

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita dengan teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation, dan Planning*) efektif dalam meningkatkan *self efficacy* karir mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor *self efficacy* karir pada kelompok eksperimen dari 60,55 pada saat pretest menjadi 84,30 pada saat posttest, atau meningkat sebesar 23,75 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 6,95 poin, yaitu dari 60,20 menjadi 67,15. Hasil pengujian statistik juga menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat peningkatan *self efficacy* karir mahasiswa yang signifikan setelah diberikan konseling realita dengan teknik WDEP. Melalui tahapan *Want, Doing, Evaluation, dan Planning*,

mahasiswa menjadi lebih mampu mengenali tujuan karir, mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan, menyusun rencana tindakan yang realistis, serta memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan dan mengambil keputusan karir di masa depan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa, Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan dan menentukan karir melalui pengenalan potensi diri, evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan, serta penyusunan rencana karir yang lebih terarah. Mahasiswa juga diharapkan aktif memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di perguruan tinggi sebagai upaya meningkatkan kesiapan menghadapi dunia kerja.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam serta UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan layanan bimbingan karir di lingkungan kampus. Konseling realita dengan teknik WDEP dapat dijadikan salah satu alternatif pendekatan dalam membantu mahasiswa meningkatkan *self efficacy* karir sehingga lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja setelah lulus.

3. Bagi Konselor atau Dosen Pembimbing Akademik, Konselor maupun dosen pembimbing akademik diharapkan dapat menerapkan teknik WDEP dalam proses layanan konseling karir karena terbukti mampu meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, konselor perlu memberikan pendampingan secara berkelanjutan agar mahasiswa mampu mempertahankan dan mengembangkan *self efficacy* karir yang telah dimiliki.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan berbagai program studi atau perguruan tinggi, serta

menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan pengembangan karir, seperti kematangan karir, adaptabilitas karir, motivasi berprestasi, atau pengambilan keputusan karir. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan periode perlakuan yang lebih panjang sehingga teknik WDEP dapat diketahui secara lebih komprehensif dalam meningkatkan *self efficacy* karir mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Dimas Rangga. *Pengaruh Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier terhadap Career Indecision pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang*. Disertasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2026.
- Aini, Saniyyah Novita Qurrotu, dan Bakhrudin All Habsy. "Library Research: Pendekatan Konseling Realita sebagai Solusi Permasalahan Peserta Didik." *Jurnal BK UNESA* 15, no. 1 (2025): 102–109.
- Amin, Aisyatullah. *Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI*. IAIN Parepare, 2024.
- Baiti, Rizki Diah, Sri Muliati Abdullah, dan Novia Sinta Rochwidowati. "Career Self-Efficacy dan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Psikologi Integratif* 5, no. 2 (2017): 128–141.
- Ayu, Maria Ni Komang, I Gde Dhika Widarnandana, dan Diah Widiawati Retnoningtias. "Pentingnya Perencanaan Karier terhadap Pengambilan Keputusan Karier." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 11, no. 3 (2022): 341–350.
- Ali Daud. "Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): 80–91.
- Anwar, M. "Spiritualitas dan Makna Kerja dalam Budaya Timur." *Jurnal Agama dan Masyarakat* 14, no. 2 (2019): 115.
- Aryani, F., dan Rais, M. *Bimbingan Karir Masa Depan untuk Meraih Sukses ke Perguruan Tinggi*. 2018.
- Cahyadi, A., Naser, M. N., Ridha, A. S., & Alfianzah, R. "Bimbingan karier di perguruan tinggi keagamaan Islam (Tinjauan teoritis & praktis upaya meningkatkan kematangan pilihan karier mahasiswa)." (2023).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Damlia, Linda Febrianti, Ahmad Yusuf, dan A. Aztri Fithrayani Alam. "Penerapan Konseling Realitas dengan Teknik WDEP dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa."

- Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan dan Konseling (JPPBK)* 2, no. 1 (2026): 1–8.
- Darwin Harahap. “Pengambilan Keputusan Karir.” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019): 172–186.
- Dewi, Sutya. “Layanan Bimbingan Karier dalam Upaya Meningkatkan Self Efficacy Siswa Kelas XII dalam Pemilihan Karier.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2022): 29–44.
- Dito, S. B., dan H. Pujiastuti. “Dampak Revolusi Industri 4.0 pada Sektor Pendidikan: Kajian Literatur Mengenai Digital Learning pada Pendidikan Dasar dan Menengah.” *Jurnal Sains dan Edukasi Sains* 4, no. 2 (2021): 55–62.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007.
- Hariadi Ahmad dan Mustakim Mustakim. “Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram.” *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2022): 1664–1677.
- Hartono. *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Hesti Muthia Lasmini dan Zainal Abidin. “Career Decision Making Self-Efficacy: Confidence of Indonesian Professional Psychology Masters Students in Making Career Decisions.” *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 13, no. 4 (2024): 582–593.
- Ipah Kholivah, Huri Suhendri, dan Leonard Leonard. “Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika.” *Journal of Instructional Development Research* 1, no. 2 (2020): 75–80.
- Irianto, Agus. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014.
- Janna, N. M., dan Herianto, H. “Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS.” 2021.
- Khalid, Ahmad Ridlo. *Hubungan antara Career Self Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri*

- Maulana Malik Ibrahim Malang*. Disertasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
- Lenny R. L. A. Napitupulu, Darma Manalu, dan Artha Lumban Tobing. “Pengaruh Self-Efficacy dan Occupational Information terhadap Work Readiness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas HKBP Nommensen Medan.” *KALBISOCIO: Jurnal Bisnis dan Komunikasi* 12, no. 1 (2025): 19–28.
- Melianasari, Dewi. “Teknik Konseling Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP) untuk Mengembangkan Pemilihan Karir pada Siswa.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2022): 20–28.
- Minarni. “Efikasi Diri Guru (Studi di Kabupaten Sidenreng Rappang – Sulawesi Selatan).” *Jurnal Sosial Keagamaan*, no. 2 (2020): 123.
- Mubasyaroh. “Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama bagi Penderita Psikoprobem.” *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (2019): 81–96.
- Muhammad Shofiyul Muna, Nur Khotimah, dan Yeni Jamilatuz Zuhairi. “Self Efficacy Guru terhadap Dinamika Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Ilmu Pendidikan*, no. 5 (2021): 3117.
- Munandir dalam Hartono. *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Mutiara Salsabila, Yenti Arsini, dan Mahyuni Harahap. “Teknik WDEP dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa.” *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 128–135.
- Namora Lumongga Lubis. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media Group, 2014.
- Nashiroh Dini Amaliya dan Nirwana Anas. “Pengaruh Metode Eksperimen terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Usia Madrasah Ibtidaiyah.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 2 (2024): 2037–2048.

- Naser, Muhammad Nikman, et al. "Kematangan Karir Mahasiswa Pada Calon Konselor di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* (2025): 78-88.
- Naser, Muhammad Nikman, and Refsi Anisa Fa'ati. "Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Perencanaan Karier Siswa Kelas XI di MAN 1 Kota Bengkulu." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4.2 (2025).
- Naser, Muhammad Nikman, Repaldo Repaldo, And Asniti Karni. "The Influence Of Personal Growth Initiative On Career Maturity Of Students At Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* (2026): 46-56.
- Nisa, Amsiatun. *Pengaruh Self-Efficacy, Emotional Intelligence, dan Personal Branding terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto*. Disertasi. UNU Purwokerto, 2026.
- Novi Hendri. *Model-Model Konseling*. Medan: Perdana Publishing, 2013.
- Nurhadi, A. "Efektivitas Konseling Realita dalam Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa." *Jurnal Konseling Nusantara* 11, no. 2 (2023): 68.
- Nurjanah, A. S., dan M. Subhan. "Kemampuan Siswa Gifted (Berkakat) dalam Merencanakan Karir di SMAN Plus Provinsi Riau." *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* 1, no. 2 (2020): 121–128.
- Nurul Afifa Rachman, Abdullah Sinring, dan Akhmad Harum. "Application of Reality Counseling with WDEP Procedures to Reduce Academic Procrastination Behavior in Junior High School Students." *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies* 4, no. 5 (2024): 201–211.
- Oktia, V., dan R. Sovitriana. "Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Self Efficacy Penyandang Disabilitas Fisik di Mitra Masyarakat Inklusif Bengkulu." *Contiguity: Jurnal Psikologi* 20, no. 2 (2024): 62–71.
- Pandang, A., dan M. Anas. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2019.

