



Teknik WDEP Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa

Mutiara Salsabila

Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan, Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam-
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: salsabilamutiara581@gmail.com

Yenti Arsini

Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan, Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam-
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: yentiarsini73@gmail.com

Mahyuni Harahap

Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan, Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam-
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: mahyuniharahap690@gmail.com

Korespondensi penulis: salsabilamutiara581@gmail.com

Abstract: Learning skills are the skills to manage one's potential in carrying out daily activities (learning) which are influenced by several factors that produce changes to achieve goals. Hopefully, using the WDEP technique as part of the reality of counseling can change learning skills for the better. The aim of this research is to improve students' learning skills. This research uses qualitative methods and action research (action research). Through the use of the WDEP technique, students are able to help themselves face reality and fulfill basic needs without harming themselves or others, students are able to have greater control over their own lives and are able to make better choices in improving their learning skills and are committed to responsible for the plans he has made.

Keywords: WDEP technique, improving student learning skills, reality counseling

Abstrak: Keterampilan belajar adalah keteterampil mengelola potensi diri dalam melakukan aktifitas sehari-hari (belajar) yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menghasilkan perubahan untuk mencapai tujuan. Semoga dengan penggunaan teknik WDEP sebagai bagian dari realitas konseling mampu mengubah keterampilan belajar menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan *action research* (penelitian tindakan). Melalui penggunaan teknik WDEP, siswa mampu membantu dirinya dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain, siswa mampu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan belajarnya dan berkomitmen untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya.

Kata Kunci: Teknik WDEP, meningkatkan keterampilan belajar siswa, realitas konseling

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan yang penting bagi setiap manusia, termasuk didalamnya belajar bagaimana seharusnya belajar juga belajar sebagai perubahan perilaku artinya dapat membantu siswa mengasosiasikan setiap materi pelajaran dengan perasaan menyenangkan. Proses dalam belajar dengan adanya perubahan tingkah laku dan tujuan yang harus dicapai. Adapun tujuan belajar itu sendiri untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta nilai dan sikap yang sesuai dengan apa yang diharapkan (Rohmah, 2012).

Belajar dapat didefinisikan sebagai proses menuju perubahan perilaku yang relatif permanen atau potensi perubahan perilaku. Dengan kata lain, seperti yang dipelajari, mengubah

Received Desember 02, 2023; Accepted Januari 02, 2024; Published Maret 31, 2024

* Mutiara Salsabila, salsabilamutiara581@gmail.com

cara memandang lingkungan, cara menafsirkan rangsangan yang masuk, dan karena itu cara berinteraksi, atau berperilaku (Heffner, 2015). Keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari prestasi yang didapatkan, karena prestasi belajar siswa merupakan manifestasi dari perubahan sebagai hasil dari proses belajar. Namun demikian, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki, banyak di antara siswa tidak menampilkan hasil optimal.

Proses belajar yang dilakukan siswa di sekolah pada kenyataannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga hasil belajar yang dicapai akan sangat tergantung pada interaksi dari berbagai faktor yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Inteligensi merupakan salah satu faktor yang diprediksikan sebagai penyebab utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa oleh karena itu tingkat inteligensi sering digunakan untuk meramalkan keadaan dalam belajar serta prestasi yang akan diraih siswa.

Dalyono (dalam Djamarah, 2002) secara tegas bahwa jika seseorang yang memiliki inteligensi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah dalam belajar dan hasilnya cenderung baik, sebaliknya orang yang inteligensinya rendah, cenderung mengalami kesukaran dalam belajar, lambat berpikir, dan prestasi yang rendah.

Salah satu landasan untuk lebih mudah memahami materi pelajaran adalah menguasai sejumlah keterampilan belajar (Sedanayasa, 2013). Keterampilan belajar merupakan faktor yang dimungkinkan dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Penguasaan siswa terhadap keterampilan belajar dapat meminimalkan terjadinya hambatan belajar siswa. Keterampilan belajar yang baik dapat dibentuk. Artinya dapat ditetapkan sesuai dengan apa yang siswa butuhkan, terutama bagaimana mengembangkan keterampilan belajarnya sebagai aset dalam meningkatkan kualitas belajar yang dimiliki siswa.

