

Penggunaan Konseling Realita Teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) dalam Konseling Individu



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: January-2023; Reviewed: February-2023; Accepted: April-2023;
Available online: April-2023; Published: April-2023)

Desi Yuscha Pertiwi¹,
Muhammad Anas malik²,
Saniasa³

¹Bimbingan dan Konseling
SMA Negeri 1 Bukittinggi
Email:

yuschapertiwi07@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar
Email: anas.maliki.am@unm.ac.id

³Bimbingan dan Konseling
SMA Negeri 19 Makassar
Email: shanyridho05@gmail.com

Abstract. *There are several counseling approaches that can be used to help resolve client problems in individual counseling. This study aims to describe the use of the WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) technique to clients who are lazy in doing their homework. The conclusion of this research is that the client can realize that what he wants is different from what he has been doing so far. Clients also have a desire to change by making plans for upcoming tasks.*

Key words: *Reality Counseling; WDEP; Lazy.*

Abstrak. *Ada beberapa pendekatan konseling yang bisa digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan klien dalam konseling individu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan pendekatan realita teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) kepada klien yang malas dalam mengerjakan tugas sekolahnya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah klien dapat menyadari bahwa apa yang diinginkannya berbeda dengan yang dilakukan selama ini. Klien juga memiliki keinginan untuk berubah dengan membuat rencana untuk tugas-tugas yang akan datang.*

Kata kunci: *Konseling Realita; WDEP, Malas*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat yang tepat untuk mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional. Menurut Aan Komariah dan Cepti Triatna (2006:2) "Sekolah merupakan organisasi sosial yang menyediakan layanan pembelajaran bagi masyarakat dan sebagai lembaga pendidikan perlu menjamin terlaksananya proses pendidikan secara baik dan benar". Jika di sekolah dalam kondisi aman, nyaman, tenang, tentram dan tertib maka sekolah akan menjadi lingkungan kondusif bagi kegiatan belajar mengajar. Lingkungan yang kondusif dapat membantu siswa mengasah potensi yang dimilikinya.

Untuk mewujudkan lingkungan yang kondusif, sekolah membutuhkan disiplin yang harus dipatuhi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 141) "Disiplin merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan". Disiplin tidak akan tercapai tanpa upaya pendidikan dan adanya aturan yang mengikat, sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2002: 118) "...disiplin dicapai melalui suatu upaya pendidikan agar seseorang mengikuti suatu aturan dengan membuat supaya orang tersebut merasa terlibat didalamnya sehingga sampai pada nilai yang intrinsik". Salah satu peraturan sekolah yang harus dipatuhi siswa adalah mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru dan mengumpulkan tepat waktu.

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri I Bukittinggi berdasarkan pengamatan yang dilakukan bahwa masih ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu sehingga tugas selanjutnya menumpuk yang mengakibatkan banyak nilai siswa yang tidak mencapai KKM. Hal ini terjadi pada beberapa mata pelajaran yang dianggap siswa memiliki kesulitan yang tinggi. Ada 3 orang siswa yang menjadi fokus penulis yang menunjukkan gejala yang sama, yaitu siswa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, siswa menumpuk tugas dari guru mata pelajaran, siswa menunda mengerjakan tugas, siswa tidak mengerjakan tugas dari guru mata pelajaran. Oleh karena itu penulis memberikan layanan konseling individu kepada masing-masing siswa dengan teknik WDEP untuk menyadarkan siswa apa yang mereka inginkan, apa yang telah mereka lakukan selama ini, bagaimana mereka mengevaluasi sikap mereka dan apa keinginan mereka kedepannya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), yang merupakan metode penelitian komparatif menggunakan analisis deskriptif. Pada penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan realita teknik WDEP. Teknik WDEP dalam konseling merupakan teknik yang membantu konseli dalam menilai keinginan, perilaku, dan kemudian merumuskan rencana untuk mencapainya (Fauziah, 2013). Teknik tersebut dalam penelitian ini diarahkan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengerjakan tugas mata pelajarannya. Tahapan penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri I Bukittinggi, subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa kelas XII IPS 1 yang berdasarkan pengamatan, wawancara dengan guru mata pelajaran dan wali kelas serta nilai MID Semester diperoleh hasil bahwa siswa tersebut tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, menumpuk tugas, suka menunda mengerjakan tugas, bahkan tidak mengerjakan tugas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini terdiri dari 3 siklus konseling kelompok, setiap siklus konseling kelompok membahas 2 permasalahan siswa dan memberikan solusi prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Pada layanan konseling kelompok setiap siswa akan mengemukakan alasan mereka menunda – nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik. Kontrak perilaku jika siswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik akan diberikan *reward* yaitu kuota belajar. Prayitno (2008: 311) "layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana

