

**KONSELING REALITAS TEKNIK WDEP UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* KARIR MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

RINALDI MEIDYANSYAH

NIM. 2223320096

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAM DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU**

2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771

Bengkulu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Rinaldi Meidyansyah, NIM: 2223320096** yang berjudul **"Konseling Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan *Self Efficacy***

Karir Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu".

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas

Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno

Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran

pembimbing I dan pembimbing II oleh karena itu, sudah layak untuk

diajukan dalam sidang munaqosyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan

Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Marhavati, M.Si

Asti Haryati, M.Pd

NIP. 197803082003122003

NIP. 199108252023212050

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhavati, M.Si

NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211
Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771
Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **Rinaldi Meidyansyah, NIM: 2223320096** yang berjudul
“**Konseling Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir
Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu**” telah
dijujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno (UIN EAS) Bengkulu pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 19 Agustus 2026

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan
dan Konseling Islam.



Prof. Dr. Survani, M. Ag
NIP. 196901101996032002

Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003

Asti Harvati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

Penguji I

Penguji II

Dr. Sugeng Sejati, S.Pd, MMS
NIP. 198206042006041001

Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP. 199301292023210119

MOTTO

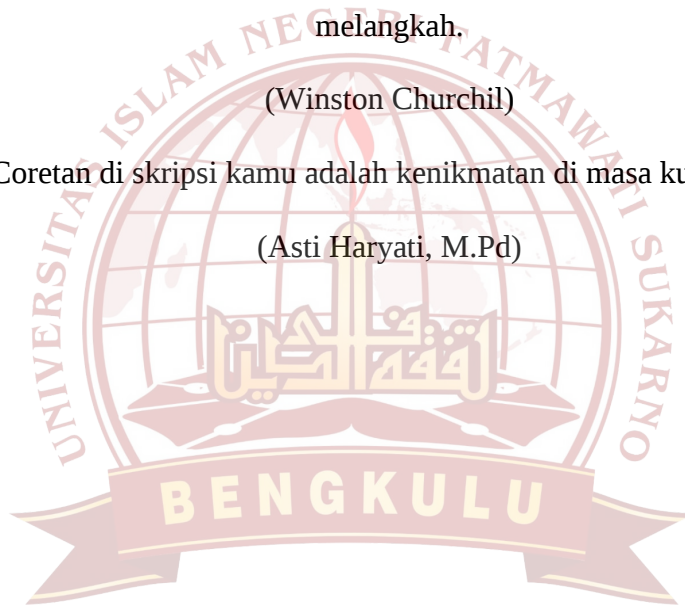
*"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to
continue that counts."*

Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah sesuatu yang
mematikan, yang terpenting adalah keberanian untuk terus
melangkah.

(Winston Churchill)

Coretan di skripsi kamu adalah kenikmatan di masa kuliah mu

(Asti Haryati, M.Pd)



ABSTRAK

Rinaldi, NIM 2223320096. Penerapan Konseling Realitas WDEP untuk meningkatkan *self efficacy* karir mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Konseling Realitas dengan teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*) dalam meningkatkan *self-efficacy* karir mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya *self-efficacy* karir sebagian mahasiswa, yang ditandai dengan keraguan dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan karir serta kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dunia kerja. Konseling Realitas dengan teknik WDEP membantu mahasiswa mengenali keinginan dan kebutuhan karir, mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan, serta menyusun rencana tindakan yang realistis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form (CDMSE-SF)*. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* karir pada kelompok eksperimen setelah diberikan Konseling Realitas dengan teknik WDEP. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dan uji *independent sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hipotesis penelitian diterima. Konseling Realitas dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* karir mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Kata Kunci: Konseling Realitas, Teknik WDEP, *Self-Efficacy* Karir.

ABSTRACT

Rinaldi, NIM 2223320096. *The Implementation of WDEP Reality Counseling to Improve the Career Self-Efficacy of Students at Fatmawati Sukarno State Islamic University of Bengkulu.*

This study aims to determine the effectiveness of Reality Counseling using the WDEP technique (Want, Doing, Evaluation, Planning) in improving students' career self-efficacy at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. The study was motivated by students' low confidence in making career choices and decisions and their readiness to face the world of work. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and Pretest-Posttest Control Group Design. The sample consisted of 40 students divided into experimental and control groups using purposive sampling. Data were collected using the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form (CDMSE-SF) and analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test with SPSS. The results showed an increase in career self-efficacy in the experimental group after receiving Reality Counseling using the WDEP technique. Both tests obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups. Thus, Reality Counseling using the WDEP technique is effective in improving students' career self-efficacy.

