Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

Implementasi Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Kesadaran dan Pengendalian Diri

Husnul Khatimah[1], Febiana Zahra[2], Nida Aulia[3], , Yasmine Aulia[4]
Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Negara Indonesia
e-mail: husnulkh055@gmail.com

Abstract: Clients in various contexts often face academic and personal demands that may influence their self-awareness and ability to regulate behavior, yet the literature indicates a gap between theoretical understanding of self-regulation and its application in counseling practice. This study aims to examine the effectiveness of reality counseling using the WDEP technique in enhancing self-awareness and behavioral control among clients with diverse issues, such as procrastination, low motivation, consumptive behavior, and time-management difficulties. Employing a quantitative approach with a pre-experimental One-Group Pretest–Posttest design, the study involved four clients selected through purposive sampling. The intervention consisted of a single 30-minute individual counseling session following the stages of Wants, Doing, Evaluation, and Planning. Data analysis using the N-Gain Score revealed a significant improvement in clients' self-awareness and behavioral control after the intervention. Clients demonstrated an increased ability to identify their wants and actions more realistically, evaluate the alignment between their behavior and goals, and formulate more adaptive plans for change. These findings affirm that the WDEP technique is an effective strategy for helping clients develop responsibility, enhance self-reflection, and improve behavioral regulation. The study concludes that reality counseling with the WDEP technique is relevant for addressing various developmental challenges and can serve as a practical and applicable approach within guidance and counseling services.
Keywords: Reality therapy; Self-control; Self-regulation; WDEP method

Abstrak: Konseli pada berbagai konteks sering menghadapi tuntutan akademik maupun personal yang dapat memengaruhi kesadaran diri serta kemampuan mengendalikan perilaku, namun literatur menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman teoretis mengenai regulasi diri dan penerapannya dalam praktik konseling. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling realitas dengan teknik WDEP dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri pada konseli dengan beragam permasalahan, seperti prokrastinasi, rendahnya motivasi, perilaku konsumtif, dan manajemen waktu. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen One-Group Pretest–Posttest, penelitian melibatkan empat konseli yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi dilakukan dalam satu sesi konseling individual berdurasi 30 menit dengan mengikuti tahapan Wants, Doing, Evaluation, dan Planning.

Analisis menggunakan N-Gain Score menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kesadaran diri dan kontrol perilaku setelah intervensi. Konseli mampu mengenali keinginan dan tindakan secara lebih realistis, mengevaluasi kesesuaian perilaku dengan tujuan, serta merancang rencana perubahan yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa teknik WDEP merupakan strategi efektif untuk membantu konseli mengembangkan tanggung jawab, meningkatkan refleksi diri, dan memperbaiki regulasi perilaku. Penelitian menyimpulkan bahwa konseling realitas teknik WDEP relevan diterapkan untuk menangani beragam permasalahan perkembangan individu dan dapat menjadi pendekatan yang praktis serta aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling.
Kata Kunci: Konseling realitas; Pengendalian diri; Regulasi diri; Teknik WDEP

PENDAHULUAN

Konseli pada berbagai konteks jenjang pendidikan sering menghadapi beragam tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Ketidakmampuan mengelola tekanan, membuat keputusan, serta mengendalikan dorongan kerap menimbulkan masalah seperti prokrastinasi, perilaku impulsif, rendahnya motivasi, hingga kesulitan mengatur waktu dan emosi. Dalam kondisi demikian, layanan konseling berperan penting dalam membantu individu memahami dirinya, mengevaluasi perilakunya, serta mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Konseling realitas merupakan salah satu pendekatan yang menekankan tanggung jawab pribadi, pilihan hidup, dan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku saat ini. Pendekatan ini membantu konseli mengenali apa yang diinginkan, memahami tindakan yang sedang dilakukan, mengevaluasi kesesuaian perilaku dengan tujuan hidup, serta menyusun rencana perubahan yang realistis. (Corey, 2013) menyatakan bahwa terapi realitas berfokus pada kondisi sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan mendorong individu mengembangkan perilaku yang lebih realistis agar mampu mencapai keberhasilan. Pendekatan ini juga bertujuan membentuk perilaku yang bertanggung jawab sehingga individu mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain (Fajri et al., 2022).