kelompok". Di dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Ratna (2013: 66) "kontrak perilaku merupakan persetujuan dari hasil kesepakatan oleh dua orang atau lebih (konselor dan konseli) yang bertujuan untuk mengubah perilaku konseli dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima *reward*". Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan maka ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam hal ini pemberian ganjaran lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman. Melalui teknik kontrak perilaku, konselor dapat membantu siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hal ini dikatakan demikian karena tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif.

PEMBAHASAN

Konseling individu merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap klien yang bertujuan untuk mengentaskan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka klien dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan bersifat mendalam meliputi hal-hal penting tentang diri klien, bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik guna mengentaskan masalah klien. Layanan konseling individu adalah inti dari pelayanan konseling secara keseluruhan

Pendapat beberapa ahli mengenai konseling individu yaitu:

1. Prayitno dan Erman mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien
2. Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.
3. Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.

Dari beberapa definisi para ahli penulis menyimpulkan bahwa konseling individu adalah proses bantuan yang terarah yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara langsung dengan menciptakan kondisi yang kondusif agar konseli dapat berkembang sesuai dengan usia perkembangannya dan dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Prinsip-prinsip dalam Konseling Individu

1. Setiap konselor harus menghormati kejujuran klien untuk bertemu dengannya karena meminta pertolongan.
2. Konselor harus menjelaskan persyaratan konseling kepada klien seperti tempat dan hari bertemu, periode masing-masing sesi dan jenis-jenis pekerjaan rumah yang harus dilakukan.
3. Konselor harus merujuk klien itu kepada konselor yang lain jika kasus yang ditangani di luar pengalamannya.
4. Konselor harus memberitahu klien bahwa semua informasi yang diberikan adalah sulit (rahasia).
5. Konselor bisa meminta pandangan dari konselor-konselor lain jika ditemukan kesulitan-kesulitan dalam kasus yang dikendalikannya.
6. Konselor harus bertanggung jawab mencari lembaga referensi jika didapati kliennya mulai mengancam keselamatan orang lain.

Proses Layanan Konseling Individu

1. Tahap awal konseling
 - a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien
 - b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah
 - c. Membuat penafsiran dan penjajakan
 - d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi:

- (1) kontrak waktu, artinya kapan dan berapa lama waktu yang diinginkan berkaitan dengan pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
- (2) Kontrak tugas, artinya ada pembagian konselor tugasnya apa dan tugas klien apa.
- (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli saja. Di samping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

- a. Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Fungsi dalam konseling individu yang diungkapkan oleh (Hallen, 2002: 3) yaitu:

1. Fungsi pengembangan; yaitu merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu.
2. Fungsi penyaluran; yaitu merupakan fungsi konseling dalam membantu individu memilih dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
3. Fungsi adaptasi; yaitu membantu para pelaksana panti rehabilitas khususnya binsos dan pengurus panti untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu.
4. Fungsi penyesuaian; yaitu fungsi konseling dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dan perkembangannya secara optimal.

Menurut Nur Ihsan (2006: 17) layanan konseling individu dapat membantu klien agar mampu mengembangkan kompetensinya, yaitu:

1. Memiliki komitmen untuk mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, atau masyarakat.
2. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif.
3. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif (kelebihan dan kelemahan diri).
4. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri.
5. Memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan.
6. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat, sesuai dengan nilai-nilai agama, etika, dan nilai-nilai budaya.

7. Proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan berinteraksi sosial, serta memecahkan masalah-masalah sosial yang dihadapi nya
8. Membantu siswa agar mampu mengembangkan kompetensinya dalam hal sebagai berikut:
 - a. Bersikap respek (menghargai dan menghormati) terhadap orang lain.
 - b. Memiliki rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tugas, peran hidup dalam bersosialisasi.
 - c. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*).
 - d. Memiliki kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal.
 - e. Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri (*adjustment*).

