seleksi TNI.
- 2.) Subjek B tidak memiliki arah tujuan yang jelas karena terkendala faktor ekonomi. Subjek B belum memiliki usaha yang terarah dan masih merasa bingung. Setelah

mengikuti konseling, Subjek B mulai menyadari perlunya mencari informasi tentang pelatihan kerja dan berkonsultasi dengan guru BK untuk menentukan arah tujuan yang lebih jelas.

- 3.) Subjek C memiliki cita-cita menjadi desainer, namun karena faktor ekonomi ia memilih membantu orang tua dan mengikuti les menjahit. Subjek C telah menunjukkan usaha melalui les menjahit, namun terkendala biaya untuk pengembangan lebih lanjut. Setelah mengikuti konseling, Subjek C merencanakan untuk terus mengasah keterampilan dan mencari peluang usaha kecil-kecilan di bidang menjahit.
- 4.) Subjek D sebenarnya ingin kuliah di bidang pertanian, namun tidak mendapat dukungan orang tua dan terkendala faktor ekonomi sehingga memilih langsung bekerja. Subjek D fokus membantu orang tua di ladang namun belum memiliki langkah konkret untuk pendidikan. Setelah mengikuti konseling, Subjek D merencanakan mencari informasi beasiswa atau program pendidikan vokasi serta mulai menabung untuk biaya pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik WDEP membantu keempat siswa untuk lebih menyadari tujuan hidupnya, memahami hambatan yang dihadapi, serta menyusun rencana yang lebih jelas dan realistis untuk masa depan.

c) Pembahasan Berdasarkan Teori

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori konseling realitas yang dikemukakan oleh Glasser (2000) dan teknik WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding (2003).

Pada tahap Want, siswa diajak untuk mengidentifikasi keinginan dan tujuan hidupnya. Hal ini sesuai dengan

pendapat Wubbolding (2003) yang menyatakan bahwa mengidentifikasi "want" adalah langkah pertama yang krusial dalam proses perubahan. Keempat subjek menunjukkan variasi tujuan yang berbeda, namun melalui proses ini mereka menjadi lebih memahami arah yang ingin dituju.

Pada tahap Doing and Direction, siswa menjelaskan usaha yang telah dilakukan. Glasser (2000) menjelaskan bahwa perilaku adalah pilihan dan setiap individu memiliki kendali atas tindakannya sendiri. Temuan menunjukkan bahwa subjek A dan C telah memiliki usaha yang lebih terarah, sedangkan subjek B dan D masih pasif. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan kesadaran akan pentingnya tindakan nyata dalam mencapai tujuan.

Pada tahap Evaluation, siswa mengevaluasi hambatan yang dihadapi. Wubbolding (2003) menekankan bahwa evaluasi adalah kunci perubahan, karena individu perlu menilai sendiri apakah perilakunya efektif atau tidak. Keempat subjek mampu mengidentifikasi hambatan masing-masing, mulai dari faktor ekonomi, kurangnya dukungan orang tua, hingga ketidakjelasan arah tujuan.

Pada tahap Planning, siswa menyusun rencana yang lebih baik dan realistis. Wubbolding (2003) memperkenalkan konsep SAMIC (Simple, Attainable, Measurable, Immediate, Controlled by the planner) dalam perencanaan. Rencana yang disusun oleh keempat subjek telah memenuhi kriteria tersebut, seperti rencana Subjek A yang spesifik mengikuti bimbingan tes, Subjek B yang mencari pelatihan kerja, Subjek C yang mengembangkan usaha menjahit, dan Subjek D yang mencari beasiswa.

Selain itu, temuan ini juga mendukung teori penetapan tujuan dari Locke dan Latham (2002) yang menyatakan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang akan mendorong individu untuk bertindak lebih efektif. Hal ini terlihat dari perubahan

sikap siswa setelah menyusun rencana, di mana mereka menjadi lebih bersemangat dan memiliki langkah-langkah yang jelas untuk mencapai cita-citanya

Menurut Hidayat dan Samad (2023), penggunaan teknik WDEP dalam layanan konseling dapat membantu individu menyusun perencanaan yang lebih terarah dan realistis sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Damlia, Yusuf, dan Alam (2026) yang menyatakan bahwa penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP mampu meningkatkan motivasi individu dalam menentukan tujuan dan merencanakan tindakan untuk masa depan.

Dengan demikian, penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP terbukti efektif dalam membantu siswa menyadari tujuan hidup dan merencanakan masa depan yang lebih jelas serta bertanggung jawab.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP pada siswa kelas XI MA Hidayatullah dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu Want (keinginan), Doing and Direction (tindakan dan arah), Evaluation (evaluasi), dan Planning (perencanaan). Setiap tahap dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur sesuai dengan prosedur konseling realitas.
2. Konseling realitas dengan teknik WDEP membantu siswa menyadari tujuan hidupnya melalui tahap Want, di mana siswa diajak untuk mengungkapkan dan memahami cita-cita serta harapan yang ingin dicapai. Hal ini membantu siswa yang sebelumnya bingung menjadi lebih jelas tentang arah hidupnya, termasuk

siswa B yang akhirnya mulai mencari arah tujuan, serta siswa C dan D yang mampu mengidentifikasi keinginan mereka meskipun terkendala faktor ekonomi.

3. Konseling realitas dengan teknik WDEP membantu siswa merencanakan masa depan yang lebih jelas dan bertanggung jawab melalui tahap Planning, di mana siswa menyusun langkah-langkah konkret dan realistis untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan, dengan mempertimbangkan kondisi dan hambatan masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Glasser, W. (2000). *Terapi Realitas: Pendekatan Baru dalam Psikiatri*. New York: Harper & Row.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). "Membangun Teori yang Praktis tentang Penetapan Tujuan dan Motivasi Tugas: Perjalanan 35 Tahun." *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi ke-13). Jakarta: Erlangga.
- Wubbolding, R. E. (2003). "Tinjauan Terapi Realitas." Dalam G. Corey (Ed.), *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (Edisi ke-7). Belmont: Brooks/Cole.
- Wubbolding, R. E. (2003). "Sistem WDEP: Pendekatan Komprehensif dalam Terapi Realitas." Dalam G. Corey (Ed.), *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (Edisi ke-7). Belmont: Brooks/Cole.
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Individu."
- Pertiwi, D. Y., Anas, M., & Saniasa. (2023). "Penggunaan Konseling Realita Teknik WDEP (Keinginan,

Tindakan, Evaluasi, dan Perencanaan) dalam Konseling Individu."

- Hidayat, I., & Samad, S. (2023). Pengembangan model konseling realitas teknik WDEP menggunakan musik dalam memberikan layanan konseling. *Indonesian Journal of Pedagogical and Social Sciences*,
- Damlia, L. F., Yusuf, A., & Alam, A. F. (2026). Penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan dan Konseling (JPPBK)*