Teknik WDEP yang terdiri atas Wants, Doing, Evaluation, dan Planning merupakan kerangka strategis dalam konseling realitas yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa WDEP mampu meningkatkan tanggung jawab belajar, disiplin positif, dan keterampilan pengambilan keputusan. (Adibah & Priyambodo, 2022) membuktikan bahwa teknik WDEP efektif meningkatkan tanggung jawab belajar konseli melalui perubahan perilaku yang lebih realistis dan bertanggung jawab. Konseling realitas dapat meningkatkan kontrol diri individu dalam menghadapi perilaku menyimpang, khususnya dalam konteks pemasyarakatan (Fajri et al., 2022). Selain itu, dalam kelompok warga binaan, penerapan terapi realitas WDEP terbukti meningkatkan self-efficacy penyandang disabilitas fisik (Oktia & Sovitriana, 2024) melalui peningkatan optimisme, pemikiran lebih realistis, dan keyakinan diri (Oktia & Sovitriana, 2024).

Dalam konteks regulasi emosi, penelitian pada warga binaan pemasyarakatan perempuan menunjukkan bahwa terapi realitas dengan teknik WDEP secara signifikan meningkatkan regulasi emosi setelah 10 sesi intervensi (Syafitri & Sovitriana, 2025). Selanjutnya, (Rasyid et al., 2023) menemukan bahwa teknik WDEP signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan positif konseli, terutama dalam membantu konseli menilai tindakan dan merencanakan perilaku baru yang lebih adaptif. Dengan demikian, implementasi konseling realitas dengan teknik WDEP relevan

digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri konseli pada berbagai latar belakang. Melalui proses yang sistematis, konseli dibimbing untuk menilai hubungan antara keinginan dan tindakan, mengidentifikasi perilaku penghambat, serta merancang langkah perubahan yang lebih produktif. Artikel ini membahas penerapan teknik WDEP dalam konseling individual sebagai strategi untuk membantu konseli mengembangkan tanggung jawab, kesadaran diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku sehingga dapat berfungsi lebih efektif dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai dasar metode ilmiah karena pendekatan ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan perilaku konseli secara objektif melalui data numerik yang terstandar. Dalam penelitian bimbingan dan konseling, pendekatan kuantitatif penting digunakan ketika peneliti ingin memastikan efektivitas suatu layanan atau intervensi melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan (Creswell & Creswell, 2017). Pendekatan ini juga sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu menilai secara empiris pengaruh konseling realitas teknik WDEP terhadap peningkatan kesadaran dan pengendalian diri pada konseli.

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan model One-Group Pretest–Posttest, di mana pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Desain ini sesuai digunakan untuk intervensi konseling individual karena memberikan gambaran langsung mengenai perubahan perilaku konseli setelah perlakuan diberikan. Desain ini diterapkan pada empat konseli sehingga penelitian juga mengadopsi pendekatan studi kasus jamak, yang memungkinkan peneliti menganalisis perubahan dalam beberapa unit kasus yang memiliki karakteristik permasalahan berbeda. Pemilihan desain ini dilakukan karena setiap konseli memiliki konteks permasalahan yang unik, namun intervensi yang digunakan seragam, sehingga analisis perubahan dapat dilakukan secara komparatif antar kasus.

Proses penelitian diawali dengan penyebaran angket screening kepada sejumlah mahasiswa untuk mengidentifikasi individu yang terkait dengan masalah, yaitu prokrastinasi akademik, manajemen waktu, perilaku konsumtif, dan motivasi belajar. Hasil screening dianalisis untuk menentukan empat konseli melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kesesuaian dengan kebutuhan intervensi. Setelah subjek terpilih, peneliti melaksanakan intervensi konseling individual menggunakan Konseling Realitas teknik WDEP. Setiap konseli mengikuti 1 sesi konseling dengan durasi kurang lebih 30 menit. Pelaksanaan konseling mengikuti struktur WDEP, yaitu menggali keinginan konseli (Want), mengidentifikasi perilaku yang sedang dilakukan (Doing), melakukan evaluasi terhadap efektivitas perilaku tersebut (Evaluation), dan menyusun rencana tindakan yang lebih adaptif (Planning) (Kurniati & Supriyatna, 2022). Seluruh proses konseling dilaksanakan di ruang observasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat.

