Tarbiya Islamica
Vol. 14 No. 02 November (2026), page 40-57
Submitted: 17-11-26 Revised: 19-11-26 Accepted: 26-11-26
p-ISSN: 2303-3819
e-ISSN: 2745-4673

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING REALITA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING PADA PESERTA DIDIK JENJANG PENDIDIKAN MENENGAH

Linda Sulistianingsih[1], Nurul Qomariah[2], Wieldatul Musarrafah[3], Andri Hansalna[4]
Universitas PGRI Sumenep[1234]
Lindalanda97@gmail.com; nq8684353@gmail.com; Wieldatulmsrrfh26@icloud.com; dreaann19@gmail.com

ABSTRACT

This article examines the theoretical foundations and school-based application of Reality Counseling for students at the secondary education level (junior and senior secondary schools, including vocational and Islamic senior secondary schools). The review aims to connect Choice Theory, the basic psychological needs, Total Behavior, Quality World, and the WDEP procedure with empirical findings on students' academic, personal, and social concerns. A qualitative narrative literature review was conducted by analyzing 14 journal articles and three books selected for their relevance to Reality Counseling and its application in educational settings. The literature was grouped thematically and compared in terms of theoretical concepts, intervention procedures, reported outcomes, and methodological limitations. The synthesis indicates that Reality Counseling has been applied to academic responsibility, procrastination, academic stress, truancy, gadget use, self-acceptance, self-confidence, and self-concept. Although the reviewed studies generally report positive changes, the strength of the evidence differs because several studies involve small samples, case studies, or one-group pretest-posttest designs without comparison groups. The review therefore supports Reality Counseling as a relevant option in school guidance and counseling, while emphasizing the need for context-sensitive assessment, careful implementation, and stronger follow-up research.

Keywords: Reality Counseling; Choice Theory; WDEP; secondary school students; school guidance and counseling

ABSTRAK

Artikel ini mengkaji landasan teoretis dan penerapan Konseling Realita dalam layanan Bimbingan dan Konseling pada peserta didik jenjang pendidikan menengah, meliputi SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kajian bertujuan menghubungkan konsep *Choice Theory*, kebutuhan dasar, *Total Behavior*, *Quality World*, dan prosedur WDEP dengan temuan empiris mengenai permasalahan akademik, pribadi, dan sosial peserta didik. Penelitian menggunakan studi literatur naratif dengan

menganalisis 14 artikel jurnal dan tiga buku yang relevan dengan Konseling Realita serta penerapannya dalam konteks pendidikan. Literatur dikelompokkan secara tematik dan dibandingkan berdasarkan konsep teoretis, prosedur intervensi, hasil yang dilaporkan, serta keterbatasan metodologis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa Konseling Realita telah diterapkan untuk menangani tanggung jawab akademik, prokrastinasi, stres akademik, perilaku membolos, penggunaan gawai, penerimaan diri, kepercayaan diri, dan konsep diri. Meskipun sebagian besar penelitian melaporkan perubahan positif, kekuatan bukti berbeda-beda karena beberapa penelitian menggunakan jumlah subjek terbatas, studi kasus, atau desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian, Konseling Realita dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan dalam layanan BK di sekolah, dengan tetap memperhatikan asesmen kontekstual, ketepatan pelaksanaan, dan kebutuhan penelitian lanjutan yang lebih kuat.

Kata Kunci: Konseling Realita; Teori Pilihan; WDEP; peserta didik sekolah menengah; Bimbingan dan Konseling.

PENDAHULUAN

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menengah berperan membantu peserta didik mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal. Pada jenjang SMP/MTs dan SMA/SMK/MA, peserta didik berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, relasi sosial, serta tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat muncul bersamaan dengan permasalahan seperti rendahnya tanggung jawab belajar, prokrastinasi, stres akademik, perilaku membolos, kesulitan penerimaan diri, dan penggunaan gawai yang mengganggu aktivitas belajar. Hadi dan Nurhaidah (2021) menggambarkan persoalan tanggung jawab belajar melalui penundaan tugas, kurangnya kedisiplinan, dan lemahnya kesadaran terhadap kewajiban akademik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan BK perlu memberikan ruang bagi peserta didik untuk memahami perilaku dan menentukan langkah perubahan, bukan hanya menerima nasihat atau sanksi.

Permasalahan peserta didik tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan kebutuhan psikologis, pilihan tindakan, serta konteks keluarga dan sekolah. Evionita dan Sofiah (2026), melalui studi kasus pada seorang siswa SMP, menguraikan prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan faktor internal dan eksternal, termasuk kepercayaan diri, konsentrasi, keluarga, dan lingkungan sosial. Aprilia, Mahyatun, dan Yulianti (2026) juga mengkaji perilaku membolos pada siswa kelas XI, sedangkan Mahdah et al. (2026) menelaah stres akademik pada siswa madrasah aliyah. Ragam masalah tersebut menunjukkan bahwa intervensi BK perlu mempertimbangkan pengalaman individual sekaligus

kondisi lingkungan peserta didik. Karena itu, pendekatan konseling yang mendorong kesadaran, evaluasi perilaku, dan perencanaan tindakan yang realistis relevan untuk dikaji.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Konseling Realita yang dikembangkan oleh William Glasser. Pendekatan ini menekankan pilihan perilaku, tanggung jawab pribadi, pemenuhan kebutuhan dasar, dan evaluasi terhadap tindakan saat ini. Corey (2013) menjelaskan bahwa proses konseling realita membantu konseli menilai perilaku yang dipilih dan mengembangkan tindakan yang lebih efektif melalui hubungan konseling yang mendukung. Dalam kerangka *Choice Theory*, perilaku dipahami berkaitan dengan upaya memenuhi kebutuhan bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan, serta kesenangan (Glasser Institute for *Choice Theory*, n.d.). Konsep tersebut memberi landasan bagi konselor untuk memahami perilaku peserta didik tanpa langsung memberi label negatif, sekaligus mengarahkan proses konseling pada pilihan yang masih dapat dilakukan konseli.

