Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3451-3460

Efektivitas Konseling Realita dengan Teknik WDEP untuk Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

Ziyad Nailu Dzikri[1], Weni kurnia Rahmawati[2], Ade Irma Noviyanti[3]
[1]Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Argopuro, Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor, Sumbersari, Jember, Indonesia
Email Korespondensi: ziyadnailu678@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir berada pada masa transisi menuju dunia kerja sehingga rentan mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu kebingungan, kecemasan, dan keraguan dalam menentukan masa depan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling realita dengan teknik WDEP (*Wants, Doing and Direction, Evaluation, Planning*) untuk menurunkan QLC pada mahasiswa. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian konseling realita pada masa emerging adulthood; secara praktis, hasilnya dapat menjadi rujukan layanan konseling karier dan akademik di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental* berbentuk *pretest-posttest control group design* di Universitas PGRI Argopuro Jember. Populasi adalah 25 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. Dengan teknik purposive sampling, 16 mahasiswa dipilih, lalu ditempatkan secara acak ke kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil pretest, lima mahasiswa berkategori QLC sangat tinggi pada tiap kelompok dijadikan subjek penelitian. Data dikumpulkan dengan angket skala Likert QLC yang diujicobakan kepada 22 responden; 46 dari 60 butir dinyatakan valid (r hitung > 0,4227) dan instrumen sangat reliabel (Cronbach's Alpha = 0,968). Data dianalisis dengan uji homogenitas, uji Mann-Whitney untuk membandingkan antar kelompok, dan uji Wilcoxon *Signed Ranks*. Hasil menunjukkan rata-rata skor kelompok eksperimen turun dari 203,6 (sangat tinggi) menjadi 139,4 (sedang), sedangkan kelompok kontrol tetap berada pada kategori sangat tinggi (206,4 menjadi 210,4). Uji Wilcoxon menghasilkan *Asymp. Sig.* 0,043 < 0,05. Dengan demikian, konseling realita teknik WDEP efektif menurunkan QLC pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: konseling realita, teknik WDEP, Quarter Life Crisis, mahasiswa tingkat akhir, true experimental

Effectiveness of Reality Counseling with WDEP Technique in Reducing Quarter Life Crisis among Students

Abstract

Final-year students are in a transition toward the workforce, which makes them vulnerable to Quarter Life Crisis (QLC), namely confusion, anxiety, and doubt about their future. This study aimed to determine the effectiveness of reality counseling with the WDEP technique (Wants, Doing and Direction, Evaluation, Planning) in reducing QLC among university students. Theoretically, this study enriches the literature on reality counseling in emerging adulthood; practically, the findings can inform career and academic counseling services in higher education. A quantitative approach with a true experimental pretest-posttest control group design was conducted at Universitas PGRI Argopuro Jember. The population comprised 25 final-year students of the Guidance and Counseling Study Program. Using purposive sampling, 16 students were selected and randomly assigned to experimental and control groups. Based on the pretest, five students with a very high level of QLC in each group were chosen as research subjects. Data were collected using a Likert-scale QLC questionnaire tried out on 22 respondents; of 60 items, 46 were valid (r count > 0.4227) and the instrument was highly reliable (Cronbach's Alpha = 0.968). Data were analyzed using a homogeneity test, the Mann-Whitney test for between-group comparison, and the Wilcoxon Signed Ranks test. The experimental group's mean score fell from 203.6 (very high) to 139.4 (moderate), while the control group remained in the very high category (206.4 to 210.4). The Wilcoxon test yielded Asymp. Sig. 0.043 < 0.05. Therefore, reality counseling with the WDEP technique is effective in reducing QLC among final-year students.