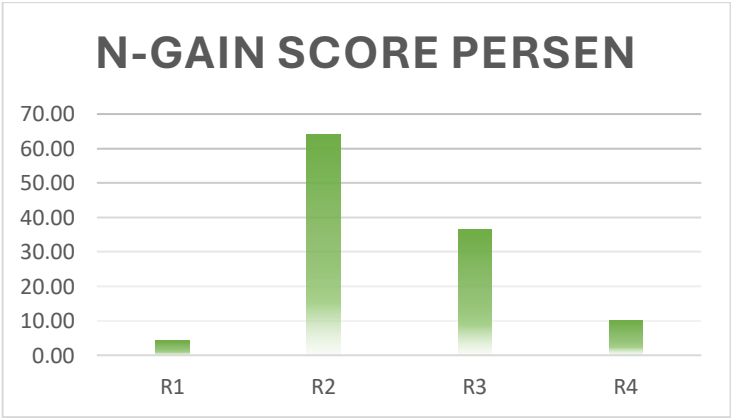
Setelah seluruh sesi konseling selesai, peneliti memberikan posttest untuk mengukur perubahan tingkat kesadaran dan pengendalian diri. Selain itu, lembar evaluasi proses, lembar kepuasan konseli, dan dokumentasi berupa rekaman video digunakan untuk mendukung proses triangulasi dan memperkaya interpretasi hasil. Data kuantitatif dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan perhitungan N-Gain Score untuk menentukan tingkat efektivitas

intervensi. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori efektivitas tinggi, sedang, atau rendah. Analisis dilakukan pada masing-masing konseli sebagai unit kasus, lalu dibandingkan untuk melihat konsistensi efektivitas teknik WDEP terhadap variasi permasalahan yang dihadapi keempat konseli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data pretest memperlihatkan bahwa mayoritas konseli berada dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran dan kemampuan pengendalian diri mereka masih cukup baik, tetapi belum sepenuhnya stabil. Situasi ini tampak pada kecenderungan konseli yang belum dapat secara konsisten memahami alasan di balik tindakan mereka dan belum sepenuhnya mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin diraih. Keberadaan beberapa konseli dalam kategori tinggi dan rendah juga mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan regulasi diri di antara peserta sebelum intervensi dilakukan (Barma et al., 2023). Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Kurniati & Supriyatna, 2022) yang menunjukkan bahwa variasi tingkat regulasi diri individu mencerminkan perbedaan dalam kemampuan mengontrol perilaku dan menyesuaikan tindakan terhadap tujuan yang ingin dicapai. Peningkatan yang terjadi pada masing-masing konseli dapat terlihat lebih jelas melalui grafik N-Gain, yang memperlihatkan besaran perubahan skor kesadaran dan pengendalian diri setelah intervensi dilakukan.



Grafik tersebut menunjukkan bahwa seluruh konseli mengalami peningkatan efektivitas layanan dengan kategori peningkatan yang bervariasi, sehingga menguatkan temuan bahwa teknik WDEP memberikan dampak positif terhadap regulasi diri. Setelah konseli menjalani layanan konseling realitas menggunakan teknik WDEP, perubahan pada hasil posttest terlihat cukup signifikan. Siswa yang sebelumnya berada pada kategori sedang dan tinggi berpindah ke kategori yang lebih responsif. Perubahan ini mengindikasikan bahwa proses konseling mendukung konseli dalam merenungkan keinginan dan kebutuhan pribadi serta memahami perilaku yang telah mereka lakukan selama ini (Pertiwi et al., 2023). Saat konseli mulai menyadari perbedaan antara keinginan mereka dan perilaku yang ditunjukkan, mereka menjadi lebih mampu untuk menilai apakah tindakan tersebut sejalan dengan tujuan yang telah mereka tetapkan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa penerapan teknik WDEP efektif dalam membantu peserta didik mengidentifikasi keinginan, mengevaluasi tindakan, dan merancang rencana perilaku yang lebih adaptif (Wijaya, 2022).

Perubahan skor setelah intervensi juga mencerminkan kemajuan dalam keterampilan konseli dalam mengendalikan impuls, menentukan prioritas, dan memikirkan dampak dari setiap tindakan. Indikasi ini tampak dari bertambahnya jumlah konseli yang termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya perbaikan dalam pengendalian diri dibandingkan dengan situasi sebelum konseling dilaksanakan (Zahro & Khusumadewi, 2025). Selain itu, keterampilan konseli dalam merancang rencana tindakan yang lebih praktis juga terlihat meningkat, khususnya saat mereka mulai melaksanakan langkah-langkah sederhana tetapi teratur dalam memperbaiki perilaku (Ciptadi, 2024).

