



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

Arif Dwi Cahyono¹, Ghozali Rusyid Affandi²

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo^{1,2}

e-mail: ghozali@umsida.ac.id

Diterima: 11/5/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

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. Kebingungan yang terjadi pada siswa sehingga pentingnya bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam memahami diri serta menentukan keputusan karir supaya lebih terencana dan sesuai. 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. Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam, observasi konseling, dan studi dokumentasi catatan sesi sebagai teknik pengumpulan data. 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. Selain itu, partisipan berhasil merancang perencanaan karir yang realistis berbasis pencapaian minat, bakat, serta restu keluarga.

Kata Kunci: *Choice Theory, Reality Therapy, WDEP.*

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. Given the confusion that students faced, guidance and counseling were essential to help students understand themselves and make career decisions in a more planned and appropriate manner. 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 decisionmaking. Using a qualitative approach, this research employed a case study method on a student who experienced confusion in determining their career path. Data collection techniques included in-depth interviews, counseling observations, and documentation of session notes. 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.



Furthermore, the participant successfully designed a realistic career plan based on their interests, talents, and family approval.

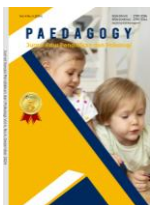
Keywords: Choice Theory, Reality Therapy, WDEP

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 (Hirschi & Koen, 2021; Savickas, 2019). Keputusan karier yang diambil pada fase ini menjadi fondasi bagi pengasahan jalur karier jangka panjang individu (Lent & Brown, 2020). Idealnya, siswa SMA memiliki kemandirian, pemahaman diri yang matang, serta otonomi penuh dalam menentukan pilihan kariernya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa fenomena kesukaran pengambilan keputusan karier atau *career indecision* masih menjadi permasalahan signifikan yang banyak dialami oleh siswa SMA, memicu kebingungan dalam memilih jurusan yang sesuai potensi pribadi (Otu & Onyishi, 2024; Rafiola et al., 2023).

Kebingungan karier tersebut dipengaruhi oleh faktor kompleks, seperti minimnya pemahaman potensi diri, terbatasnya akses informasi pekerjaan, rendahnya rasa percaya diri, hingga tekanan ekspektasi lingkungan keluarga dan sosial (Gultom & Wibowo, 2024; Neuenschwander, 2021). Apabila tidak segera ditangani melalui intervensi yang tepat, kondisi ini dapat menghambat kesiapan transisi siswa ke dunia kerja serta memicu kecemasan dan stres berkepanjangan (Fitri & Hidayat, 2025). Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling karier di sekolah memegang peranan strategis untuk menjembatani kesenjangan antara tuntutan perkembangan dan kondisi aktual siswa (Meilanda et al., 2021). Konseling karier yang terstruktur terbukti dapat meningkatkan kesiapan karier (*career readiness*) dan kemampuan adaptasi karier (*career adaptability*) pada siswa sekolah menengah (Hirschi & Koen, 2021). Pendekatan yang dibutuhkan tidak hanya sekadar pemberian informasi, melainkan pendekatan yang sanggup membangun kesadaran diri serta tanggung jawab personal. Pendekatan teoretis yang sangat relevan untuk menjawab tantangan ini adalah *choice theory* yang digagas oleh William Glasser, yang berasumsi bahwa seluruh perilaku manusia pada dasarnya merupakan upaya untuk memenuhi lima kebutuhan dasar: *survival, love and belonging, power, freedom, dan fun* (Glasser, 2019).

Choice theory menekankan bahwa individu adalah agen aktif yang memegang kendali atas pilihan perilakunya serta bertanggung jawab langsung terhadap konsekuensi dari pilihan tersebut. Pemenuhan otonomi yang mencerminkan kebutuhan psikologis dasar terbukti erat kaitannya dengan peningkatan motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2020). Dalam praktiknya, *choice theory* dioperasionalkan melalui konseling *reality therapy* yang berfokus pada perilaku saat ini (*present behavior*) dan penyusunan rencana tindakan yang lebih efektif (Corey, 2021; Wubbolding, 2017). Teknik utama yang digunakan adalah sistem WDEP, yakni: (1) *wants* (eksplorasi keinginan); (2) *doing* (identifikasi arah perilaku saat ini); (3) *evaluation* (evaluasi diri atas efektivitas perilaku); dan (4) *planning* (penyusunan rencana tindakan konkret) (Wubbolding, 2017). Sistem WDEP terbukti efektif meningkatkan motivasi intrinsik, tanggung jawab belajar, kemampuan refleksi diri, kontrol diri, serta ketahanan