- Puji Setiyani, Heri Saptadi Ismanto, dan Gregorius Rohastono Ajie. "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Juwana." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 3, no. 2 (2023): 83–95.
- Purnama, C. Y., dan L. Ernawati. "A Psychometric Evaluation of the Career Decision Making Self-Efficacy Scale." *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 25, no. 1 (2021): 77–87.
- Rahmadi Tarmizi dan Yeni Karnell. "Konseling Individual dengan Pendekatan Realitas untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus pada Peserta Didik Sekolah di Medan)." *Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2023): 1–10.
- Rahmani, D. A., Risnawati, dan M. F. Hamdani. "Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependent (Paired Sample T-Test)." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2025): 568–576.
- Ramadhani, Aliftania Fitri, dan Nadhirotul Laily. "Pelatihan Psikoedukasi dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMK X untuk Menentukan Jurusan Pendidikan Tinggi." *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia* 13, no. 2 (2025): 129–142.
- Renggo, Y. R., dan S. Kom. "Populasi dan Sampel Kuantitatif." Dalam *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*, 43. 2022.
- Rosida Marasabessy. "Kajian Kemampuan Self Efficacy Matematis Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika." *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)* 3, no. 2 (2020): 168–183.
- Rozali, Yuli Asmi, Sri Tiarti, dan Niken Widiastuti. "Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Mahasiswa Skripsi." *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri* (2021): 75.
- Rukaya. *Aku Bimbingan dan Konseling*. Pangkep: Guepedia, 2019.
- Sholihah, S. M. A., N. Y. Aditiya, E. S. Evani, dan S. Maghfiroh. "Konsep Uji Asumsi Klasik pada Regresi Linier Berganda." *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman (JRAS)* 2, no. 2 (2023): 102–110.

- Singgih Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007.
- Siti Fatimah, Ardian Renata Manuardi, dan Rini Meilani. “Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Perspektif Dimensi Bandura.” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021): 25–36.
- STIE Pasim Sukabumi. “Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022): 85–114.
- Sugandi Miharja. *Bimbingan Kematangan Karier pada Santri Pondok Modern Al-Aqsha Jatinangor: Program Pengabdian kepada Masyarakat*. Bandung: LP2M UIN SGD Bandung, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Tubagus Ali Rachman, P. K., Sudjarwo, dan Pargito dkk. “Pengaruh dan Dipengaruhi antara Self-Efikasi dan Kepemimpinan Kepala Sekolah: Tinjauan Sistematis.” 2021.
- Vivi Restiana Maharani. *Studi Komparasi Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Menggunakan Metode Drill dengan Metode Diskusi Kelompok pada Siswa Kelas V MI Ma'arif Polorejo*. IAIN Ponorogo, 2022.
- Vivi Shofiah dan Raudatussalamah. “Self Efficacy dan Self Regulation sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter: Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf.” *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, no. 2 (2014): 221.
- W. S. Winkel dan S. Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2013.
- Zainal Aqib. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Zamhariroh, Nazila Mumtaza, dan Abdul Muhid. “Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Integrasi Self-Efficacy