Menurut Corey (2003: 263) konseling realitas difokuskan pada tingkah laku sekarang dan merupakan bentuk modifikasi perilaku. Hal ini berfungsi agar konseli mampu membantu dirinya dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain serta berani memikul tanggung jawab atas semua tingkah lakunya

Glesser dan Zunin (dalam Corey, 2009: 269) mengungkapkan bahwa terapis harus memiliki tujuan-tujuan tertentu bagi klien dalam pikirannya yang diungkapkan berdasarkan segi konsep tanggung jawab individual karena konseli harus menentukan tujuan-tujuan untuk dirinya sendiri.

Menurut Palmer, Ed (2010: 534-537) teknik WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara menyeluruh. Setiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, yaitu:

1. W= *Wants* (Keinginan)

Konselor menanyakan kepada klien mengenai keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya

2. D= *Doing and Direction* (Melakukan dan Arah)

Klien diminta untuk mengeksplorasi seluruh 4 komponen perilaku yaitu tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi. Informasi yang detail dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi konselor dan kesadaran yang lebih besar bagi klien mengenai perilakunya selama ini

3. E= *Evaluation* (Evaluasi)

Konselor membantu klien untuk mengevaluasi perilaku yang selama ini ditampilkan

4. P= *Planning* (Rencana)

Konselor membantu klien merencanakan tindakan yang akan dilakukannya. Konselor harus memperhatikan rencana klien karena tindakan adalah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi). Karakteristik rencana yang efektif adalah:

- a. Rencana yang dirumuskan oleh klien
- b. Dapat dicapai atau realistis,
- c. Ditindaklanjuti sesegera mungkin
- d. Berada pada kontrol klien dan tidak bergantung dengan orang lain

Dikenal dengan *SAMIZC3* yaitu menjelaskan elemen-elemen yang yang memaksimalkan keberhasilan rencana yaitu mudah/ sederhana (*Simple*), dapat dicapai (*Attainable*), dapat diukur (*Measurable*), segera (*Immediate*), melibatkan tindakan (*Involving*), dapat dikontrol (*Controlled*), konsisten (*Consistent*), dan menekankan pada komitmen (*Committed*).

Tujuan guru Bimbingan dan Konseling memberikan konseling individu teknik WDEP kepada konseli yang merasa malas mengerjakan tugas dari guru mata pelajaran adalah menyadarkan siswa bahwa tugas yang dikumpulkan tepat waktu dapat menunjang keberhasilan siswa dalam belajar serta siswa dapat mengatur jadwalnya dalam mengerjakan tugas sehingga tidak menumpuk dan dapat dikumpulkan tepat waktu.

Dapat disimpulkan bahwa teknik WDEP yang penulis berikan kepada siswa dapat menyadarkan siswa akan pentingnya mengumpulkan tugas tepat waktu dan sulitnya mengerjakan tugas yang menumpuk. Terlihat dari siswa sudah mampu mengatur waktu belajar dan mengumpulkan tugas yang tertinggal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 3 orang siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi pada layanan konseling individu menggunakan teknik WDEP maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik WDEP dapat menyadarkan siswa akan pentingnya mengumpulkan tugas tepat waktu dan sulitnya mengerjakan tugas yang menumpuk. Penerapan teknik WDEP dianggap efektif menyadarkan siswa akan pentingnya mengumpulkan tugas tepat waktu hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa setelah konseling individu dilaksanakan. Sebelum mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik WDEP siswa menumpuk tugas-tugas yang diberikan guru mata pelajaran yang akhirnya membuat siswa tidak mengumpulkan tugas tersebut. Setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik WDEP terjadi perubahan pada perilaku dan pemahaman siswa tentang tugas, siswa mampu menyadari bahwa tindakannya menumpuk tugas dapat merugikan dirinya sendiri mulai dari banyaknya tugas yang akan dikerjakan, jadwal mengerjakan tugas yang berantakan karena banyaknya tugas yang akan dibuat, hingga berakibat pada nilai Mid Semester yang tidak tuntas.

Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan baik dalam pelaksanaannya maupun dalam penulisannya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran pembaca demi kesempurnaan penelitian ini serta mampu meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling kedepannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aan Komariah dan Cepti Triatna. 2006. *Visionary Leadership*. Jakarta: Bumi Aksara
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- <https://www.initentangpsikologi.com/2020/01/konseling-individu.html>
- <https://jurnalmahasiswaunesa.ac.id/index.php/jurnalbk-unesa/article/view/3793/6350>
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh Haris. H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prayitno dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikuto. 2002. *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama