

Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Mengatasi Kedisiplinan Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Februari-2022; Reviewed: Maret-2022; Accepted: Maret-2022;

Available online: April-2022; Published: April-2022)

Surya Darma Wijaya¹

Bimbingan dan Konseling,

UPT SMP Negeri 2 Baranti

Email: suryadw.29@gmail.com

Abstract. *The research aim is to determine the application of the WDEP technique reality of the group counseling to overcome the low self discipline in to grade 8 students of Junior High School 2 Baranti. After participating in the group counseling service, counselee are able to make the planning. The action plans are made in the form of a simple plan, achievable, measurable, immediately and controlled by counselee. So that the problems are faced by the counselee can be helped to overcome.*

Key words: *Group counseling, WDEP technique reality*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Mengatasi Kedisiplinan Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti. Setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok, konseli mampu membuat perencanaan. Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli. Sehingga masalah yang konseli bisa terbantu teratasi

Kata kunci: *Konseling kelompok, Teknik terapi realita Sistem WDEP.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor pendukung proses keberhasilan pembangunan suatu negara, dengan sistem pendidikan yang baik dapat mendorong suatu negara menjadi negara yang maju. Sebagaimana pepatah "pendidikan adalah pintu dan jendelanya dunia", dengan pendidikan akan membuka wawasan dan cara pandang sebuah negara dalam proses pembangunan nasionalnya. Pendidikan telah dilaksanakan semenjak adanya manusia, pada hakekatnya pendidikan merupakan serangkaian peristiwa yang kompleks yang melibatkan komponen antara lain: tujuan, peserta didik, pendidik, isi atau bahan, cara atau metode, dan situasi atau lingkungan.

Dengan demikian apa yang diharapkan dalam tujuan pendidikan nasional yang paling mendasar adalah akhlak mulia, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan bertanggung jawab. Harapan ideal tersebut dapat dicapai bila salah satu faktor yang penting mendapat perhatian yaitu bila siswa selalu bersikap disiplin dan memiliki perilaku bertanggung jawab di sekolah dengan mematuhi segala tata tertib yang ditetapkan oleh sekolah.

1. Pengertian Disiplin Diri

Disiplin merupakan sikap terpuji yang harus dimiliki oleh setiap orang yang ingin berhasil dalam setiap hal. Bekerja, belajar, mengurus anak, menjadi atlet, dan lain sebagainya membutuhkan sikap disiplin untuk mencapai keberhasilan.

Pengertian disiplin diri adalah suatu kemampuan untuk membuat diri Anda melaksanakan apa yang semestinya harus dilaksanakan, tidak peduli hal tersebut adalah hal yang Anda sukai ataupun tidak. (Abu Aly:2015)

2. Pengertian Konseling Kelompok

Berikut ini definisi konseling kelompok oleh para tokoh: Menurut Latipun, konseling kelompok (group counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Menurut W.S. Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok.

3. Pengertian Konseling Realitas

Upaya peningkatan motivasi belajar siswa sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi siswa. Konseling realitas merupakan pendekatan yang dianggap efektif bagi konselor sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Corey (2013:263) menyatakan, "Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang". Terapi realitas merupakan terapi yang membantu klien untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengembangkan perilaku yang efektif.

Jones (2011:297) menyatakan, "Tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu klien mengganti psikologi kontrol eksternal dengan teori pilihan sehingga mereka bisa memiliki hubungan-hubungan yang sehat dan meningkatkan kualitas kehidupan".

Peran konselor dalam konseling realitas mengembangkan ketrampilan mendengarkan aktif dengan tujuan untuk memahami dunia klien dengan tujuan mendengarkan seluruh keluhan klien sehingga konselor mampu memahami dunia dan kebutuhan-kebutuhan klien yang belum terpenuhi. Konseling realitas ini menekankan

pada ketrampilan bertanya (questioning) untuk membantu klien mengambil pilihan-pilihan yang terbaik bagi kehidupannya. Selain itu, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dapat membantu klien mengevaluasi tingkah laku klien saat ini.

