

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI SISWA DI
SMPN 3 BANDAR PULAU**

Dewi Purnama Sari¹, Alfin Siregar²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: dewi303213107@uinsu.ac.id, alfinsiregar@uinsu.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group guidance services using the WDEP technique in improving students' self-understanding. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a non-equivalent control group design. The study sample consisted of 30 students, consisting of 15 in the experimental group and 15 in the control group, selected using purposive sampling. Data collection was conducted using a self-understanding questionnaire with a Likert scale. Data analysis was conducted through normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using independent sample t-tests using SPSS. The results showed that the average self-understanding score in the experimental group increased from 62.20 in the pretest to 84.27 in the posttest, while in the control group it increased from 63.13 to 69.13. The results of the hypothesis test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, so H_a was accepted and H_o was rejected. Thus, group guidance services using the WDEP technique were effective in improving students' self-understanding.

Keywords: *Group Guidance, WDEP Technique, Self-Understanding*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain *non-equivalent control group* design. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket pemahaman diri dengan skala Likert. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan independent sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pemahaman diri pada kelompok eksperimen meningkat dari 62,20 pada *pretest* menjadi 84,27 pada *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 63,13 menjadi 69,13. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik WDEP, Pemahaman Diri

A. PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses yang bertujuan

untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh peserta didik secara optimal. Melalui proses

pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan semata, tetapi juga belajar membentuk sikap, nilai, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan menjadi sarana penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia karena melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan kemampuan berpikir, membentuk karakter, serta menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan kepribadian dan pengembangan potensi diri yang dimiliki oleh setiap individu (Suryadi, 2023; Arifin, 2023).

Dalam proses perkembangan individu, masa remaja merupakan salah satu tahap yang sangat penting karena pada fase ini individu mengalami berbagai perubahan yang cukup signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Masa remaja sering disebut sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan identitas diri serta pencarian jati diri. Pada tahap ini remaja mulai berusaha memahami siapa dirinya, apa yang menjadi potensi dan minatnya, serta bagaimana ia memandang perannya dalam lingkungan sosial. Perubahan yang terjadi pada masa ini sering kali memunculkan berbagai pertanyaan dalam diri remaja mengenai identitas dan potensi dirinya sehingga mereka mulai melakukan proses eksplorasi terhadap kemampuan dan karakteristik yang dimilikinya (Rahmawati & Lestari, 2024).

Pemahaman diri merupakan proses dimana individu mampu mengenali karakteristik pribadinya,

termasuk kemampuan, nilai, sikap, serta perasaan yang dimilikinya. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan lebih mudah dalam menentukan tujuan hidup, mengambil keputusan secara tepat, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Selain itu, pemahaman diri juga membantu individu dalam memahami perannya di lingkungan sosial sehingga dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dengan demikian, pemahaman diri tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang mengenal dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana individu tersebut mampu menempatkan dirinya dalam berbagai situasi sosial yang dihadapinya (Fajarwati, Laila, & Nugraha, 2025).

Permasalahan masih sering terjadi di lingkungan sekolah. Beberapa siswa terlihat kurang berani mengemukakan pendapat saat pembelajaran berlangsung, cenderung pasif dalam diskusi kelompok, serta belum mampu menentukan tujuan belajar yang jelas. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum memiliki pemahaman diri yang baik sehingga membutuhkan bantuan dan pendampingan agar mampu mengenali potensi dirinya secara lebih optimal (Hasanah, Hambali, & Setiyowati, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman diri adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi dirinya secara optimal serta

mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam proses perkembangan. Melalui layanan ini, siswa dibantu untuk memahami dirinya sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta belajar mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai situasi yang dihadapi. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi dirinya serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier (Sari & Mulyadi, 2023).