Jika perubahan ini digambarkan, tampak penurunan jumlah konseli di kategori tinggi, pengurangan pada kategori sedang, serta kenaikan pada kategori rendah. Pola tersebut menunjukkan bahwa metode WDEP mendukung konseli dalam memahami kaitan antara keinginan, tindakan, dan tujuan, sehingga mereka bisa meningkatkan pengambilan keputusan dan perilaku harian (Fitriani & Musafir, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas menggunakan teknik WDEP dapat meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian secara efektif melalui proses eksplorasi diri, evaluasi perilaku, serta penyusunan rencana perubahan yang disetujui dan diterima oleh konseli (Wijaya, 2022).

Pembahasan

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa konseling realitas menggunakan teknik WDEP berpengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran dan pengendalian diri bagi keempat konseli yang terlibat. Walaupun setiap konseli memiliki latar belakang masalah yang berbeda, pola perubahan yang terlihat menunjukkan kecenderungan serupa, yaitu kemampuan mereka untuk mengenali keinginan pribadi dan memahami hubungan perilaku aktual mereka dengan tujuan itu. Penemuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada WDEP mendukung klien untuk membangun hubungan yang lebih autentik antara kebutuhan, tindakan, dan tanggung jawab individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka (Eneng et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling mendorong konseli untuk merefleksikan alasan di balik perilaku yang telah dilakukan selama ini. Di tahap awal, beberapa konseli menunjukkan kecenderungan untuk berperilaku tanpa memikirkan pengaruhnya terhadap tujuan jangka panjang. Akan tetapi, setelah menjalani beberapa sesi WDEP, tampak adanya kemajuan dalam kemampuan mereka untuk melakukan pengamatan diri dengan lebih objektif. Contohnya, klien mulai dapat mengidentifikasi tindakan mana yang membantu atau malah menghalangi tujuan pribadi mereka, dan ini menjadi tanda penting bahwa kesadaran diri mereka meningkat (Rahmawan et al., 2023).

Hasil empiris dari penelitian ini menunjukkan bahwa tahap Wants, Doing, dan Evaluation berperan penting dalam membentuk pola pikir baru yang lebih terorganisir. Pada tahap Wants, konseli diajak untuk memahami apa yang sesungguhnya mereka inginkan, bukan hanya apa yang dirasakan secara instan. Pada fase Doing, mereka mulai mengevaluasi kegiatan harian dengan lebih spesifik. Tahap Evaluation menjadi saat penting ketika konseli mulai menilai secara kritis apakah langkah-langkah yang diambil selama ini benar-benar mengarah pada tujuan yang diinginkan. Ketiga langkah ini terlihat sangat penting dalam mendukung konseli untuk mengatur ulang pola perilaku yang selama ini kurang efektif (Hiswana et al., 2022).

Secara teori, perubahan itu sejalan dengan pendapat (Glasser, 2001) yang menyebutkan bahwa konseling realitas bertujuan untuk membantu individu bertanggung jawab terhadap

pilihan perilakunya. Glasser menegaskan bahwa individu hanya akan melakukan perubahan saat ia menyadari adanya perbedaan antara harapan dan tindakan yang nyata (Glasser, 2001). Dalam penelitian ini, konseli menunjukkan kemajuan tidak hanya dalam mengenali ketidaksesuaian itu, tetapi juga dalam kemampuan mereka merancang rencana yang lebih realistis untuk mencapai perubahan. Tahap Perencanaan dalam WDEP memberikan kesempatan bagi konseli untuk menentukan langkah-langkah konkret yang bisa mereka ambil, dan ini memperkuat konsistensi tindakan setelah sesi konseling selesai. Hal ini sangat relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan teknik WDEP dalam konseling realitas efektif untuk meningkatkan disiplin dan perencanaan perilaku belajar siswa (Hiswana et al., 2022).

Metodologis, temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi efektivitas terapi realitas pada mahasiswa underachiever, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis WDEP dapat meningkatkan self-regulated learning serta kemampuan pengendalian diri secara signifikan (Afifah et al., 2022).