Hal yang harus diperhatikan yaitu individu adalah makhluk yang unik dan berbeda satu sama lainnya. Adanya masalah perbedaan individu dalam belajar kadangkala sukar diamati, karena tidak bisa dilihat secara langsung dan menyeluruh, seperti ada siswa diperhatikan dan diamati guru tidak punya masalah, tetapi siswa itu mengalami masalah yang cukup berat. Keterampilan belajar dianggap mampu untuk bisa menjadi patokan individu yang berbeda-beda dalam meningkatkan hasil belajar.

Keterampilan belajar adalah seperangkat sistem, metode dan teknik yang baik dalam menguasai materi pengetahuan yang disampaikan guru secara tangkas, efektif dan efisien (Gie, 2002). Jika terdapat siswa yang memiliki keterampilan belajar rendah akan berdampak pada kehidupannya misalnya akan menghadapi kesulitan dalam membuat mengatur waktu, membuat ringkasan dari bahan yang dibaca, diskusi, mengerjakan tugas, dan bertanya.

Keterampilan belajar dianggap mampu untuk bisa menjadi patokan individu yang berbeda-beda dalam meningkatkan hasil belajar. Keterampilan belajar adalah seperangkat sistem, metode dan teknik yang baik dalam menguasai materi pengetahuan yang disampaikan guru secara tangkas, efektif dan efisien (Gie, 2002:76).

Selain itu, keterampilan belajar adalah terampil mengelola potensi diri dalam melakukan aktifitas sehari-hari (belajar) yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menghasilkan perubahan untuk mencapai tujuan. Hal ini didukung oleh Slameto (1995:76) yang menyatakan bahwa belajar yang efisien dapat dicapai apabila menggunakan strategi belajar yang tepat untuk dapat mencapai hasil yang semaksimal mungkin.

Keterampilan merupakan kecakapan melakukan suatu tugas tertentu yang diperoleh dengan cara berlatih terus menerus. Jika dikaitkan dengan makna belajar di atas, keterampilan belajar adalah keahlian yang didapatkan (*acquired skill*) oleh seorang individu melalui proses latihan yang terus menerus dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain kognitif, afektif ataupun psikomotor (Budiardjo, 2007:19).

Prayitno (1997:59) mengatakan bahwa yang menjadi dasar perlunya keterampilan belajar bagi siswa dalam rangka memperoleh prestasi yang lebih baik adalah sebagai berikut:

- a. Keterampilan belajar merupakan suatu hal yang menjadi dasar bagi kesuksesan siswa dalam sekolah atau kehidupan mereka selanjutnya.
- b. Keterampilan belajar sangat mendorong siswa apabila dilaksanakan lebih awal.
- c. Guru pembimbing dapat memberikan materi keterampilan belajar untuk semua siswa sesuai dengan kebutuhannya.
- d. Melalui program keterampilan belajar guru pembimbing dapat menggali permasalahan siswa atau membina hubungan konseling yang lebih mendalam.

Penggunaan Teknik *Wdep* sebagai bagian dari konseling realita dianggap mampu untuk mengubah keterampilan belajar siswa kearah yang lebih baik. Dalam konseling realita disebutkan seseorang yang mengalami masalah, disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Keterhambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan (Adiputra ;2015).

Manusia digerakkan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang asalnya bersifat genetik. Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia adalah (1) cinta/rasa memiliki; (2) kekuasaan; (3) kesenangan; (4) kebebasan; dan (5) mempertahankan hidup (Sharf, 2012; Flanagan & Flanagan, 2004).

Manusia akan berusaha mempertahankan diri untuk tetap hidup. Tiap manusia memiliki lima kebutuhan tersebut, namun beberapa orang membutuhkan cinta yang lebih besar dibandingkan orang lain. seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan (Adiputra ;2015).

Manusia digerakkan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang asalnya bersifat genetik. Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia adalah (1) cinta/rasa memiliki; (2) kekuasaan; (3) kesenangan; (4) kebebasan; dan (5) mempertahankan hidup (Sharf, 2012; Flanagan & Flanagan, 2004).

Manusia akan berusaha mempertahankan diri untuk tetap hidup. Tiap manusia memiliki lima kebutuhan tersebut, namun beberapa orang membutuhkan cinta yang lebih besar dibandingkan orang lain. Menurut Corey (2009) Seseorang dikatakan memiliki pribadi sehat yaitu ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya. Sedangkan pribadi bermasalah terjadi ketika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhannya. Apabila kebutuhan psikologisnya sejak awal tidak terpenuhi, maka seseorang tidak mendapatkan pengalaman belajar bagaimana memenuhi kebutuhan psikologis dirinya atau orang lain. Dengan memenuhi kebutuhan dalam belajar diharapkan individu dapat berkembang sesuai dengan kemampuan intelegensinya.