Keywords: Reality Counseling, WDEP Technique, Career Self-Efficacy.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan :

1. Skripsi dengan judul “Konseling Realita WDEP Untuk Meningkatkan Self Efficacy Karir Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari Pembimbing I dan Pembimbing II.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan tercantum sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Agustus 2026

Saya yang menyetelkan



Rinaldi Meidyansyah

NIM. 2223320096

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Ghofur, sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas risalah yang telah dibawanya. Suatu karya yang diusahakan lewat ikhtiar dan do'a saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda dan ibundaku tercinta, Bapak Risandi dan Ibu Rimun, yang telah menjadi kekuatanku di setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas kasih sayang kalian yang tak terhingga, doa yang tak pernah pudar, nasihat dan bimbingan, serta pengorbanan yang tak terkira tanpa meminta balasan. Kalian adalah semangatku, kalian duniaku, kalian surgaku dan kalian adalah segalanya bagiku. Beribu-ribu kata maaf Rinaldi ucapkan atas segala kesalahan dan penolakan yang pernah aku lakukan. Semoga kalian panjang umur, sehat selalu dan lebih banyak lagi rezekinya agar kalian lebih lama lagi mendampingi. Mohon do'a dan restunya mak ayah semoga diraihnya gelar ini akan menjadi langkah awal untuk kesuksesanku dan diangkatnya derajat kalian lewat diriku dan

semoga Rinaldi bisa memberikan segala hal yang terbaik untuk kalian seperti yang telah kalian berikan kepadaku. Gelar ini aku persembahkan untuk kalian duniaku.

2. Kepada saudara/ku Hisnandar Junata, dan Anisa Oktavia terima kasih selalu memberi semangat, dukungan dan do'a sampai saat ini. Terimakasih untuk kalian yang selalu berusaha memenuhi segala keinginan dan kebutuhanku selama ini. Bagiku kalian adalah tempat berlindungku setelah mamak dan ayah. Mohon do'a dan restunya dan mohon bimbingan dan arahnya untuk tahap selanjutnya.
3. Terima kasih kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan berupa finansial ataupun doa yang diberikan.
4. Kepada Ibu Dr. Nelly Marhayati, M.Si sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Asti Haryati, M.Pd. sebagai dosen pembimbing II yang telah bersabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis dengan sangat baik selama menyusun skripsi serta terima kasih selalu memberi motivasi dan semangat kepada penulis.

5. Kepada Bapak Dr, Muhammad Nikman Naser, M.Pd. Selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Ketua *Laboratorium Counseling Center* yang selalu memberikan *support*, serta bimbingan selama ini.
6. Dosen-dosen yang telah memberikan banyak ilmu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga dengan ilmu yang diberikan dapat membawa keberkahan.
7. Teruntuk teman seperjuanganku Sulhan, Darmaji, Repaldo, Iktibar, Ikhsan, Elang dan Rozi. Terimakasih atas segala waktu, dukungan dan semangatnya, semoga kita bahagia dan sukses dimana pun kita berada.
8. Teman-teman seperjuangan dalam kuliah khususnya Prodi Bimbingan dan Konseing Islam yang selalu saling memotivasi dan saling menguatkan ketika berada dalam kesulitan, semoga kalian bisa mencapai impian yang menjadi dambaan.
9. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Karir Mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu" ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan. Untuk itu, saran dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan. Selesaiannya penulisan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih terutama kepada yang terhormat :