Dalam praktiknya, Konseling Realita dapat menggunakan prosedur WDEP, yaitu *Wants*, *Doing/Direction*, *Evaluation*, dan *Planning*. Melalui tahapan tersebut, konseli dibantu mengenali keinginan dan kebutuhan, mengidentifikasi tindakan yang sedang dilakukan, mengevaluasi kesesuaiannya dengan tujuan, serta menyusun rencana perubahan. Wubbolding dan Brickell (2005) menguraikan penggunaan prinsip terapi realita dalam membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih bertanggung jawab. Pada konteks sekolah, WDEP dapat diterapkan secara individual maupun kelompok dengan penyesuaian terhadap usia, kebutuhan, dan situasi peserta didik. Dengan demikian, keterkaitan antara teori kebutuhan, evaluasi perilaku, dan perencanaan tindakan menjadi aspek penting dalam menilai kesesuaian pendekatan ini bagi layanan BK.

Sejumlah penelitian telah menerapkan Konseling Realita pada masalah peserta didik. Sumarni, Sartinah, dan Purwoko (2023) mengkaji konseling kelompok realita untuk mengurangi kecanduan gawai pada siswa madrasah aliyah, sedangkan Salwa et al. (2026) menelaah layanan konseling kelompok berbasis teori realita untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMP. Mahdah et al. (2026) melaporkan perubahan skor stres akademik setelah konseling kelompok dengan teknik WDEP. Wahyuningsih (2025) membahas peningkatan kepercayaan diri, sementara Resesy et al. (2025) mengkaji perubahan konsep diri negatif pada dua siswa dengan latar belakang keluarga tertentu. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan variasi sasaran intervensi, tetapi tidak seluruhnya menggunakan desain dan jumlah subjek yang setara.

Penelitian lain memperluas konteks penerapan pendekatan realita. Marsudi (2021) membahas penerapannya pada siswa *underachiever* di SMK, Tohari dan Aminah (2023) mengkaji konseling krisis untuk

penerimaan diri anak dari keluarga *broken home*, dan Syafiq dan Taufikkurahman (2024) menelaah penyesuaian diri santri di lingkungan pesantren. Juita, Susanti, dan Permatasari (2021) meneliti tanggung jawab akademik mahasiswa; temuan tersebut dapat menjadi bahan pembanding pada konteks pendidikan tinggi, tetapi tidak diperlakukan sebagai bukti langsung mengenai peserta didik sekolah menengah. Perbedaan karakteristik subjek, jenis masalah, bentuk layanan, dan rancangan penelitian perlu diperhatikan agar hasil-hasil tersebut tidak disamaratakan.

Dari sisi metodologis, penelitian terdahulu menggunakan rancangan yang beragam, antara lain studi kasus, penelitian tindakan, dan desain praeksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Desain satu kelompok dapat menunjukkan perubahan skor setelah layanan, tetapi tidak cukup untuk memastikan bahwa perubahan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi karena faktor luar belum dikendalikan. Studi dengan jumlah subjek kecil juga memberikan gambaran yang berguna tentang proses konseling, tetapi membatasi generalisasi temuan. Selain itu, indikator hasil seperti tanggung jawab akademik, penerimaan diri, kepercayaan diri, stres akademik, dan perilaku membolos merupakan konstruk yang berbeda sehingga tidak dapat dibandingkan sebagai ukuran efektivitas yang sama. Oleh sebab itu, sintesis perlu menilai bukan hanya arah hasil, melainkan juga konteks dan kekuatan desain setiap penelitian.

Kajian konseptual Rifai dan Habsy (2026) telah membahas hubungan *Choice Theory*, *Total Behavior*, *Quality World*, dan model WDEP dalam dunia pendidikan. Kajian tersebut menjadi landasan penting, tetapi fokus konseptualnya berbeda dari kebutuhan untuk membandingkan penerapan pada beragam masalah peserta didik dan menilai batas kekuatan bukti empirisnya. Sementara itu, penelitian empiris yang tersedia cenderung membahas satu masalah atau kelompok sasaran tertentu, sehingga gambaran lintas masalah dan lintas rancangan penelitian belum terlihat secara terpadu dalam kumpulan sumber yang dikaji. Kesenjangan kajian ini terletak pada belum terintegrasinya pembahasan tentang hubungan teori, tahapan intervensi, karakteristik peserta didik sekolah menengah, hasil empiris, dan keterbatasan metodologis dalam satu sintesis kritis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan artikel ini bukan terletak pada penciptaan teori atau prosedur konseling baru, melainkan pada sintesis kritis yang menghubungkan konsep dasar Konseling Realita dengan penerapannya pada peserta didik jenjang pendidikan menengah serta menilai kekuatan dan keterbatasan bukti yang mendukungnya. Problem statement kajian ini adalah bagaimana konsep *Choice Theory* dan prosedur WDEP diterapkan untuk menangani permasalahan akademik, pribadi, dan sosial peserta didik sekolah menengah, serta sejauh mana temuan penelitian terdahulu mendukung

penerapan tersebut. Fokus ini membatasi pembahasan pada konteks SMP/MTs dan SMA/SMK/MA, penelitian mahasiswa dan santri digunakan hanya sebagai pembanding kontekstual, bukan sebagai bukti utama. Artikel ini bertujuan menganalisis landasan teori, prinsip, prosedur, ragam penerapan, implikasi bagi layanan BK, dan keterbatasan bukti empiris Konseling Realita pada peserta didik jenjang pendidikan menengah.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan bentuk tinjauan naratif. Kajian dilakukan untuk menganalisis hubungan antara landasan teoretis Konseling Realita dan temuan empiris penerapannya pada peserta didik jenjang pendidikan menengah. Sumber yang dianalisis terdiri atas 14 artikel jurnal dan tiga buku, sehingga artikel jurnal mencakup sekitar 82,4% dari keseluruhan referensi yang digunakan. Jumlah tersebut dihitung berdasarkan entri daftar pustaka yang berbeda dalam naskah, bukan sebagai hasil penelusuran sistematis seluruh publikasi yang tersedia. Sugiyono (2013) digunakan sebagai rujukan umum dalam memahami pendekatan deskriptif kualitatif dan analisis data.