Tujuan umum dari konseling realita menurut Sharf (2012) adalah untuk membantu konseli memenuhi kebutuhan psikologis mereka dengan cara yang bertanggung jawab dan memuaskan. Konselor bekerja dengan konseli untuk menilai seberapa baik kebutuhan ini dipenuhi dan perubahan apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan psikologis tersebut.

Dalam membantu individu memenuhi kebutuhan mereka, konseling realita menekankan bahwa konseli harus berperilaku secara bertanggung jawab dan sedemikian rupa sehingga mereka tidak mengganggu orang lain dalam mengejar kebutuhan mereka. Konseling realita menggunakan pendekatan pendidikan dalam pelaksanaannya. Prinsip "The WDEP System". Akronim dari WDEP adalah W = wants and needs; D = direction and doing; E = self-evaluation; dan P = planning (Adiputra :2015).

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistic untuk mencari dan menemukan pengertian dan pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar khusus. Hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode

penelitian *action research* (penelitian tindakan). Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling atau *action research in counseling*. Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan konseling bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Stringer (1996) mendefinisikan penelitian tindakan sebagai pendekatan kolaboratif untuk menyelidiki, menelaah atau mengkaji dan menemukan sesuatu, yang memungkinkan orang menggunakan tindakan yang sistematis untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan merupakan kecakapan melakukan suatu tugas tertentu yang diperoleh dengan berlatih terus-menerus, karena keterampilan tidak ada secara otomatis melainkan melalui latihan. Syah (2011) membatasi belajar dengan dua macam rumusan, yang pertama yaitu belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman, kedua yaitu belajar ialah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus.

Sardiman (2011) menjelaskan belajar adalah memperoleh pengetahuan, kecakapan, pengalaman, dan sikap yang diperlukan untuk kesuksesan hidup. Jika dikaitkan dengan makna belajar di atas, keterampilan belajar adalah keahlian yang didapatkan (*acquired skill*) oleh seorang individu melalui proses latihan yang kontinyu dan mencakup aspek optimalisasi cara-cara belajar baik dalam domain kognitif, afektif ataupun psikomotor (Budiardjo & Lily, 2008). Keterampilan belajar sebagai suatu kemampuan yang berhubungan dengan mencatat, mengorganisasi, mensintesa, mengingat kembali dan kemampuan menggunakan informasi dan gagasan yang diperoleh. Kemudian keterampilan belajar dipandang sebagai sumber strategis untuk mengajar bagaimana belajar (Rani Mega Putri, Alrefi, 2017).

Teknik *WDEP* yang merupakan akronim dari *wants* (keinginan), *direction* (arahan), *evaluation* (penilaian), *planning* (perencanaan). Penggunaan teknik *WDEP* ini bertujuan untuk membantu siswa agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya (Ali Masrohan, 2017). Prosedur konseling teknik *WDEP* yang dikembangkan oleh Wubbolding untuk digunakan dalam terapi realitas Glasser, yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan belajar. Siswa mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi tentang kondisi yang dihadapinya. Siswa terdorong untuk mengenali (persepsi) hubungan keinginan dalam pemenuhan (Adiputra, 2016).

Wants (Keinginan). Siswa mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi tentang kondisi yang dihadapinya. Siswa terdorong untuk mengenali (persepsi) hubungan keinginan dalam pemenuhan kebutuhannya. Individu mengevaluasi apakah yang dilakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. *Reality therapy* menyarankan agar orang membedakan antara persepsi positif atau memuaskan kebutuhan, persepsi negatif, dan persepsi netral. Aspek W dalam WDEP membantu seseorang memilih untuk membuat perubahan positif, berikut lima tingkat komitmen dalam mengidentifikasi siswa untuk berubah: (1) Saya tidak ingin berada di sini. (2) Saya menginginkan hasilnya tetapi bukan upaya. (3) Saya akan mencoba, mungkin. (4) Saya akan melakukan yang terbaik. (5) Saya akan melakukan apa pun. Jika siswa memulai terapi pada tingkat pertama atau kedua, maka tujuan penting dari terapi adalah untuk membantu siswa melihat bagaimana siswa dapat memperoleh manfaat dari mengubah pilihan mereka sehingga mereka beralih ke tingkat komitmen yang lebih tinggi.