4. Tahapan Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP)

Wubbolding (Jones, 2011:299) telah mengembangkan keterampilan bertanya dalam terapi realitas yang disebut dengan sistem WDEP. WDEP merupakan singkatan dari kata Wants, Doing, Evaluation, Planning. Adapun penjelasan dari WDEP adalah:

a. Wants

Konselor bertanya kepada klien mengenai apa yang diinginkan oleh klien terhadap dirinya dan lingkungannya. Wubbolding (Jones, 2011:300) menyatakan, "Eksplorasi keinginan mencakup, eksplorasi tidak terbatas, tiga elemen esensial dalam dunia kualitas: relationships (hubungan), treasured possessions (harta berharga), dan core beliefs (keyakinan dasar)".

Konselor membantu klien mengungkapkan keinginan-keingin klien yang mencakup tiga elemen. Tiga elemen tersebut dapat berupa keinginan klien terhadap keluarga, teman, pekerjaan dan masalah-masalah yang dialaminya.

b. Doing

Konselor membantu klien untuk memahami tingkah laku klien terhadap masalah yang dihadapinya. Jones (2011:300) mengungkapkan beberapa pertanyaan yang dapat digunakan oleh konselor untuk memahami perilaku klien. Pertanyaan tersebut adalah "Apa yang sedang Anda lakukan sekarang?" atau "Perilaku apa yang sekarang Anda pilih?"

Dalam tahap ini konselor juga menggali potensi yang dimiliki oleh klien. Konselor mencari potensi yang dapat digunakan oleh klien untuk menyelesaikan masalah. Tingkah laku positif klien dalam menghadapi masalah sangat perlu diperhatikan oleh konselor. Dalam hal ini konselor tidak mencari kegagalankegagalan yang dialami klien pada masa lalu, akan tetapi konselor mencari kemampuan klien

c. Evaluation

Melalui pertanyaan-pertanyaan yang terampil konselor membantu klien untuk mengevaluasi perilakunya sekarang. Konselor mendorong klien untuk menilai perilaku mereka. Tujuannya adalah untuk menyadarkan klien bahwa perilaku tersebut tidak efektif untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya sehingga klien terdorong untuk menggantikan perilaku tersebut dengan perilaku yang lebih efektif.

Menurut Jones (2011:301) pertanyaan yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengevaluasi perilaku klien di antaranya adalah "Bagaimana perilaku anda membantu Anda untuk mendapatkan yang Anda inginkan?" atau "Bagaimana perilaku Anda membantu Anda?" dan "Apakah ini yang terbaik bagi Anda?".

d. Planning

Setelah klien menyadari bahwa perilakunya sekarang tidak efektif untuk menyelesaikan masalahnya konselor mengajak klien untuk menemukan perilaku yang efektif dan realistis untuk menghadapi masalah klien. Konselor mendorong klien untuk membuat rencana dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan seperti: "Apa rencana anda?" atau "Jika perilaku anda saat ini tidak membuat anda mendapatkan apa yang anda inginkan, lalu menurut anda perilaku apa yang lebih baik?" (Jones, 2011:301).

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu kedisiplinan diri yang rendah yang akan diatasi dengan Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP. Untuk Kegiatan Layanan Konseling Kelompok terdiri dari empat tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti dan tahap akhir. Dalam tahapan konseling tersebut akan dilaksanakan Langkah-langkah dari Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP yang akan digunakan untuk mengatasi masalah kedisiplinan diri yang rendah yang dialami oleh siswa/konseli. Secara umum layanan konseling kelompok yang dilakukan akan melalui tiga siklus.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Penelitian ini dilakukan di UPT SMP Negeri 2 Baranti dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Mengatasi Kedisiplinan Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti”. Adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai kedisiplinan diri yang rendah. Mereka berjumlah 6 orang siswa yang berasal dari kelas yang berbeda pada tingkatan kelas VIII.