Sumber data berupa dokumen yang telah dikumpulkan untuk kajian, yaitu artikel jurnal mengenai penerapan Konseling Realita pada masalah akademik, pribadi, dan sosial, artikel konseptual mengenai *Choice Theory* dan WDEP, serta buku yang menjelaskan teori dan praktik konseling. Artikel empiris mencakup konteks SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Penelitian terhadap mahasiswa dan santri tetap dibaca sebagai bahan pembanding untuk memahami keluasan konteks penerapan, tetapi tidak dijadikan dasar utama untuk menyimpulkan penerapan pada peserta didik sekolah menengah. Sumber yang memiliki isi publikasi sama atau merupakan salinan dokumen yang sama dihitung satu kali.

Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan empat pertimbangan, yaitu relevansi dengan Konseling Realita atau *Choice Theory*, keterkaitan dengan konteks pendidikan, kejelasan identitas bibliografis, dan tersedianya uraian yang dapat digunakan untuk menelaah teori, subjek, prosedur, metode, atau hasil penelitian. Kajian ini tidak menggunakan protokol tinjauan sistematis, tidak melakukan penelusuran basis data secara terstandar, dan tidak dimaksudkan sebagai pemetaan seluruh publikasi tentang Konseling Realita. Oleh karena itu, hasil kajian dibatasi pada dokumen yang tersedia dan memenuhi relevansi substantif tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan membaca dan mencatat informasi penting dari setiap sumber. Informasi yang dicatat meliputi konsep teori, tujuan penelitian, jenjang dan karakteristik subjek, jenis masalah, bentuk layanan, prosedur intervensi, rancangan penelitian, instrumen atau indikator hasil yang dilaporkan,

serta keterbatasan yang dinyatakan atau dapat dikenali dari rancangan penelitian. Catatan tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tema landasan teoretis, prinsip dan tujuan, prosedur WDEP, penerapan pada masalah akademik, penerapan pada masalah pribadi dan sosial, penggunaan gawai, serta kekuatan bukti empiris.

Analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu identifikasi, pengelompokan tematik, dan sintesis kritis. Pada tahap identifikasi, informasi setiap sumber dibaca sesuai fokus kajian. Pada tahap pengelompokan, temuan disusun berdasarkan tema dan konteks peserta didik. Pada tahap sintesis, hasil penelitian dibandingkan dengan konsep *Choice Theory* dan prosedur WDEP, kemudian ditelaah berdasarkan kesesuaian subjek, rancangan, ukuran sampel, dan indikator hasil. Interpretasi dibedakan dari temuan yang dilaporkan penulis sumber; perubahan sebelum dan sesudah intervensi tidak langsung diperlakukan sebagai bukti sebab-akibat apabila penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding. Karena desain, subjek, dan indikator hasil beragam, kajian ini tidak melakukan penggabungan statistik atau *meta-analysis*.

PEMBAHASAN

A. Landasan Teoretis Konseling Realita

Konseling Realita dikembangkan oleh William Glasser sebagai pendekatan yang menekankan tanggung jawab individu dalam memenuhi kebutuhan melalui perilaku yang efektif. Fokus utama konseling diarahkan pada keadaan saat ini dan tindakan yang dapat dilakukan konseli untuk memperbaiki kehidupannya. Corey (2013) menjelaskan bahwa pendekatan ini memandang perubahan perilaku sebagai proses yang melibatkan pilihan, evaluasi diri, dan komitmen terhadap tindakan yang lebih bertanggung jawab. Konselor berperan membangun hubungan yang mendukung sekaligus membantu konseli menilai kesesuaian perilakunya dengan tujuan yang ingin dicapai.

Konsep dasar Konseling Realita berkembang melalui *Choice Theory* yang menjelaskan bahwa perilaku manusia diarahkan pada pemenuhan lima kebutuhan dasar. Kebutuhan tersebut mencakup bertahan hidup (*survival*), cinta dan rasa memiliki (*love and belonging*), pencapaian atau kekuasaan (*power*), kebebasan (*freedom*), dan kesenangan (*fun*). Kebutuhan dasar dipahami sebagai sumber motivasi internal yang mendorong individu memilih perilaku tertentu (Glasser Institute for *Choice Theory*, n.d.; Rifai & Habsy, 2026).

Pemahaman terhadap kebutuhan dasar memberikan kerangka bagi konselor untuk menafsirkan perilaku peserta didik tanpa langsung memberikan penilaian negatif. Perilaku membolos, misalnya, dapat berkaitan dengan upaya menghindari pengalaman akademik yang tidak menyenangkan atau kebutuhan memperoleh penerimaan sosial. Penafsiran tersebut tetap memerlukan eksplorasi terhadap pengalaman masing-masing konseli, karena perilaku yang sama tidak selalu memiliki

latar belakang kebutuhan yang sama. Aprilia et al. (2026) mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan perilaku membolos, termasuk motivasi belajar, pengendalian diri, lingkungan pertemanan, dan kondisi pembelajaran.