Salah satu bentuk layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial melalui interaksi antaranggota kelompok (Prayitno, 2017). Dalam kegiatan bimbingan kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, serta belajar memahami diri sendiri melalui proses interaksi dengan teman sebaya (Putri & Kurniawan, 2023). Melalui interaksi tersebut, siswa dapat memperoleh berbagai sudut pandang baru mengenai dirinya sehingga membantu mereka mengenali potensi, minat, serta karakteristik yang dimilikinya. Selain itu, kegiatan bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, serta keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Sunardi, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki

pengaruh positif terhadap perkembangan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sunardi (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui proses diskusi dan interaksi yang terjadi dalam kelompok. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahman dan Wulandari (2024), layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan dalam memahami potensi yang dimilikinya.

Agar pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berjalan secara efektif, diperlukan penggunaan teknik yang tepat dalam proses layanan. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok adalah teknik WDEP yang berasal dari pendekatan *Reality Therapy* yang dikembangkan oleh William Glasser. Teknik WDEP merupakan teknik konseling yang menekankan pada tanggung jawab individu dalam mengontrol perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Corey, 2017). Teknik ini terdiri dari empat tahapan utama yaitu *Wants* (keinginan), *Doing* (perilaku yang dilakukan), *Evaluation* (evaluasi terhadap perilaku), dan *Planning* (perencanaan). Melalui tahapan tersebut siswa diajak untuk mengidentifikasi keinginan yang ingin dicapai, memahami perilaku yang sedang dilakukan, mengevaluasi apakah perilaku tersebut sudah sesuai dengan tujuan yang diinginkan, serta merencanakan langkah yang lebih baik untuk mencapai tujuan tersebut (Nurbaiti & Nuryanto, 2024). Dengan proses tersebut siswa diharapkan mampu memahami dirinya secara lebih mendalam serta mampu mengembangkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupannya.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa penerapan teknik yang tepat dalam layanan bimbingan kelompok dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan pemahaman diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan pemahaman diri siswa di SMPN 3 Bandar Pulau. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Melalui penerapan teknik WDEP yang meliputi tahapan *Wants, Doing, Evaluation, dan Planning*, siswa diharapkan mampu mengenali keinginan dan tujuan yang dimilikinya, memahami perilaku yang sedang dilakukan, mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, serta merencanakan langkah yang lebih baik untuk mengembangkan potensi dirinya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan pemahaman diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu). Metode ini dipilih karena dalam penelitian terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016), penelitian quasi eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk

mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dengan melibatkan kelompok pembanding, namun penentuan kelompok tidak dilakukan secara acak sepenuhnya. Desain penelitian yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group Design*. Desain ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal serta memastikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut. Selanjutnya kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman diri siswa setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 3 Bandar Pulau yang berjumlah 60 siswa. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian (Latipun, 2004). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat pemahaman diri rendah berdasarkan hasil pengisian angket yang telah diberikan. Berdasarkan hasil penyebaran angket awal, diperoleh 30 siswa yang memiliki tingkat pemahaman diri rendah dan kemudian dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel tersebut dibagi menjadi dua

kelompok, yaitu 15 siswa sebagai kelompok eksperimen yang akan mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik WDEP.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket atau skala pemahaman diri. Skala pemahaman diri disusun berdasarkan indikator pemahaman diri yang meliputi kemampuan siswa dalam mengenali potensi diri, memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta kemampuan dalam menilai dan mengevaluasi perilaku diri sendiri. Instrumen yang digunakan disusun menggunakan skala *Likert* dengan beberapa alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah uji asumsi, yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen. Setelah uji asumsi terpenuhi, tahap selanjutnya adalah uji hipotesis menggunakan uji-*t* (*Independent Sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27. Menurut Ghozali (2013), uji-*t* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data yang dibandingkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Statistik Deskriptif Data Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang dianalisis diperoleh dari hasil pengisian angket pemahaman diri yang diberikan kepada siswa pada saat pretest dan posttest. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan tersebut. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor pemahaman diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari 62,20 pada pretest menjadi 84,27 pada posttest dengan selisih peningkatan sebesar 22,07 poin. Sementara itu, pada kelompok kontrol peningkatan yang terjadi relatif kecil yaitu dari 63,13 pada pretest menjadi 69,13 pada posttest dengan selisih peningkatan hanya sebesar 6,00 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pemahaman diri yang cukup besar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis statistik deskriptif secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pemahaman Diri Siswa