Objek dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan sebelum melaksanakan layanan konseling realitas WDEP. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengatasi masalah rendahnya kedisiplinan diri siswa. Pada penelitian ini, dalam mengentaskan masalah digunakan layanan konseling kelompok realitas WDEP yang dilaksanakan tiga kali pertemuan selama penelitian berlangsung. Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada siswa yang memiliki masalah kedisiplinan diri yang rendah yaitu dilihat dari observasi yang telah dilakukan sebelum melakukan konseling kelompok realitas WDEP. Kemudian setelah observasi, dilakukan wawancara untuk memastikan adanya siswa tersebut. Proses tanya jawab atau wawancara dilakukan kepada 6 orang siswa yang menjadi objek penelitian. Adapun daftar pertanyaan wawancara telah dipersiapkan oleh peneliti sehingga daftar pertanyaan dapat dipergunakan untuk kelancaran proses penelitian mengenai peningkatan motivasi belajar siswa.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam konseling kelompok terdiri atas 3 tahapan (permulaan, inti dan pengakhiran) dengan mekanisme pelaksanaan sebagai berikut:

a. Tahap Awal

- 1) Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.
- 2) Membuka dengan salam dan meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.
- 5) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)

- 6) Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai
 - 7) Menyampaikan kesepakatan waktu
 - 8) Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak- tebakan untuk mengakrabkan anggota kelompok
 - 9) Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya
 - 10) Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok
 - 11) Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas.
- b. Tahap Inti
- 1) Guru BK memulai kegiatan dengan menjelaskan terlebih dahulu tentang masalah disiplin diri yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok.
 - 2) Guru BK memberikan kesempatan kepada semua anggota kelompok untuk mulai memaparkan masalah secara bergantian.
 - 3) Guru BK meminta kepada anggota kelompok untuk menentukan masalah prioritas anggota kelompok yang duluan akan dibahas / dibantu. Anggota kelompok kemudian menentukan prioritas.
 - 4) Guru BK mengarahkan anggota kelompok untuk masuk ke tahapan *wants*
 - 5) Guru BK melakukan eksplorasi terhadap harapan, kebutuhan dan persepsi dari anggota kelompok. Guru bk dapat bertanya "apa yang anda inginkan?"
 - 6) Guru BK mengarahkan anggota kelompok untuk masuk ke tahapan *direction and doing*.
 - 7) Guru BK mendiskusikan dengan anggota kelompok mengenai apa saja tujuan hidup mereka, apa yang akan mereka lakukan, dan kemana hidup mereka akan berjalan dengan perilaku yang mereka tunjukkan saat ini.
 - 8) Guru BK mengarahkan anggota kelompok untuk masuk ke tahapan *Evaluation*.
 - 9) Guru BK membantu anggota kelompok melakukan penilaian diri untuk menentukan keefektifan apa yang dilakukan bagi pencapaian kebutuhannya.
 - 10) Guru BK mengarahkan anggota kelompok untuk masuk ke tahapan *Planning and Commitment*
 - 11) Guru BK mengamati apakah anggota kelompok sudah dapat menentukan apa yang mereka inginkan dan siap untuk diajak mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawa mereka ke tujuan yang mereka inginkan.

12) Guru BK membantu anggota kelompok merencanakan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab bagi pencapaian kebutuhannya. Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya.

13) Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh anggota kelompok.

14) Guru BK memberikan LKPD kepada anggota kelompok.

c. Tahap Pengakhiran

1) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.

2) Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas.

3) Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

4) Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.

5) Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok.

6) Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok.

7) Mengucapkan terimakasih.

8) Konselor meminta salah satu anggota kelompok memimpin doa.

9) Mengucapkan salam penutup.

PEMBAHASAN

a. Pembahasan Tindakan Kegiatan Siklus I

Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan bertujuan agar Peserta didik dapat mengatasi permasalahan disiplin diri yang rendah dengan menggunakan teknik realita terapi dengan menggunakan sistem WDEP. Konseli mengalami disiplin diri yang rendah disebabkan karena konseli merasa dikucilkan di dalam kelas, merasa teman-temannya menjauhi sehingga konseli merasa minder di dalam kelas dan malas mengikuti pelajaran. Setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok, konseli mampu membuat perencanaan. Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh anggota kelompok. Sehingga masalah yang dihadapi oleh konseli bisa terbantu teratasi.