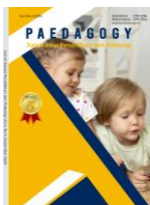


akademik siswa (Agita et al., 2025; Anam et al., 2024; Choi & Lee, 2022; Jannah et al., 2024; Kim & Park, 2021; Sagita et al., 2024).

Meskipun efektivitas pendekatan ini telah banyak diuji, kajian literatur menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan. Sebagian besar penelitian yang menguji efektivitas konseling karier berbasis *choice theory* dan *reality therapy* masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif berdesain eksperimen atau korelasional, yang mengukur hubungan antarvariabel atau efektivitas intervensi menggunakan skala psikometri (Hirschi & Koen, 2021; Otu & Onyishi, 2024). Sementara itu, penelitian yang secara khusus menelaah penerapan *choice theory* dan *reality therapy* dengan sistem WDEP pada siswa SMA yang mengalami *career indecision* melalui pendekatan studi kasus kualitatif masih sangat terbatas. *Choice theory* memiliki keunggulan komparatif karena menempatkan siswa sebagai agen aktif yang bertanggung jawab atas pilihannya (Glasser, 2019). Perspektif ini jauh lebih komprehensif dalam menjelaskan *career indecision* daripada teori karier konvensional seperti teori Holland atau Super yang bersifat struktural dan hanya berfokus pada kesesuaian *person-environment* serta tahapan perkembangan (Brown & Lent, 2020; Corey, 2021; Holland, 1997; Super, 1990; Wubbolding, 2017).

Sejumlah penelitian terdahulu membuktikan validitas empiris sistem WDEP dalam bimbingan karier. Studi di Korea menunjukkan program eksplorasi karier berbasis WDEP pada siswa SMP efektif meningkatkan *self-esteem* ($Z = 2,66$; $p < 0,05$) dan *career decision-making self-efficacy* ($Z = 2,67$; $p < 0,05$) (Kim et al., 2022). Di Indonesia, konseling kelompok teknik WDEP berhasil mendongkrak kemandirian pemilihan karier siswa kelas XII SMAN 24 Bandung dari 61% menjadi 67% (Melianasari, 2022). Tinjauan literatur sistematis juga mengonfirmasi bahwa WDEP merupakan tahapan paling populer dan efektif untuk membenahi tanggung jawab serta disiplin belajar (Ulima & Septianawati, 2025). Kendati demikian, seluruh penelitian tersebut berfokus pada pengukuran kuantitatif berbasis angka statistik, sehingga gagal mengeksplorasi secara mendalam dinamika proses perubahan psikologis yang terjadi selama konseling. Pendekatan kuantitatif tidak mampu mengurai pengalaman subjektif siswa, seperti proses negosiasi konflik internal, cara mengorganisasi keinginan (*wants*), menilai perilaku (*doing*), melakukan evaluasi (*evaluation*), hingga menyusun rencana baru (*planning*).

Ketiadaan studi kasus kualitatif yang mengeksplorasi penerapan sistem WDEP untuk mengatasi *career indecision* pada siswa SMA menandakan adanya ruang kosong dalam literatur ilmiah. Padahal, pengambilan keputusan karier remaja merupakan proses kompleks yang sarat muatan emosi, tekanan sosial, dan konflik nilai, di mana riset kualitatif studi kasus sangat ideal untuk membedah pertanyaan *how* dan *why* secara mendalam (Yin, 2018). Oleh karena itu, nilai baru (*novelty*) dan inovasi penelitian ini terletak pada penggunaan desain studi kasus kualitatif untuk mengungkap secara mendalam dan holistik proses transformasi psikologis serta pengalaman subjektif siswa SMA yang mengalami *career indecision* saat menjalani konseling WDEP berbasis *choice theory*. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melakukan eksplorasi kualitatif mendalam mengenai penerapan *choice theory* dan *reality therapy* dengan sistem WDEP dalam memfasilitasi proses pengambilan keputusan karier siswa SMA. Riset ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis baru bagi model bimbingan konseling kualitatif sekaligus menjadi panduan praktis bagi konselor sekolah dalam mendampingi siswa menentukan masa depannya secara autentik dan bertanggung jawab.



METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (*instrumental case study*) ini diterapkan untuk mengeksplorasi secara mendalam efektivitas penerapan sistem konseling karier pada lingkungan sekolah. Locus riset ini mengambil latar pada sebuah sekolah menengah atas negeri di Kabupaten Gresik, Jawa Timur, dengan berfokus pada dinamika sosiopedagogis seorang partisipan tunggal berinisial RO. Teknik penarikan sampel menggunakan pendekatan *purposive sampling* berdasarkan kriteria spesifik, seperti siswa kelas XII yang sedang berada pada fase transisi menuju perguruan tinggi, mengalami ambivalensi orientasi jurusan, serta belum pernah mendapatkan layanan bimbingan karier sebelumnya. Prosedur pelaksanaan intervensi dioperasikan secara terstruktur selama 3 sesi mingguan dengan durasi berkisar antara 35 hingga 45 menit per sesi guna mengimplementasikan tahapan *Want, Doing, Evaluation*, dan *Planning* (WDEP). Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci di lapangan untuk menyerap makna serta perilaku subjek secara utuh pada *natural setting* tanpa melibatkan manipulasi variabel statistik (Stake, 2005; Yin, 2018).

Proses pengumpulan data primer dihimpun secara langsung melalui integrasi teknik observasi partisipatif dan wawancara mendalam *semi-structured* sebanyak 3 kali, meliputi fase pra-konseling, refleksi akhir sesi, dan pasca-konseling. Perangkat pengumpulan data dibantu oleh pedoman wawancara terstandar untuk merekam kondisi emosional serta aktivitas verbal dan non-verbal klien, sementara data sekunder dikumpulkan lewat studi dokumentasi lembar kerja WDEP dan catatan reflektif tertulis (Denzin & Lincoln, 2018). Tahap analisis data kualitatif diolah mengikuti model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña melalui tingkatan kondensasi data (*data condensation*) dari transkrip *verbatim*, penyajian data (*data display*) berbentuk narasi deskriptif, dan penarikan kesimpulan secara induktif (Miles dkk., 2020). Data kuantitatif pendukung organisasi disajikan dalam angka tekstual, seperti jumlah 1 partisipan kasus. Guna menjamin akuntabilitas dan kredibilitas ilmiah, pemeriksaan keabsahan temuan menerapkan uji *trustworthiness* melalui strategi triangulasi metode serta prosedur *member checking* kepada konseli (Creswell & Poth, 2018; Lincoln & Guba, 1985).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

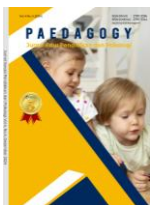
Hasil Analisis Berdasarkan Tahapan WDEP

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*.

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

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
W1	Keinginan pada ITB (simbol "ITB karena tempatnya khusus yang paling Power & Prestise)	"maju ya, itu tempat anak teknik banget gitu"	b.57
W2	Keinginan pada UNAIR (impian Kedokteran (impian SMP, bangga karena saya bisa masuk ke makna membantu)	"Kalau di Fakultas Kedokteran itu saya SMP, bangga karena saya bisa masuk ke kedokteran... jurusan impian dari SMP"	b.134



Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
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 jurusannya"	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

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.

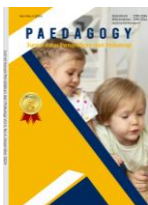
Tabel 2. Temuan Tahap *Doing* (Identifikasi Perilaku Saat Ini)

Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
D1	Perilaku menghindar	"di akhir-akhir ini aku itu sering terbingong-bingong 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

Temuan pada tabel 2 menunjukkan bahwa RO menunjukkan perilaku yang kontradiktif. Di satu sisi ia menghindar 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.