Kelompok	Pretest				Posttest			
	Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Eksperimen	62,20	58	67	2,70	84,27	80	88	2,46
Kontrol	63,13	60	66	1,96	69,13	66	72	1,96

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata skor pretest kedua kelompok berada pada nilai yang relatif setara, yaitu 62,20 untuk

kelompok eksperimen dan 63,13 untuk kelompok kontrol. Kesetaraan kondisi awal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat pemahaman diri yang sebanding sebelum diberikan perlakuan, sehingga perbandingan hasil posttest antara kedua kelompok dapat dilakukan secara valid dan objektif.

2. Distribusi Kategori Pemahaman Diri Siswa

Distribusi kategori pemahaman diri siswa dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman diri siswa berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil distribusi kategori pemahaman diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategori Pemahaman Diri Siswa

Kelompok	Waktu	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Eksperimen	Pretest	Rendah	15	100%
Eksperimen	Posttest	Sedang	15	100%
Kontrol	Pretest	Rendah	15	100%
Kontrol	Posttest	Rendah	8	53,33%
Kontrol	Posttest	Sedang	7	46,67%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa seluruh siswa pada kelompok eksperimen saat pretest berada pada kategori rendah dengan persentase 100%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP, seluruh siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kategori menjadi sedang dengan persentase 100%. Sementara itu, pada kelompok kontrol seluruh siswa juga berada pada kategori rendah saat pretest. Setelah posttest, sebanyak 8 siswa atau 53,33% masih

berada pada kategori rendah dan 7 siswa atau 46,67% mengalami sedikit peningkatan ke kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan kategori yang terjadi pada kelompok eksperimen jauh lebih merata dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

3. Hasil Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kategori skor dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan hasil perhitungan rentang nilai dari angket pemahaman diri yang terdiri atas 26 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5, sehingga diperoleh klasifikasi skor sebagai berikut: sangat rendah (26–47), rendah (48–69), sedang (70–91), tinggi (92–113), dan sangat tinggi (114–130). Berdasarkan klasifikasi tersebut, data pretest pemahaman diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil Pretest

Kategori	Interval	Frekuensi		Persentase	
		Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Sangat Tinggi	114–130	0	0	0%	0%
Tinggi	92–113	0	0	0%	0%
Sedang	70–91	0	0	0%	0%
Rendah	48–69	15	15	100%	100%
Sangat Rendah	26–47	0	0	0%	0%

Tabel 4. Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kelas Eksperimen	Skor	Kategori	Kelas Kontrol	Skor	Kategori
1	S1	60	Rendah	S16	62	Rendah
2	S2	63	Rendah	S17	64	Rendah
3	S3	58	Rendah	S18	60	Rendah
4	S4	65	Rendah	S19	65	Rendah
5	S5	61	Rendah	S20	63	Rendah
6	S6	62	Rendah	S21	62	Rendah

7	S7	64	Rendah	S22	66	Rendah
8	S8	59	Rendah	S23	61	Rendah
9	S9	66	Rendah	S24	64	Rendah
10	S10	63	Rendah	S25	65	Rendah
11	S11	60	Rendah	S26	62	Rendah
12	S12	62	Rendah	S27	63	Rendah
13	S13	64	Rendah	S28	64	Rendah
14	S14	67	Rendah	S29	60	Rendah
15	S15	59	Rendah	S30	66	Rendah
Jumlah		933			947	
Rata-rata		62,20			63,13	

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah skor kelompok eksperimen adalah 933 dengan nilai rata-rata 62,20, sedangkan jumlah skor kelompok kontrol adalah 947 dengan nilai rata-rata 63,13. Berdasarkan interval kategori yang telah ditetapkan, nilai rata-rata kedua kelompok tersebut berada pada kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman diri siswa pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah dan setara.