b. Pembahasan Tindakan Kegiatan Siklus II

Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan bertujuan agar Peserta didik dapat mengatasi permasalahan disiplin diri yang rendah dengan menggunakan teknik realita terapi dengan menggunakan sistem WDEP. Konseli mengalami disiplin diri yang rendah disebabkan karena konseli merasa tidak disayang oleh ibunya karena dulu ibunya baik tapi akhir-akhir ini ibunya sering memarahinya. Sehingga membuat konseli tidak konsentrasi dalam belajar dan malas mengikuti pelajaran. Setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok, konseli mampu membuat perencanaan. Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh anggota kelompok. Sehingga masalah yang dihadapi oleh konseli bisa terbantu teratasi.

c. Pembahasan Tindakan Kegiatan Siklus III

Pemberian layanan konseling kelompok yang diberikan bertujuan agar Peserta didik dapat mengatasi permasalahan disiplin diri yang rendah dengan menggunakan teknik realita terapi dengan menggunakan sistem WDEP. Konseli mengalami disiplin diri yang rendah disebabkan karena konseli merasa orang tuanya terlalu disiplin dalam mengatur kehidupan konseli sehingga membuat konseli kadang emosi dan melampiaskan ke tugas sekolah dengan tidak mengerjakannya. Setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok, konseli mampu membuat perencanaan. Perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh anggota kelompok. Sehingga masalah yang dihadapi oleh konseli bisa terbantu teratasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Realitas WDEP Reality Therapy untuk meningkatkan kedisiplinan diri siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti dengan menerapkan langkah-langkah bimbingan dan konseling, di antaranya: identifikasi masalah, permasalahan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Konseling Realitas WDEP dalam penelitian ini bertujuan mendorong konseli menyadari tanggung jawabnya sebagai seorang siswa, dengan menyadari tanggung jawabnya diharapkan konseli akan sedikit demi sedikit meningkatkan kedisiplinan dirinya. Perubahan perilaku ini menunjukkan tumbuhnya motivasi belajar konseli. Konseling Realitas WDEP dalam penelitian ini yakni Wants (keinginan), Doing and Direction (melakukan dan mengarahkan), Evaluation (penilaian), dan Planning (perencanaan).
- b. Hasil akhir pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Realitas WDEP untuk meningkatkan kedisiplinan diri siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti dikatakan cukup berhasil. Hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli sesudah melakukan proses bimbingan dan konseling. Motivasi belajar konseli meningkat dengan mengerjakan tugas sekolah, membaca buku pelajaran, mempersiapkan pelajaran untuk besok hari. Meskipun belum bisa ditunjukkan dengan meningkatnya nilai akademik konseli. Perilaku membolos sekolah konseli berkurang, konseli membiasakan bangun pagi-pagi untuk sekolah, tidak membolos bersama teman, mengerti keadaan orang tuanya yang tidak bisa selalu memperhatikannya. Konseli fokus memperhatikan guru yang sedang mengajar, tidak berbicara atau bergurau dengan temannya, tidak menggambar dan menulis sesuatu yang tidak terkait dengan pelajaran, dan tidak mengantuk lagi.

Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah pengetahuan, wawasan dalam mendalami permasalahan yang berkaitan motivasi belajar dan berusaha mengembangkan solusi lain untuk mengatasinya.
- b. Bagi konselor diharapkan mengambil pelajaran dari setiap pengalaman dalam menangani setiap kasus. Mengembangkan keterampilan bimbingan dan konseling, agar lebih professional dalam menangani setiap

kasus ke depannya. Sesudah melakukan proses bimbingan dan konseling, konselor harus menjaga hubungan baik dengan konseli untuk melihat kemajuan konseling.

- c. Bagi konseli sebaiknya senantiasa menyadari tanggung jawabnya, dan senantiasa berkomitmen memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.
- d. Bagi pembaca agar lebih selektif dalam mencari informasi dan berpikir cerdas dalam menghadapi atau melihat permasalahan orang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu Aly. 2015. Manusia target (smart dan sadis): cerdas, sabar, dan disiplin. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Corey, Gerald. 2013, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi cetakan 7. Bandung: Refika Aditama.
- Jones, Nelson Richard. 2011. Teori dan Praktek Konseling dan Terapi Edisi ke 4. Jakarta. Pustaka Pelajar.
- Latipun. 2006. Psikologi Konseling. Malang. UMM Pres.178
- Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. 2007. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yograkarta: Media Aba