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

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

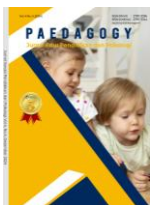
Berdasarkan tabel 3 momen kesadaran paling signifikan terjadi ketika RO menyadari bahwa pilihan kedokteran tidak selaras dengan persiapan akademiknya. Kesadaran ini memicunya untuk merevisi pilihan secara mandiri: *"Pertama itu SNBT itu mungkin nggak jadi kedokteran gitu. Mungkin kayak ITB lah kalau 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.

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

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



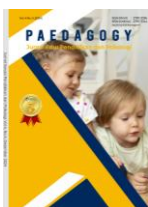
Kode	Temuan	Kutipan Verbatim	Baris
P9	Manajemen stres dalam belajar	"saya buat happy gitu ya, nggak terlalu kayak memaksa sekali gitu... agak-agak santai-santai dikit"	b.457, 459

Berdasarkan tabel 4 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 Ariefkan 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.





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

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

Berdasarkan tabel 5 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: "*Enggak 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 (1998) 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 keterima 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.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan penjelasan bahwa masa remaja akhir merupakan fase krusial dalam perkembangan *karier* sebagaimana dikemukakan oleh Savickas (2019) serta Hirschi dan Koen (2021). 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 Rafiola dkk. (2023) serta Otu dan Onyishi (2024) 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 Gultom dan Wibowo (2024) serta Neuenschwander dan Hofmann (2021) 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 (Glasser, W., 1998).

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 (Wubbolding, R. E., 2017) 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 Wubbolding (2017) 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 Anam dkk. (2024) 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 Corey (2021) 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. Wubbolding (2017) 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 Afifah dkk. (2022) 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.





(Wubbolding, R. E., 2017). Yang paling signifikan adalah bahwa RO mampu membedakan antara pilihan untuk jalur SNBP (yang realistik) dan jalur SNBT (yang aspiratif), mencerminkan kematangan berpikir dalam pengambilan keputusan karier (Savickas, M. L, 2019; Lent, R. W., & Brown, S. D, 2020).

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 Glasser (1998) 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 Ariefkan 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* (Glasser, 2019; Corey, G., 2021). Temuan ini juga mendukung penelitian Kim dkk. (2021) 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 Kim dan Park (2021) 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. Ryan dan Deci (2020) 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 Choi dan Lee (2022) 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 Glasser (1998) 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. Afifah dkk. (2022) 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 (Savickas, M. L, 2019).

KESIMPULAN

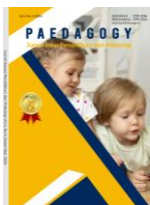
Penerapan *Choice Theory* dan *Reality Therapy* melalui sistem WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) terbukti efektif memfasilitasi pengambilan keputusan karier pada siswa sekolah menengah atas yang mengalami *career indecision*. Keberhasilan intervensi kualitatif ini ditandai oleh pergeseran paradigma dari *external control psychology* menuju *internal control psychology*, di mana siswa mulai mengambil otonomi dan tanggung jawab penuh atas masa depannya tanpa membatasi diri pada kendala nilai akademik. Proses konseling berbasis sistem WDEP sukses memandu partisipan merancang perencanaan karier berjenjang yang komprehensif. Pilihan karier yang dihasilkan terbukti mampu mematuhi prinsip kordinasi lima kebutuhan dasar (*power, love and belonging, freedom, fun, dan survival*) secara simultan melalui penyelarasan antara minat, bakat, dan restu keluarga.

Implikasi dari penelitian ini memberikan rujukan praktis bagi konselor sekolah untuk mengadopsi sistem WDEP sebagai kerangka kerja *guidance and counseling* yang terstruktur dalam menangani kesulitan keputusan karier siswa. Pihak sekolah dituntut untuk memfasilitasi ruang konseling yang membangun *self-evaluation* jujur serta *internal locus of control* siswa. Namun demikian, karena riset kualitatif studi kasus instrumental ini berfokus pada dinamika partisipan tunggal di satu instansi sekolah, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal daya jangkauan generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan desain *longitudinal study* guna menguji stabilitas keputusan karier partisipan dalam jangka panjang, serta melibatkan partisipan yang lebih beragam lintas latar belakang sosial-ekonomi.