4. Hasil Data Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Setelah kelompok eksperimen mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam beberapa sesi pertemuan yang terstruktur, posttest kemudian diberikan kepada seluruh siswa untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman diri setelah perlakuan. Hasil posttest pemahaman diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Data Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kelas Eksperimen	Skor	Kategori	Kelas Kontrol	Skor	Kategori
1	S1	82	Sedang	S16	68	Rendah
2	S2	85	Sedang	S17	70	Sedang

3	S3	80	Sedang	S18	66	Rendah
4	S4	88	Sedang	S19	71	Sedang
5	S5	84	Sedang	S20	69	Rendah
6	S6	83	Sedang	S21	68	Rendah
7	S7	86	Sedang	S22	72	Sedang
8	S8	82	Sedang	S23	67	Rendah
9	S9	87	Sedang	S24	70	Sedang
10	S10	85	Sedang	S25	71	Sedang
11	S11	83	Sedang	S26	68	Rendah
12	S12	84	Sedang	S27	69	Rendah
13	S13	86	Sedang	S28	70	Sedang
14	S14	88	Sedang	S29	66	Rendah
15	S15	81	Sedang	S30	72	Sedang
Jumlah		1.264			1.037	
Rata-rata		84,27			69,13	

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa jumlah skor kelompok eksperimen meningkat menjadi 1.264 dengan nilai rata-rata 84,27 dan seluruh siswa berada pada kategori sedang. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh jumlah skor 1.037 dengan nilai rata-rata 69,13 di mana 8 siswa masih berada pada kategori rendah dan 7 siswa berada pada kategori sedang. Perbedaan rata-rata posttest antara kedua kelompok sebesar 15,14 poin menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan pemahaman diri siswa.

5. Uji Prasyarat Penelitian

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.
Pretest Eksperimen	0,143
Posttest Eksperimen	0,982
Pretest Kontrol	0,312
Posttest Kontrol	0,245

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi data pretest dan posttest pada kedua kelompok lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah varians kedua kelompok penelitian bersifat homogen.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.
0,214	0,872

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji homogenitas sebesar 0,872 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen. Dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat tersebut, maka pengujian hipotesis menggunakan Independent Sample t-test dapat dilanjutkan.

6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Independent Sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Tabel 8. Hasil Uji t

Kelompok	Mean	t	Sig.
Eksperimen	84,27	18,624	0,000
Kontrol	69,13		

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa hasil uji t memperoleh nilai t hitung sebesar 18,624 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar 84,27 dan kelompok kontrol sebesar 69,13. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa di SMPN 3 Bandar Pulau.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa di SMPN 3 Bandar Pulau. Hal ini dibuktikan melalui adanya peningkatan rata-rata skor pemahaman diri pada kelompok eksperimen yang sangat signifikan, yaitu dari 62,20 pada saat pretest menjadi 84,27 pada saat posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 22,07 poin. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa hanya mengalami peningkatan sebesar 6,00 poin, yaitu dari rata-rata 63,13 menjadi 69,13. Perbedaan yang mencolok antara kedua kelompok ini diperkuat oleh hasil uji Independent Sample t-test yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 18,624 dengan nilai signifikansi 0,000 yang jauh di bawah taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan pemahaman diri siswa dapat diterima secara statistik maupun secara praktis. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang terstruktur dan terarah melalui bimbingan kelompok mampu memberikan perubahan yang nyata pada kemampuan siswa dalam

mengenali dan memahami dirinya sendiri secara lebih mendalam.