Choice Theory juga menjelaskan konsep *Total Behavior*, yaitu keterkaitan antara tindakan (*acting*), pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan respons fisiologis (*physiology*). Pendekatan ini memberikan perhatian khusus terhadap tindakan dan pikiran sebagai aspek yang relatif lebih memungkinkan untuk diarahkan melalui pilihan sadar. Perubahan tindakan dan pola pikir dipandang dapat memengaruhi pengalaman emosional serta respons fisiologis individu (Rifai & Habsy, 2026).

Konsep *Quality World* mengacu pada gambaran ideal yang dimiliki individu mengenai hubungan, pengalaman, pencapaian, dan kondisi kehidupan yang dianggap bermakna. Perbedaan antara kondisi yang diinginkan dan keadaan yang dialami dapat memengaruhi pilihan perilaku individu. Konselor membantu konseli memahami hubungan antara keinginan tersebut dan tindakan yang dilakukan saat ini. Penerapan konsep ini dalam layanan BK memungkinkan peserta didik mengevaluasi apakah perilaku yang dipilih mendukung atau justru menghambat pencapaian tujuan pribadinya.

B. Prinsip dan Tujuan Konseling Realita

Prinsip Konseling Realita menekankan orientasi pada masa kini, tanggung jawab personal, hubungan konseling yang konstruktif, evaluasi perilaku, serta penyusunan rencana perubahan. Pendekatan ini tidak mengabaikan pengalaman masa lalu, tetapi menempatkan perhatian utama pada tindakan yang dapat dipilih dan dilakukan konseli dalam keadaan sekarang. Wubbolding dan Brickell (2005) menekankan pentingnya kebutuhan, pilihan, serta tanggung jawab dalam proses membantu individu mengembangkan perilaku yang lebih efektif.

Tujuan Konseling Realita adalah membantu konseli memenuhi kebutuhan secara bertanggung jawab, mengembangkan kemampuan mengevaluasi perilaku, dan menentukan pilihan yang mendukung perkembangan dirinya tanpa merugikan orang lain. Dalam konteks sekolah, tujuan tersebut berkaitan dengan pengembangan kemandirian, tanggung jawab belajar, kemampuan mengambil keputusan, dan penyesuaian diri. Marsudi (2021) memperlihatkan bahwa proses Konseling Realita pada siswa *underachiever* mencakup pembentukan hubungan, penilaian perilaku, perencanaan, komitmen, dan tindak lanjut.

Hubungan antara konselor dan konseli merupakan unsur penting dalam mencapai tujuan tersebut. Konselor perlu menciptakan suasana yang aman, menghargai pengalaman konseli, dan mendorong keterlibatan aktif selama proses konseling. Pendekatan yang menekankan tanggung jawab pribadi tidak seharusnya digunakan untuk menyalahkan konseli atas seluruh permasalahan yang dialaminya.

Kondisi keluarga, lingkungan sosial, dan keterbatasan akses pendidikan tetap perlu dipertimbangkan dalam menentukan alternatif perubahan yang realistis.

C. Teknik dan Prosedur Konseling Realita melalui WDEP

Model WDEP merupakan salah satu prosedur yang banyak digunakan dalam praktik Konseling Realita. Prosedur ini membantu konselor menyusun proses intervensi secara sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga perencanaan perubahan perilaku. Rifai dan Habsy (2026) menjelaskan hubungan antara WDEP dengan konsep *Choice Theory*, sedangkan Wubbolding dan Brickell (2005) memberikan landasan mengenai penggunaan prinsip Konseling Realita dalam membantu perubahan perilaku.

Tabel 1. Tahapan WDEP dan Penerapannya dalam Layanan BK

Tahapan	Fokus Konseling	Contoh Penerapannya
Wants (W)	Mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan	Menggali harapan siswa terhadap hasil belajar, hubungan sosial, atau kondisi dirinya
Doing (D)	Mengidentifikasi perilaku dan arah tindakan saat ini	Membahas kebiasaan belajar, penggunaan waktu, dan respons siswa terhadap masalah
Evaluation (E)	Mengevaluasi efektivitas perilaku	Membantu siswa menilai apakah tindakannya mendukung tujuan yang ingin dicapai
Planning (P)	Menyusun rencana perubahan yang realistis	Menetapkan langkah tindakan, komitmen, dan cara memantau pelaksanaan rencana

Catatan. Sintesis berdasarkan Wubbolding dan Brickell (2005), Corey (2013), serta Rifai dan Habsy (2026).

Tahap *Wants* diarahkan pada identifikasi kebutuhan dan tujuan konseli. Konselor membantu peserta didik menjelaskan kondisi yang ingin dicapai serta alasan kondisi tersebut dianggap penting. Proses ini memberi kesempatan kepada konseli untuk memahami hubungan antara kebutuhan psikologis dan perilaku yang muncul. Pada peserta didik dengan permasalahan belajar, tahap ini dapat diarahkan untuk menggali harapan akademik, kebutuhan memperoleh pengakuan, atau keinginan memperbaiki hubungan dengan lingkungan sekolah.

Tahap *Doing/Direction* berfokus pada tindakan, pikiran, dan arah perilaku yang sedang dilakukan konseli. Konselor membantu peserta didik menjelaskan kebiasaan aktual secara konkret, bukan hanya memberikan penilaian umum terhadap dirinya. Peserta didik yang mengalami prokrastinasi, misalnya, dapat diajak mengidentifikasi waktu mulai mengerjakan tugas, aktivitas yang mengalihkan perhatian, dan keputusan yang biasa diambil ketika menghadapi kesulitan belajar. Evionita dan Sofiah (2026) menggunakan prosedur WDEP untuk membantu konseli memahami perilaku penundaan dan mengembangkan rencana pengelolaan waktu yang lebih adaptif.