Doing and Direction (Melakukan dan Mengarahkan). Siswa fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Mengeksplorasi perilaku total seseorang, termasuk tindakan, pikiran, emosi, dan fisiologi Kemudian konseli mulai menentukan alternative apa saja yang harus dilakukan. Siswa mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.

Evaluation(penilaian). Evaluation adalah inti dari *Reality therapy*. Siswa membuat penilaian tentang apa yang telah dilakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat. Evaluasi diri untuk menilai kualitas perilakunya sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, maka perubahan akan sulit terjadi. Beberapa inti pertanyaan yang dapat diajukan untuk memfasilitasi evaluasi diri siswa, diantaranya arah dan tujuan perilaku secara keseluruhan, perilaku tertentu yang efektif atau tidak efektif, perilaku tertentu yang dapat diterima atau tidak dapat diterima.

Planning (Perencanaan). Siswa mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Masalah muncul ketika siswa menginginkan hasil tertentu tetapi tidak termotivasi dan enggan untuk melakukan upaya yang diperlukan untuk membuatnya terealisasikan. Rencana terbaik adalah yang dibuat oleh siswa. Rencana yang kurang kuat tetapi masih bermanfaat adalah rencana yang dibuat bersama oleh konselor dan siswa. Paling tidak kuat adalah rencana yang dilakukan oleh konselor. Konselor melakukan segala daya untuk mendorong konsel atau siswi, seperti bertanya "Jika Anda mencoba rencana ini selama seminggu, apa yang akan anda hilangkan?". Reality Therapy memandang perencanaan sebagai hal yang penting dan mendorong orang untuk memiliki rencana dan

tujuan jangka panjang yang dibagi lagi menjadi serangkaian rencana jangka pendek dan realistis. Rencana harus berkembang dari evaluasi diri dan mencerminkan perubahan.

Melalui penggunaan teknik *WDEP* ini dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya keterampilan belajar di ditingkatkan dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan mengeksplorasi dan menilai perilaku-perilaku konseli khususnya perilaku yang kurang bertanggung jawab yang mengakibatkan keterampilan belajar rendah. Setelah mengetahui dan menilai perilakunya, konseli bersama dengan konselor membuat perencanaan untuk perilaku kedepannya yang lebih bertanggung jawab, dimana didalamnya terdapat komitmen antarkonselor dengan konseli. Dengan adanya komitmen tersebut konseli dituntut untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya. Hal itu tentunya akan membantu konseli dalam meningkatkan keterampilan belajarnya dengan menekankan pada tanggung jawab konseli sebagai siswa (Ali Masrohan, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan bahwa Keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari prestasi yang didapatkan, karena prestasi belajar siswa merupakan manifestasi dari perubahan sebagai hasil dari proses belajar. Penggunaan Teknik *Wdep* sebagai bagian dari konseling realita dianggap mampu untuk mengubah keterampilan belajar siswa kearah yang lebih baik. Menggunakan teknik *WDEP*, siswa mampu membantu dirinya dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain, siswa mampu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan belajarnya dan berkomitmen untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. (2016). Teknik *WDEP* System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1).
- Ali Masrohan. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik *WDEP* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rojogampi Banyuwangi. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1–10
- Budiarjo, Lily. (2007). *Keterampilan Belajar*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* Eigh Edition. USA: Thomson Higher education.
- Gie. (2002). *Cara Belajar Yang Efisien*. Jilid I Edisi ke 5. Yogyakarta: PUBIB (Pusat Belajar Ilmu Berguna).

- Prayitno, Alizamar, Taufik, Syahril dan Elida Prayitno. (1997). Seri Latihan Keterampilan Belajar. Program Studi dan Beban Studi. Satgasus 3SCPD. Tim Pengembangan 3SCPD Proyek PGSM Dikti Depdikbud.
- Rasdiany, A. N., & Karneli, Y. (2021). Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 5(1), 36-43.
- Rani Mega Putri, Alrefi, V. U. (2017). Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa Melalui Layanan
Penguasaan Konten Pada Perkuliahan Layanan Bimbingan Konseling I. *Jurnal Konseling Komprehensif*,