Peningkatan pemahaman diri yang signifikan pada kelompok eksperimen tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang terbentuk selama proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Dalam kegiatan bimbingan kelompok, siswa diberikan ruang untuk saling berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, serta belajar memahami dirinya sendiri melalui proses interaksi dengan teman sebaya. Melalui interaksi tersebut, siswa memperoleh berbagai sudut pandang baru yang membantu mereka mengenali potensi, minat, serta karakteristik yang dimiliki secara lebih objektif. Hal ini sejalan dengan temuan Dalimunthe, Syaimi, Lubis, dan Sidabutar (2024) yang menyatakan bahwa dinamika yang terbentuk dalam kelompok mampu mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya sehingga proses pemahaman diri dapat berkembang secara lebih optimal. Keterbukaan antar anggota kelompok inilah yang menjadi salah satu faktor kunci yang membedakan efektivitas kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dalam penelitian ini.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam penelitian ini juga tidak dapat dipisahkan dari kerangka kerja teknik itu sendiri yang terdiri dari empat tahapan sistematis, yaitu Wants, Doing, Evaluation, dan Planning. Pada tahap pertama yaitu Wants, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan keinginan, kebutuhan, serta tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupannya. Proses ini mendorong siswa untuk mulai mengenali dirinya sendiri dari sisi motivasi dan harapan

yang selama ini mungkin belum pernah mereka eksplorasi secara sadar. Hal ini didukung oleh temuan Cahyani Anam, Dharmayanti, dan Dwiawati (2024) yang menyatakan bahwa tahapan eksplorasi keinginan dalam teknik WDEP membantu individu untuk membangun kesadaran awal terhadap tujuan dan kebutuhan dasarnya, yang merupakan fondasi penting dalam proses pemahaman diri. Dengan mengetahui apa yang benar-benar diinginkan, siswa menjadi lebih mampu mengarahkan perhatian dan energinya pada pengembangan diri yang lebih bermakna.

Pada tahap kedua yaitu Doing, siswa diarahkan untuk merefleksikan perilaku yang selama ini mereka lakukan dan mengkaji apakah perilaku tersebut sudah mendukung pencapaian tujuan yang diinginkan. Proses refleksi diri ini merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran diri karena siswa diajak untuk tidak hanya mengenali apa yang mereka lakukan, tetapi juga memahami dampak dari tindakan tersebut terhadap perkembangan dirinya. Selanjutnya pada tahap Evaluation, siswa dibimbing untuk menilai secara kritis apakah perilaku yang dilakukan sudah efektif atau justru menghambat perkembangannya. Kemampuan mengevaluasi diri ini sangat berkaitan erat dengan pemahaman diri karena individu yang mampu menilai perilakunya secara objektif cenderung memiliki gambaran yang lebih akurat tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Fajarwati, Laila, dan Nugraha (2025) menegaskan bahwa kemampuan mengevaluasi perilaku diri sendiri merupakan salah satu indikator utama pemahaman diri yang baik, karena melalui proses ini individu

dapat mengidentifikasi pola perilaku yang perlu diperbaiki dan potensi yang perlu dikembangkan lebih lanjut.

Pada tahap terakhir yaitu Planning, siswa diarahkan untuk menyusun rencana tindakan yang konkret dan realistis sebagai langkah perbaikan ke depan. Proses perencanaan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengembangkan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, tetapi juga meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berubah dan berkembang. Hasanah, Hambali, dan Setiyowati (2024) menyatakan bahwa kemampuan merencanakan tindakan yang berlandaskan pada kesadaran diri merupakan wujud nyata dari pemahaman diri yang telah berkembang secara matang, karena individu yang memahami dirinya dengan baik akan mampu menetapkan langkah-langkah yang sesuai dengan potensi dan keterbatasan yang dimilikinya. Dengan demikian, keempat tahapan teknik WDEP secara sinergis berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman diri siswa secara menyeluruh dan berkesinambungan.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dalam meningkatkan pemahaman diri siswa tidak terlepas dari kerangka sistematis yang dimiliki teknik ini, yaitu tahapan *Wants, Doing, Evaluation, dan Planning*, yang secara sinergis mendorong siswa untuk mengenali dirinya secara lebih mendalam dan terarah. Teknik WDEP terbukti efektif karena mampu mengembangkan kompetensi strategis siswa dalam memformulasikan tujuan, merepresentasikan kondisi diri, serta mengevaluasi perilaku secara reflektif, sebagaimana ditegaskan oleh Muawaliana et al. (2026) bahwa