Dari sudut pandang praktis, analisis data mengindikasikan bahwa konseli mampu mengalami kemajuan dalam hal-hal seperti pengelolaan waktu, pengambilan keputusan, dan keterampilan mengarahkan diri menuju sasaran yang diharapkan. Perubahan ini mengindikasikan bahwa konseling realitas membantu klien tidak hanya mengenali perilakunya, tetapi juga dapat menjaga perubahan positif dengan pemahaman yang lebih baik tentang dirinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik WDEP dapat berfungsi sebagai pendekatan yang adaptif dan praktis bagi konselor dalam mengatasi masalah yang beragam pada peserta didik (Eneng et al., 2024). Temuan ini juga menegaskan bahwa pengembangan regulasi diri adalah elemen krusial dalam proses konseling, dan teknik WDEP dapat memberikan struktur yang efektif untuk mencapainya (Afifah et al., 2022).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Konseling realitas dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri konseli yang memiliki permasalahan berbeda-beda, seperti prokrastinasi akademik, manajemen waktu, perilaku konsumtif, dan motivasi belajar. Perubahan yang terlihat pada skor posttest menunjukkan bahwa konseli mampu mengenali keinginan pribadi, memahami perilaku aktual yang mereka lakukan, serta mengevaluasi kesesuaian perilaku tersebut dengan tujuan yang ingin dicapai. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa intervensi konseling realitas teknik WDEP memberikan pengaruh positif terhadap regulasi diri melalui tahapan Wants, Doing, Evaluation, dan Planning yang membantu konseli membangun pemahaman diri yang lebih realistis dan bertanggung jawab. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas teknik WDEP dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dapat tercapai, serta sesuai dengan berbagai kajian sebelumnya yang menegaskan peran WDEP dalam pengembangan perilaku adaptif dan terarah.

REFERENSI

Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2022). Penggunaan konseling realitas berbasis teknik wdep untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH), 1(1), 29–43.

Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The effect of reality therapy group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 9(2), 215–222.

Barma, R., Anas, M., Saniasa, S., & Anugerah, M. F. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Realita Dengan Prosedur Wdep Terhadap Perubahan Perilaku Positif Siswa. Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development, 3(3), 163. https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i3.31096

Ciptadi, W. A. (2024). Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Warga Binaan Sosial di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Jakarta. Contiguity: Jurnal Psikologi, 20(2), 36–44.

Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Brooks/Cole Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.

Eneng, Sovitriana, R., & Ciptadi, W. A. (2024). Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Masa Pembebasan Di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung. Contiguity: Jurnal Psikologi, 20(2), 54–61.

Fajri, R. N., Setiawati, L., & Zahra, H. A. (2022). Terapi Realitas Dalam Meningkatkan Self Control Warga Binaan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta. Altruism: The Indonesian Journal of Community Engagement, 1(1), 46–51.

Fitriani, D., & Musafir, D. E. (2023). The Effectiveness Of Group Counseling Services Using The WDEP Technique In Improving Student Learning Discipline At SMP Negeri 7 Palu. NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan, 4(2), 202–212.

Glasser, W. (2001). Counseling with choice theory: The new reality therapy. Harper Collins.

Hiswana, I. K. S. S., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan Konseling Individu Realita Teknik Want, Doing and Direction, dan Planning Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia, 7(3), 350–355.

Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. Jurnal Basicedu, 6(2), 1938–1946.

Oktia, V., & Sovitriana, R. (2024). Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Self Efficacy Penyandang Disabilitas Fisik Di Mitra Masyarakat Inklusif Bengkulu. Contiguity: Jurnal Psikologi, 20(2), 62–71.

Pertiwi, D. Y. P., Malik, M. A., & Saniasa. (2023). Penggunaan Konseling Realita Teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) dalam Konseling Individu. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 3(1), 28–33. https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817

Rahmawan, F. R., Putri, R. E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri WBS Panti Bina Insan Bangun Daya. IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 7(3), 182–189.

Rasyid, Abd., Marhani, & Taslim. (2023). Efektivitas Teknik Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP) Terhadap Kedisiplinan Positif Siswa Di SMP Negeri 3 Palopo. G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(01), 263–270.

Syafitri, S. R., & Sovitriana, R. (2025). Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta. Contiguity: Jurnal Psikologi, 23(2), 8–14.

Wijaya, S. D. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Mengatasi Kedisiplinan Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri 2 Baranti. Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development, 2(1), 40–50. https://doi.org/https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

Zahro, P. A., & Khusumadewi, A. (2025). Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo. Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(1), 2756â – 2769.