Tahap *Evaluation* diarahkan pada penilaian konseli terhadap kesesuaian perilaku dengan kebutuhan dan tujuan yang telah diidentifikasi. Konselor menggunakan pertanyaan reflektif untuk membantu konseli memahami manfaat, hambatan, dan konsekuensi dari pilihan perilakunya. Evaluasi diri menjadi unsur penting karena perubahan diharapkan muncul melalui kesadaran konseli, bukan semata-mata akibat tekanan dari pihak lain. Penilaian terhadap perilaku perlu dilakukan tanpa merendahkan identitas atau harga diri peserta didik.

Tahap Planning merupakan proses penyusunan rencana tindakan berdasarkan hasil evaluasi. Rencana yang dikembangkan perlu mempertimbangkan kemampuan, sumber daya, situasi, dan hambatan yang dihadapi konseli. Kejelasan tindakan menjadi penting agar perubahan dapat diamati dan dievaluasi. Salwa, Suhartiwi, dan Anwar (2026) menerapkan tahapan WDEP dalam lima pertemuan konseling kelompok yang mencakup penguatan dan terminasi. Struktur tersebut menunjukkan bahwa prosedur WDEP dapat diintegrasikan dengan tahapan pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

D. Penerapan Konseling Realita dalam Mengatasi Permasalahan Akademik

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Konseling Realita telah digunakan untuk menangani permasalahan tanggung jawab belajar, prokrastinasi, stres akademik, dan perilaku membolos. Hadi dan Nurhaidah (2021) melaporkan perubahan positif dalam tanggung jawab belajar siswa melalui konseling kelompok realita. Perubahan tersebut mencakup peningkatan pengendalian diri, kedisiplinan, dan kepercayaan diri dalam belajar. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan orientasi Konseling Realita yang menekankan kesadaran terhadap kewajiban dan konsekuensi perilaku.

Juita et al. (2021) juga mengkaji konseling kelompok realita untuk meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi serta analisis Wilcoxon. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 yang mengindikasikan adanya perubahan skor setelah intervensi. Temuan ini memperluas

pemahaman tentang penerapan Konseling Realita dalam konteks akademik, meskipun karakteristik mahasiswa tidak dapat secara langsung disamakan dengan peserta didik sekolah.

Penggunaan Konseling Realita terhadap prokrastinasi akademik memperlihatkan pentingnya evaluasi pilihan perilaku. Evionita dan Sofiah (2026) mengkaji seorang siswa SMP yang mengalami kebiasaan menunda tugas dan mengalihkan perhatian pada penggunaan telepon seluler. Intervensi dengan teknik WDEP dilaporkan membantu meningkatkan kesadaran konseli terhadap perilaku menunda dan mendorong penyusunan rencana belajar yang lebih adaptif. Temuan studi kasus tersebut memberikan gambaran proses perubahan individual, tetapi belum dapat digeneralisasikan pada seluruh siswa dengan karakteristik serupa.

Permasalahan stres akademik juga menjadi sasaran penerapan Konseling Realita. Mahdah, Dalimunthe, dan Prabowo (2026) melaporkan penurunan rata-rata skor stres akademik siswa MAN 1 Kota Serang dari 114,63 menjadi 68,88 setelah layanan konseling kelompok menggunakan teknik WDEP. Pengujian statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pengukuran awal dan akhir. Temuan tersebut mendukung kemungkinan manfaat pendekatan realita dalam membantu siswa mengevaluasi respons terhadap tuntutan akademik, tetapi desain praeksperimen membatasi kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat.

Penelitian Aprilia et al. (2026) melaporkan penurunan rata-rata skor perilaku membolos dari 92 menjadi 72 setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan realita pada delapan siswa. Perubahan tersebut menunjukkan hasil yang positif pada kelompok penelitian. Penggunaan satu kelompok tanpa pembanding belum memungkinkan pemisahan pengaruh konseling dari faktor lain, seperti perubahan situasi sekolah, pengawasan guru, atau motivasi peserta didik selama periode penelitian.

E. Penerapan Konseling Realita dalam Pengembangan Pribadi dan Sosial

Konseling Realita tidak hanya diterapkan untuk menangani perilaku akademik, tetapi juga untuk membantu peserta didik memahami diri dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih adaptif. Wahyuningsih (2025) melaporkan peningkatan kepercayaan diri siswa SMK melalui konseling kelompok dengan teknik WDEP. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa keterlibatan peserta didik dalam memahami kemampuan dan mengevaluasi perilaku dapat mendukung pengembangan keyakinan terhadap diri sendiri.

Salwa et al. (2026) meneliti pelaksanaan konseling kelompok berbasis teori realita untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMPN 1 Labuhan Haji. Penelitian melibatkan tujuh peserta didik dengan penerimaan diri rendah dan menggunakan desain *one-group pretest-*

posttest. Rata-rata skor penerimaan diri meningkat dari 62,00 menjadi 72,29 dengan nilai signifikansi Wilcoxon sebesar 0,018. Hasil tersebut memperlihatkan perubahan positif setelah layanan diberikan, meskipun belum tersedia bukti pembanding untuk memastikan kontribusi spesifik intervensi.

Penelitian terhadap peserta didik yang mengalami permasalahan keluarga juga menunjukkan penggunaan pendekatan realita dalam pengembangan konsep diri. Resesy, Aidha, dan Mahmudi (2025) melaporkan perubahan konsep diri negatif melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling terhadap dua siswa SMP dari keluarga broken home. Tohari dan Aminah (2023) mengkaji konseling krisis dengan pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak dengan pengalaman perceraian orang tua. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan penerapan konseling pada situasi personal yang membutuhkan perhatian terhadap pengalaman emosional dan kondisi sosial konseli.