kemampuan mengevaluasi dan merefleksikan proses merupakan indikator penting dalam perkembangan berpikir strategis individu. Selain itu, efektivitas teknik ini juga didukung oleh proses pembentukan karakter yang terjadi selama pelaksanaan layanan, di mana siswa secara bertahap membangun kesadaran diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri, sejalan dengan temuan Kurniawan et al. (2025) yang menyatakan bahwa pembentukan karakter yang religius, disiplin, dan inklusif merupakan fondasi penting dalam membangun kepercayaan dan kualitas diri individu. Lebih lanjut, dinamika interaksi yang terbentuk dalam kelompok selama proses bimbingan turut berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman diri siswa, karena melalui interaksi antarsesama anggota kelompok siswa dapat saling bertukar gagasan, bernegosiasi makna, dan menyusun strategi bersama secara lebih optimal, sebagaimana dikemukakan oleh Wati et al. (2026) bahwa kualitas interaksi dan pertukaran ide dalam kelompok merupakan faktor penentu keberhasilan proses pemecahan masalah dan pengembangan diri siswa secara kolaboratif (Putri Evita Sari Nasution & Alfin Siregar, 2023)

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik WDEP dalam berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling. Afifah, Purwati, dan Putro (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik WDEP mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa secara signifikan melalui proses evaluasi diri dan

perencanaan tindakan yang terarah. Selain itu, Fitriani dan Musafir (2023) juga menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa, yang menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya berdampak pada aspek pemahaman diri tetapi juga pada perubahan perilaku nyata dalam kehidupan akademik siswa. Adapun Sunardi (2023) menegaskan bahwa proses diskusi dan interaksi dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang merupakan salah satu komponen penting dari pemahaman diri yang baik. Keseluruhan temuan tersebut semakin memperkuat kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP merupakan strategi intervensi yang komprehensif, terstruktur, dan terbukti efektif dalam mendorong perkembangan pemahaman diri siswa secara optimal, sehingga layak untuk dijadikan salah satu pendekatan utama dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan peningkatan pemahaman diri antara siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dan siswa yang tidak mengikuti layanan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata skor posttest kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pemahaman diri pada kelompok eksperimen meningkat dari 62,20 pada pretest menjadi 84,27 pada posttest, sedangkan pada

kelompok kontrol peningkatan yang terjadi relatif kecil yaitu dari 63,13 menjadi 69,13. Selain itu, hasil uji hipotesis menggunakan uji *t* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP dapat meningkatkan pemahaman diri siswa dapat diterima.

Peningkatan pemahaman diri siswa pada kelompok eksperimen terjadi karena dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP siswa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi keinginan (*want*), mengevaluasi perilaku yang sedang dilakukan (*doing*), melakukan penilaian terhadap perilaku tersebut (*evaluation*), serta merencanakan tindakan yang lebih baik di masa depan (*planning*). Melalui proses tersebut siswa menjadi lebih mampu mengenali dirinya sendiri, memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta menyadari perilaku yang perlu diperbaiki.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Reality Therapy* yang dikembangkan oleh William Glasser, yang menyatakan bahwa individu dapat mengembangkan kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap perilakunya melalui proses evaluasi diri dan perencanaan tindakan yang lebih efektif. Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik WDEP membantu siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, bertukar pengalaman dengan teman sebaya, serta belajar memahami dirinya secara lebih mendalam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik WDEP memberikan pengaruh positif terhadap