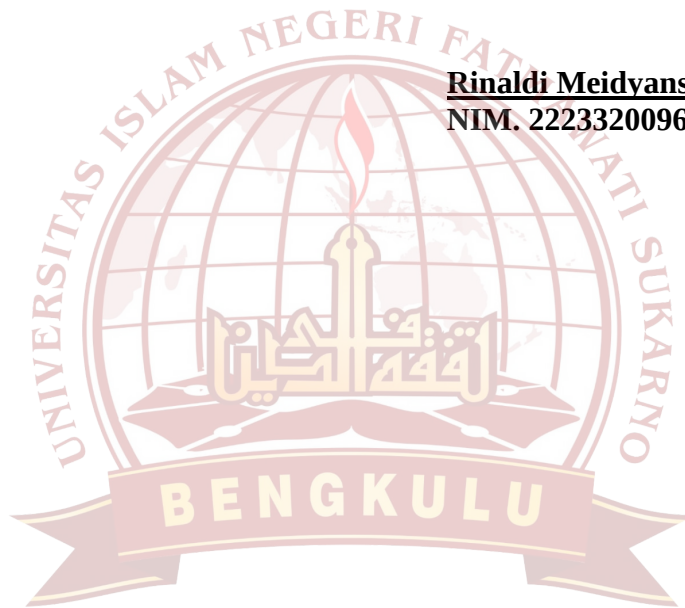
1. Prof. Dr. KH. Khairuddin, M.Ag selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

3. Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, dan sekaligus Pembimbing 1.
4. Dr. Ismail, M.Ag. selaku Wakil dekan 2 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
5. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
6. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Ketua *Laboratorium Counseling Center* yang selalu memberikan arahan dan mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Asti Haryati, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Bengkulu, 18 Juli 2026
Penulis

Rinaldi Meidyansyah
NIM. 2223320096



DAFTAR ISI

MOTTO	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Identifikasi Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. <i>Self Efficacy</i>	21
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	21
2. Indikator <i>Self Efficacy</i>	28
3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	30
4. Hubungan antara Career <i>Self Efficacy</i> dengan Pengambilan Keputusan Karir.....	29
B. Konseling Realita	33
1. Pengertian Konseling Realita.....	37
2. Teori Realita.....	40
3. Konsep Dasar Teori Realita	42
4. Tujuan Pendekan Realitas.....	43
5. Peran dan Fungsi Konselor.....	44
6. Teknik Teknik Realita.....	45
7. Tahap tahap Pelaksanaan Pendekatan Realita	46
C. Keputusan Karir	51
1. Pengertian Pengambilan Keputusan Karir.....	51

2. Tahapan Perkembangan Karir.....	54
D. Kerangka Berpikir	57
E. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	62
B. Variabel dan Desain Penelitian.....	62
C. Definisi Operasional Variabel.....	64
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	67
E. Sumber Data Penelitian	67
F. Populasi dan Sampel	68
G. Teknik Pengumpulan Data	69
H. Instrumen Penelitian.....	71
I. Teknik Analisis Data.....	76
1. Uji Asumsi Klasik.....	76
a. Uji Normalitas.....	76
b. Uji Homogenitas.....	78
2. Uji Hipotesis.....	79
a. Uji Paired Sample t test.....	79
b. Uji Independent sample t test.....	80
3. Anova.....	81
4. Analisis Statistik Deskriptif.....	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	82
A. Hasil Penelitian	82
1. Karakteristik Responden.....	82
2. Analisis Deskriptif.....	84
3. Uji Asumsi Klasik.....	88
a. Uji Normalitas.....	89
b. Uji Homogenitas.....	91
4. Uji Hipotesis.....	93
a. Uji Paired Sample t test.....	93
b. Uji Independent sample t test.....	98
5. Anova.....	101
C. Pembahasan	109

BAB V PENUTUP.....	129
A. Kesimpulan.....	129
B. Saran.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....	133



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Penilaian <i>Self Efficacy</i> Karir	71
Tabel 3.2 Blue print skala <i>Self efficacy</i> keputusan karir	72
Tabel 4.1 Karakteristik Informan Berdasarkan Jenis Kelamin ...	83
Tabel 4.2 Hasil Uji Analissi Deskriptif.....	86
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	92
Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample t Test.....	95
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	100
Tabel 4.7 Hasil Uji Anova	102
Tabel 4.8 Tahapan Konseling Realita dengan Teknilk WDEP .	106



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Perkembangan Karir.....	54
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	61
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	64