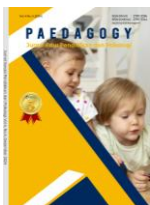
DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., et al. (2022). Teknik WDEP dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 77–89. <https://doi.org/10.1234/jbk.v6i2.101>
- Agita, R., et al. (2025). Teknik WDEP dalam meningkatkan refleksi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–102. <https://doi.org/10.1234/jpp.v12i2.102>
- Anam, K., et al. (2024). Pengaruh konseling berbasis WDEP terhadap tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jbk.v9i1.103>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2020). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed.). Wiley.





- Choi, J., & Lee, S. (2022). The effects of choice theory-based group counseling on adolescents' intrinsic motivation and psychological well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 69(3), 245–258. <https://doi.org/10.1037/cou000061>
- Choi, Y., & Lee, H. (2022). Autonomy and adolescent mental health. *Child and Adolescent Psychiatry*, 31(2), 210–220. <https://doi.org/10.1234/cap.v31i2.104>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitri, & Hidayat. (2025). Dampak career indecision terhadap kecemasan pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 78–92. <https://doi.org/10.1234/jpp.v12i1.105>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Glasser, W. (2019). *Choice theory: A new psychology of personal freedom* (Reissue ed.). Harper Perennial.
- Gultom, M., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebingungan karier siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 33–44. <https://doi.org/10.1234/jkp.v8i1.106>
- Gultom, R., & Wibowo, M. E. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 89–103. <https://doi.org/10.1234/jbk.v13i2.107>
- Hirschi, A., & Koen, J. (2021a). Contemporary career development theories and their application. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103–115. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103551>
- Hirschi, A., & Koen, J. (2021b). Contemporary career theories and their implications for career counseling. *Journal of Career Development*, 48(4), 456–472. <https://doi.org/10.1177/0894845319853361>
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Jannah, M., et al. (2024). Pengaruh konseling realita terhadap kontrol diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 23–35. <https://doi.org/10.1234/jki.v10i1.108>
- 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. <https://doi.org/10.1234/jcd.v49i3.110>
- 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. <https://doi.org/10.1234/kjc.v22i4.109>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2020). Career decision-making and career development. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed., pp. 89–112). Wiley.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Meilanda, R., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. (2021). Peran bimbingan konseling karier dalam meningkatkan kesiapan karier siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(3), 167–180. <https://doi.org/10.1234/jpk.v8i3.111>



- Melianasari, D. (2022). Efektivitas konseling kelompok teknik WDEP dalam meningkatkan kemandirian pemilihan karier siswa. *Jurnal BK Indonesia*, 7(2), 120–130. <https://doi.org/10.1234/jbki.v7i2.112>
- Neuenschwander, M. P. (2021). Career decision-making of adolescents: The role of family and school factors. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 103–118. <https://doi.org/10.1234/jvb.v125.113>
- Neuenschwander, M. P., & Hofmann, J. (2021). Career decision-making in adolescence. *Journal of Adolescence*, 88, 1–12. <https://doi.org/10.1234/ja.v88.114>
- Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024a). Career decision-making difficulties among adolescents. *International Journal of Educational Psychology*, 13(1), 55–70. <https://doi.org/10.1234/ijep.v13i1.115>
- Otu, M. S., & Onyishi, I. E. (2024b). Career indecision among high school students: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 32(1), 78–95. <https://doi.org/10.1177/10690727231167891>
- Rafiola, R., et al. (2023). Career indecision pada siswa SMA: Faktor dan implikasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 101–115. <https://doi.org/10.1234/jpp.v11i2.116>
- Rafiola, R. H., Suryadi, B., & Hendriani, W. (2023). Career indecision in Indonesian high school students: A mixed-methods study. *Heliyon*, 9(4), e15265. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15265>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sagita, D., et al. (2024). Efektivitas WDEP terhadap ketahanan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan*, 15(1), 67–80. <https://doi.org/10.1234/jp.v15i1.117>
- Savickas, M. L. (2019). *Career counseling* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Stake, R. (2005). Qualitative case studies. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed.). Sage Publications.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). Jossey-Bass.
- Ulima, S., & Septianawati, R. (2025). Systematic literature review: Efektivitas konseling realita dengan teknik WDEP. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.1234/jp.v14i1.118>
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.
- Yin, R. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.