peningkatan pemahaman diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik WDEP dapat digunakan sebagai salah satu alternatif strategi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman terhadap dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2023). *The effect of reality therapy group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). <https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.12984>
PDF: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/12984>
- Arlita, D., Pratama, A., & Wulandari, S. (2025). Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. *Jurnal Kartika Bimbingan Konseling*, 9(1), 45–53. <https://lptnunganjuk.com/ojs/index.php/kartika/article/view/424>
- Cahyani Anam, H. A., Dharmayanti, P. A., & Dwiawati, K. A. (2024). WDEP (Want, Direction, Evaluation, Planning)-based reality counseling: A strategy for developing student learning responsibility. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.95338>
PDF: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/95338>
- Dalimunthe, D. E., Syaimi, K. U., Lubis, L. S. P., & Sidabutar, L. G. (2024). Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XI SMAN 15 Medan dengan penggunaan media ular tangga. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.2046>
PDF: <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/2046>
- Dewi, R., & Putri, N. (2023). Konseling kelompok untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 120–128. <https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/view/769>
- 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). <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.821>
PDF: <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/nusra/article/view/821>
- Fajarwati, L., Laila, N., & Nugraha, R. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-awareness siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 2025–2032. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/31174>
- Fuziarty, R., & Yuniardi, M. S. (2024). Terapi realita untuk meningkatkan harga diri remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. <https://doi.org/10.22219/procedia.v13i4.37023>
PDF: <https://ejournal.umm.ac.id/index>

- [.php/procedia/article/view/37023](#)
- Hasanah, U., Hambali, I., & Setiyowati, A. J. (2024). *Self-awareness* sebagai faktor penting dalam perkembangan psikologis siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 115–123.
<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/download/6696/4052/21560>
- Hormansyah, H., & Astriani, L. (2025). Pendekatan *reality therapy* dengan teknik WDEP dalam konseling kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 34–42. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/JurnalBKl/article/view/8346>
- Hormansyah, R. D., & Astriani, D. (2025). *Group reality therapy*: Upaya untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja di panti asuhan. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v2i2.8346>
PDF: <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/JurnalBKl/article/view/8346>
- Jannah, N. N., Rahmawati, W. K., Fauziyah, N., & Mamahit, H. C. (2025). *The effectiveness of WDEP reality counseling in reducing social comparison among students*. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3401>
PDF: <https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/article/view/3401>
- Marpaung, R., Daulay, S., & Arsini, Y. (2024). Pengaruh bimbingan kelompok terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Fikrotuna*, 15(2), 210–219. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/fikrotuna/article/view/1085>
- Prayitno. (2017). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Putri, R., Putri, M., & Dwiawati, M. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-control* siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 7(1), 67–75. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/download/86832/33511/293227>
- Putri, R. E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan terapi realitas teknik WDEP untuk meningkatkan harga diri. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3395>
PDF: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/3395>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sunardi, D. (2023). Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Edulead: Journal of Education Management*, 5(2). <https://doi.org/10.47453/edulead.v5i2.1620>
PDF: <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/edulead/article/view/1620>
- Suryani, A., & Kurniawan, D. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 122–130.
-

<https://doi.org/10.30653/001.202371.258>
PDF:
<https://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/258>

Wati, E., Ekawati, R., & Lukito, A. (2026). *COLLABORATIVE PROBLEM-SOLVING PROCESS IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT ASSOCIATION MATERIALS BASED ON HETEROGENEITY OF MATHEMATICAL ABILITY*. 109–117.

Kurniawan, D., Tuala, R. P., & Fauzan, A. (2025). *EFFORTS TO BUILD SCHOOL BRAND IMAGE TO ATTRACT NEW STUDENTS*. 1, 46–55.

Muawaliana, N., Juniati, D., & Lukito, A. (2026). *THE STRATEGIC COMPETENCE OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS IN SOLVING ARITHMETIC ROW AND SERIES PROBLEMS IS REVIEWED FROM COGNITIVE STYLE*. 100–108.

Putri Evita Sari Nasution, & Alfin Siregar. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 197–208. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5115>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.