Kebutuhan untuk mempertimbangkan kondisi keluarga menjadi penting ketika menafsirkan hasil intervensi. Pendekatan Konseling Realita menekankan tanggung jawab individu, tetapi tidak berarti bahwa peserta didik sepenuhnya bertanggung jawab atas pengalaman keluarga yang berada di luar kendalinya. Konselor perlu membantu peserta didik membedakan keadaan yang tidak dapat diubah dengan pilihan tindakan yang masih memungkinkan dilakukan. Prinsip tersebut menjaga agar konseling tidak berubah menjadi tuntutan untuk menerima keadaan secara pasif.

Kajian Syafiq dan Taufikkurahman (2024) mengenai penyesuaian diri santri menunjukkan bahwa terapi realita juga diterapkan dalam lingkungan pendidikan berasrama. Penelitian tersebut menggambarkan proses identifikasi masalah, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi perubahan kondisi konseli. Temuan ini memberikan informasi tambahan mengenai fleksibilitas penerapan Konseling Realita pada lingkungan pendidikan dengan karakteristik sosial dan aturan yang berbeda.

F. Penerapan Konseling Realita terhadap Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai secara berlebihan dapat berkaitan dengan pengelolaan waktu belajar, kontrol diri, dan pilihan aktivitas peserta didik. Sumarni et al. (2023) mengkaji efektivitas konseling kelompok realita untuk mengurangi kecanduan gawai pada tujuh siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran sebelum dan sesudah layanan serta analisis Wilcoxon. Peneliti melaporkan adanya perubahan yang mendukung penggunaan Konseling Realita pada kelompok peserta penelitian.

Keterkaitan antara penggunaan gawai dan permasalahan akademik juga terlihat dalam studi Evionita dan Sofiah (2026). Perilaku menggunakan telepon seluler dan media sosial menjadi salah satu

bentuk pengalihan perhatian dari tugas akademik. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Konseling Realita dapat diarahkan untuk membantu peserta didik memahami konsekuensi kebiasaan digital dan menentukan tindakan yang lebih sesuai dengan tujuan belajarnya.

Pemanfaatan Konseling Realita pada permasalahan penggunaan gawai perlu memperhatikan perbedaan antara intensitas penggunaan teknologi dan perilaku penggunaan yang benar-benar mengganggu *fung*si akademik atau sosial. Durasi penggunaan gawai tidak secara otomatis menunjukkan adanya ketergantungan. Penilaian terhadap kondisi peserta didik membutuhkan informasi mengenai tujuan penggunaan, kesulitan pengendalian perilaku, konsekuensi yang dialami, dan kondisi lingkungan yang mendukung kebiasaan tersebut.

G. Integrasi Teori dan Praktik dalam Layanan BK

Hasil sintesis memperlihatkan bahwa *Choice Theory* dan prosedur WDEP memiliki *fung*si yang saling melengkapi dalam layanan BK. *Choice Theory* membantu konselor memahami perilaku peserta didik melalui kebutuhan dasar dan gambaran kehidupan yang dianggap penting, sedangkan WDEP mengarahkan proses konseling dari penggalian keinginan hingga penyusunan rencana. Hubungan ini tampak pada penelitian tentang tanggung jawab belajar, stres akademik, penerimaan diri, dan penggunaan gawai yang menggunakan evaluasi perilaku serta perencanaan tindakan sebagai bagian dari intervensi (Juita et al., 2021; Mahdah et al., 2026; Salwa et al., 2026; Sumarni et al., 2023). Dengan demikian, WDEP bukan sekadar urutan pertanyaan, melainkan prosedur yang perlu diterapkan berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan konteks konseli.

Konsistensi orientasi terhadap tanggung jawab pribadi terlihat pada penelitian yang membahas perilaku akademik maupun pengembangan diri. Hadi dan Nurhaidah (2021), Juita et al. (2021), serta Evionita dan Sofiah (2026) menunjukkan penggunaan Konseling Realita untuk membantu individu memahami dan memperbaiki perilaku belajar. Salwa et al. (2026) dan Wahyuningsih (2025) memperlihatkan penerapannya terhadap penerimaan diri dan kepercayaan diri. Kesamaan tersebut mengindikasikan bahwa prinsip evaluasi perilaku dan pengembangan pilihan bertanggung jawab dapat digunakan pada berbagai tujuan konseling, dengan penyesuaian terhadap karakteristik masalah.

Pelaksanaan Konseling Realita perlu mempertimbangkan konteks layanan BK secara menyeluruh. Intervensi individual dapat memberikan ruang yang lebih luas untuk membahas permasalahan pribadi, sedangkan konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh dukungan dan pengalaman belajar melalui interaksi antaranggota. Kesesuaian bentuk layanan tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan jenis permasalahan, tetapi juga perlu mempertimbangkan

kerahasiaan, kesiapan peserta didik, intensitas kebutuhan, dan tujuan yang hendak dicapai.

H. Evaluasi Kekuatan Bukti Empiris

Temuan penelitian terdahulu secara umum memperlihatkan perubahan positif setelah pelaksanaan Konseling Realita. Hasil tersebut terlihat pada penelitian mengenai tanggung jawab akademik, penerimaan diri, kepercayaan diri, stres akademik, dan perilaku membolos. Kesamaan arah perubahan dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan Konseling Realita sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan BK.

Kekuatan kesimpulan efektivitas perlu dinilai berdasarkan rancangan penelitian yang digunakan. Sejumlah studi menggunakan desain praeksperimen satu kelompok tanpa kelompok kontrol, seperti penelitian Juita et al. (2021), Salwa et al. (2026), Mahdah et al. (2026), dan Aprilia et al. (2026). Desain tersebut dapat menunjukkan perubahan kondisi peserta didik setelah intervensi, tetapi memiliki keterbatasan dalam mengendalikan pengaruh faktor luar. Perubahan skor tidak selalu dapat diatribusikan sepenuhnya kepada pendekatan konseling yang digunakan.

Penelitian studi kasus dan penelitian tindakan memberikan kontribusi yang berbeda. Studi Evionita dan Sofiah (2026) serta Marsudi (2021) menyediakan gambaran mengenai dinamika penerapan konseling pada kondisi tertentu. Penelitian tindakan oleh Resesy et al. (2025) dan Wahyuningsih (2025) menunjukkan proses perbaikan layanan melalui pelaksanaan dan evaluasi tindakan. Kedua jenis penelitian tersebut memiliki manfaat praktis, tetapi hasilnya perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan jumlah subjek, konteks penelitian, dan keterbatasan generalisasi.

Variasi indikator hasil juga memengaruhi kemampuan membandingkan efektivitas antarpenelitian. Penerimaan diri, kepercayaan diri, tanggung jawab akademik, stres, dan perilaku membolos merupakan konstruk yang berbeda, meskipun seluruhnya dapat berkaitan dengan pengambilan keputusan dan perilaku bertanggung jawab. Kesimpulan umum bahwa Konseling Realita memberikan hasil positif tidak berarti pendekatan tersebut memiliki tingkat efektivitas yang sama pada setiap permasalahan. Perbandingan yang lebih kuat memerlukan kesesuaian konstruk, prosedur intervensi, instrumen pengukuran, dan desain penelitian.

I. Implikasi terhadap Pelaksanaan Layanan BK di Sekolah

Secara teoretis, *Choice Theory* memberi kerangka untuk memahami perilaku peserta didik sebagai usaha memenuhi kebutuhan dasar, sedangkan WDEP menyediakan langkah untuk mengeksplorasi keinginan, perilaku, evaluasi, dan rencana. Secara empiris, penelitian pada peserta didik sekolah menengah melaporkan perubahan pada tanggung jawab belajar, stres akademik, penerimaan diri, kepercayaan

diri, penggunaan gawai, dan perilaku membolos (Hadi & Nurhaidah, 2021; Mahdah et al., 2026; Salwa et al., 2026; Sumarni et al., 2023; Wahyuningsih, 2025; Aprilia et al., 2026). Temuan tersebut memperlihatkan kesesuaian awal antara tujuan teori dan sasaran layanan, tetapi belum membuktikan bahwa pendekatan ini memiliki efektivitas yang sama untuk seluruh masalah. Guru BK dapat menggunakan konsep kebutuhan dasar dan WDEP secara fleksibel setelah melakukan asesmen terhadap kondisi peserta didik.

Keberhasilan pelaksanaan layanan membutuhkan hubungan konseling yang mendukung, asesmen kebutuhan, kejelasan tujuan, serta evaluasi hasil yang berkelanjutan. Konselor perlu memastikan bahwa rencana perubahan disusun berdasarkan kemampuan dan kondisi nyata peserta didik. Keterlibatan peserta didik dalam menentukan tujuan menjadi unsur penting agar tindakan yang direncanakan memiliki makna personal dan peluang penerapan yang lebih besar.

Konseling Realita juga perlu diterapkan dengan mempertimbangkan batas pendekatannya. Permasalahan yang berkaitan dengan pengalaman kekerasan, kondisi psikologis kompleks, atau tekanan lingkungan yang berat tidak dapat diselesaikan hanya dengan meminta peserta didik mengubah pilihan perilakunya. Layanan BK tetap membutuhkan asesmen yang memadai, dukungan lingkungan, kolaborasi dengan pihak terkait, dan rujukan kepada tenaga profesional apabila kondisi konseli memerlukannya.

J. Sintesis Hasil Kajian dan Arah Pengembangan

Berdasarkan hasil telaah terhadap 14 artikel jurnal, terdapat beberapa pola utama. Pertama, Konseling Realita digunakan untuk masalah akademik, antara lain tanggung jawab belajar, prokrastinasi, stres akademik, dan perilaku membolos. Kedua, pendekatan ini diterapkan pada masalah pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, kepercayaan diri, konsep diri negatif, dan penyesuaian diri. Ketiga, prosedur WDEP muncul sebagai kerangka pelaksanaan pada sejumlah intervensi, terutama ketika konseli diarahkan untuk mengevaluasi perilaku dan menyusun rencana perubahan. Keempat, bukti hasil masih didominasi penelitian dengan cakupan subjek terbatas, studi kasus, penelitian tindakan, atau desain satu kelompok. Pola ini menunjukkan bahwa literatur mendukung relevansi praktis Konseling Realita, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan efektivitas universal pada semua peserta didik sekolah menengah.

Kajian konseptual Rifai dan Habsy (2026) telah menjelaskan integrasi teori dan prosedur Konseling Realita dalam pendidikan. Hasil kajian ini memperluas pembahasan tersebut melalui penelaahan lintas permasalahan dan evaluasi terhadap kemampuan desain penelitian dalam mendukung klaim efektivitas. Kontribusi utamanya bukan pengembangan teori baru, melainkan penjelasan mengenai bagaimana

kerangka Konseling Realita diterapkan, bukti apa yang tersedia, dan batas kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian terdahulu.

Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan desain eksperimen dengan kelompok pembanding, sampel yang lebih beragam, serta pengukuran tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan perubahan. Penjelasan prosedur intervensi juga perlu dibuat lebih terperinci agar penerapan WDEP dapat dievaluasi dan dibandingkan secara lebih konsisten. Pengembangan kajian yang membedakan efektivitas berdasarkan tingkat pendidikan, jenis permasalahan, dan bentuk layanan berpotensi memberikan pedoman yang lebih spesifik bagi praktik BK di sekolah.

PENUTUP

Hasil kajian menunjukkan empat pokok temuan. Pertama, *Choice Theory* menjelaskan perilaku peserta didik melalui lima kebutuhan dasar, sedangkan konsep *Total Behavior* dan *Quality World* membantu memahami hubungan tindakan, pikiran, perasaan, respons fisiologis, dan gambaran kehidupan yang dianggap penting. Kedua, prosedur WDEP mengoperasionalkan landasan tersebut melalui identifikasi keinginan, pengenalan perilaku saat ini, evaluasi, dan perencanaan. Ketiga, penelitian pada peserta didik sekolah menengah melaporkan penerapan Konseling Realita untuk masalah akademik, pribadi, dan sosial, termasuk tanggung jawab belajar, prokrastinasi, stres akademik, membolos, penggunaan gawai, penerimaan diri, dan kepercayaan diri.

Keempat, temuan empiris yang tersedia menunjukkan kecenderungan perubahan positif, tetapi kekuatan kesimpulannya berbeda-beda. Penelitian dengan jumlah subjek terbatas, studi kasus, penelitian tindakan, dan desain satu kelompok tanpa pembanding belum dapat memastikan bahwa perubahan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Karena itu, hasil-hasil tersebut lebih tepat dipahami sebagai dukungan awal atas relevansi Konseling Realita, bukan bukti bahwa pendekatan ini selalu efektif untuk seluruh masalah peserta didik. Implikasi teoretis kajian ini adalah pentingnya menghubungkan pemahaman kebutuhan dasar dengan evaluasi perilaku dan perencanaan tindakan. Implikasi praktisnya, guru BK perlu melakukan asesmen, menyesuaikan layanan dengan jenjang dan kondisi peserta didik, serta memantau pelaksanaan rencana.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih beragam, kelompok pembanding apabila memungkinkan, penjelasan prosedur intervensi yang rinci, serta pengukuran tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan perubahan. Kajian lanjutan juga perlu membedakan hasil berdasarkan jenjang pendidikan, jenis permasalahan, dan bentuk layanan agar rekomendasi bagi praktik BK sekolah menengah menjadi lebih spesifik.

AUTHOR CONTRIBUTIONS

Linda Sulistianingsih contributed to the conceptualization of the study, literature collection, literature analysis, and writing of the original draft. Nurul Qomariah contributed to literature collection. Wieldatul Musarrafah and Andri Hansalna contributed to literature analysis. All authors participated in reviewing and editing the manuscript, approved the final version, and agreed to be accountable for the work.

DECLARATION OF AI USE / PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

The authors used several artificial intelligence (AI) tools to assist in the preparation of this manuscript. ChatGPT (OpenAI) was used to assist with manuscript formatting, structural adjustments, and alignment with the journal template. Perplexity AI was used to support the search for relevant book references. Claude (Anthropic) was used to assist with language editing and improvement, while Gemini (Google) was used to assist in translating English-language books. All AI-assisted outputs were reviewed and evaluated by the authors before being incorporated into the manuscript. The authors take full responsibility for the accuracy, originality, and integrity of the manuscript, including its content, interpretations, citations, and references.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, D., Mahyatun, B., & Yulianti, D. (2026). Efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XI di SMAN 1 Sikur. EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 4(1), 43–54.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (*9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, *Cengage Learning.*

Evionita, E., & Sofiah, D. (2026). Konseling realita untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP: Studi kasus. Indo Green Journal, 4(3), 212–215. https://idngreen.com/index.php/green

Glasser Institute for *Choice Theory*. (n.d.). *Little book of Choice Theory: What Choice Theory can do for you.*

Hadi, S., & Nurhaidah. (2021). Meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di rumah selama Covid-19 melalui pendekatan konseling kelompok realita (Studi kasus siswa kelas XI SMA Negeri 2 Lambu). Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 11(1), 112–130. http:// jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki

Juita, B. D., Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2021). Upaya meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang melalui konseling kelompok realita. Jurnal Konseling Indonesia, 6(2), 56–61. http:// ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI

Mahdah, A., Dalimunthe, R. Z., & Prabowo, A. S. (2026). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP untuk mengurangi stres akademik pada siswa MAN 1 Kota

Serang. Jurnal *Education and Development*, 14(3), 253–259. https://doi.org/10.37081/ed.v14i3.8544

Marsudi, M. S. (2021). Penerapan konseling realita bagi siswa *underachiever* di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan. EDUGAMA: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan, 7(2), 220–241. http://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/edu/article/view/2017

Resesy, N. W., Aidha, N. H. P., & Mahmudi, I. (2025). Penerapan konseling kelompok pendekatan realita dalam mengubah konsep diri negatif siswa *broken home*. Jurnal Media Akademik, 3(7). https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma

Rifai, R., & Habsy, B. A. (2026). Konseling realita berbasis *Choice Theory* dan model WDEP: Konsep dan implikasinya dalam dunia pendidikan. Jurnal Sosial dan Teknologi, 6(4), 1307–1320.

Salwa, I. R., Suhartiwi, & Anwar, N. (2026). Pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis teori realita untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di SMPN 1 Labuhan Haji. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(3), 388–395.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). Efektivitas konseling kelompok realita untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 9 (1), 275–285. https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR

Syafiq, M., & Taufikkurahman. (2024). Terapi realita dalam bingkai konseling sebagai proses penyesuaian diri santri di Ponpes Roudlotul Mustofa Al Banjari, Amuntai, Kalimantan Selatan. Quanta Journal, 8(1), 67–74. https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta

Tohari, S., & Aminah. (2023). Efektivitas konseling krisis pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak *broken home*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6*(2), 259–268. http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

Wahyuningsih, N. (2025). Peningkatan kepercayaan diri melalui konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP bagi peserta didik. Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12(2), 305–314. https://doi.org/10.26877/empati.v12i2.88

Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (2005). Reality therapy in recovery. *Directions in Addiction Treatment & Prevention*, 9(1), 1–10.