Keywords: *Reality counseling; WDEP technique; Quarter Life Crisis; final-year students; true experimental*

How to Cite: Dzikri, Z. N. ., Rahmawati, W. kurnia ., & Noviyanti, A. I. . (2026). Efektivitas Konseling Realita dengan Teknik WDEP untuk Menurunkan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3451-3460. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.7035

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.7035

Copyright© 2026, Dzikri et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal ditandai dengan perubahan dan tuntutan hidup yang semakin kompleks, seperti menyelesaikan pendidikan, memilih karier, membangun hubungan yang lebih dewasa, dan mencapai kemandirian finansial (Arnett, 2015; Robinson, 2016). Rentang usia 18–29 tahun disebut sebagai masa transisi dari remaja ke dewasa yang diwarnai pencarian identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, dan banyaknya kemungkinan hidup (Arnett, 2015). Banyaknya pilihan tersebut membuat individu rentan mengalami tekanan psikologis apabila belum mampu menentukan arah hidupnya (Robbins & Wilner, 2001). Tekanan ini dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu krisis emosional yang muncul akibat ketidakpastian peran, karier, relasi, dan masa depan pada individu dewasa awal (Robbins & Wilner, 2001; Cahyasari & Winta, 2022).

QLC dapat termanifestasi dalam kebimbangan mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, merasa terjebak, tertekan, cemas, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001; Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Faktor yang berkontribusi meliputi tuntutan perkembangan, ketidakpastian karier, tekanan keluarga, perbandingan sosial, serta kondisi akademik dan finansial (Hasyim et al., 2024; Fazira et al., 2023). Dampaknya dapat berupa stres, kecemasan, penurunan kesejahteraan psikologis, dan hambatan penyelesaian studi (Aristawati et al., 2021; Larasati et al., 2025). Pada mahasiswa tingkat akhir, QLC juga dikaitkan dengan kesepian, regulasi emosi, resiliensi, dan perbedaan jenis kelamin (Malua & Simarmata, 2024; Pamungkas & Hendrastomo, 2024; Sidratullah et al., 2025).

Kondisi serupa ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember. Berdasarkan observasi awal, banyak mahasiswa meragukan kesiapan diri memasuki dunia kerja, bingung menentukan arah karier, dan cemas menghadapi persaingan kerja yang makin ketat. Seorang mahasiswa semester delapan mengungkapkan bahwa ia merasa sangat bingung karena skripsinya belum selesai, belum berpenghasilan, namun masih harus mengirimkan biaya kepada orang tua dan uang saku kepada adiknya. Gambaran tersebut sejalan dengan indikator QLC, yakni kebimbangan menentukan karier, keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan terhimpit antara tuntutan akademik dan finansial, kecemasan menghadapi persaingan kerja, serta kebiasaan membandingkan pencapaian dengan teman sebaya yang sudah bekerja (Robbins & Wilner, 2001; Hasyim et al., 2024).

Penelitian terdahulu telah menguji berbagai intervensi untuk permasalahan mahasiswa. Kurniati dan Supriyatna (2022) menguji konseling kelompok realita teknik WDEP untuk meningkatkan tanggung jawab menyelesaikan skripsi; Ridha (2022) meneliti konseling realita untuk menurunkan prokrastinasi akademik; Andini (2023) menerapkan konseling kelompok pendekatan realita untuk mengatasi stres akademik; Jannah et al. (2025) menguji efektivitas konseling realita WDEP untuk menurunkan kecenderungan membandingkan diri pada mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan efektivitas konseling realita untuk tanggung jawab, adaptasi, dan penurunan kecemasan (Karo et al., 2021; Firdasannah & Suhana, 2025; Rahmania & Tasaufi, 2020; Hakim et al., 2025). Namun, penelitian yang secara khusus menguji konseling realita teknik WDEP terhadap QLC sebagai variabel terikat dengan desain *true experimental pretest-posttest control group design* masih terbatas. Posisi penelitian ini adalah mengisi celah tersebut dengan menempatkan QLC sebagai fokus utama intervensi, bukan hanya gejala turunan seperti prokrastinasi, stres akademik, atau perbandingan sosial.

Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai adalah konseling realita yang dikembangkan oleh William Glasser berdasarkan teori pilihan (*choice theory*), yang memandang perilaku manusia sebagai pilihan sadar untuk memenuhi kebutuhan dasar (Glasser, 1998). Individu yang bermasalah dipandang gagal memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang bertanggung jawab (Kurniati & Supriyatna, 2022). Karena itu, konseling realita bertujuan membantu konseli menyadari dan mengevaluasi perilakunya, bertanggung jawab atas pilihannya, serta menyusun rencana perubahan yang konkret (Andini, 2023). Pendekatan ini berfokus pada perilaku dan situasi masa kini, bukan pengalaman masa lalu, menekankan tanggung jawab pribadi, dan berorientasi pada solusi serta tindakan nyata (Adibah & Priyambodo, 2022).

Dalam praktiknya, konseling realita menggunakan teknik WDEP yang dikembangkan Robert E. Wubbolding, yang mengoperasionalkan teori pilihan ke dalam empat komponen, yaitu *Wants* (keinginan), *Doing and Direction* (tindakan dan arah), *Evaluation* (evaluasi diri), dan *Planning* (perencanaan) (Pertiwi et al., 2023). Melalui teknik ini, konseli tidak memosisikan diri sebagai korban keadaan, tetapi menjadi kendali atas hidupnya sendiri (Abdi et al., 2024). Pada konteks QLC, tahap *Wants* membantu mahasiswa memperjelas keinginannya terkait karier dan masa depan, tahap *Doing and Evaluation* membantu menyadari perilaku yang memperburuk kecemasan, seperti menunda keputusan dan membandingkan diri dengan orang lain, dan tahap *Planning* membantu menyusun langkah yang realistis untuk keluar dari kondisi krisis.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat landasan konseling realita dalam konteks QLC pada mahasiswa tingkat akhir. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa sebagai bahan refleksi dan perencanaan diri, bagi program studi sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling, bagi konselor sebagai alternatif intervensi kelompok, dan bagi peneliti selanjutnya sebagai rujukan untuk pengembangan desain eksperimen yang lebih ketat. Alasan pemilihan lokasi adalah karena Universitas PGRI Argopuro Jember memiliki mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan karakteristik penelitian, mudah dijangkau, dan berdasarkan observasi awal menunjukkan indikasi QLC. Populasi dan subjek dipilih secara purposif karena penelitian memerlukan partisipan yang benar-benar mengalami QLC kategori sangat tinggi dan bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji konseling realita teknik WDEP sebagai intervensi untuk menurunkan QLC pada mahasiswa tingkat akhir melalui desain *true experimental pretest-posttest control group design*. Kelompok kontrol digunakan untuk mengontrol pengaruh variabel luar dan membandingkan perubahan tanpa perlakuan. Teknik WDEP dipilih karena berorientasi pada tindakan, yaitu tidak hanya membantu konseli memahami sumber permasalahan, tetapi juga menyusun rencana yang realistis dan dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat QLC mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember sebelum dan sesudah diberikan konseling realita teknik WDEP, serta menguji efektivitasnya dalam menurunkan QLC. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, sekaligus menjadi rujukan bagi program studi, mahasiswa, konselor, dan peneliti selanjutnya.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen murni (*true experimental design*) berbentuk *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan random assignment, mengontrol variabel luar melalui kelompok kontrol, dan membandingkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan secara lebih objektif. Variabel bebas adalah konseling realita dengan teknik WDEP, sedangkan variabel terikat adalah tingkat QLC. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan konseling realita dengan teknik WDEP, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan. Kedua kelompok diukur sebelum dan sesudah perlakuan sehingga perubahan tingkat QLC dapat dibandingkan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas PGRI Argopuro Jember pada bulan Februari hingga September 2026. Lokasi ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik subjek, yaitu mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang berada pada masa transisi menuju dunia kerja, serta memberikan akses yang memadai bagi peneliti untuk melakukan observasi awal, uji coba instrumen, pretest, perlakuan, dan posttest. Dalam rentang waktu tersebut dilakukan persiapan, uji coba instrumen, pretest, pemberian perlakuan, posttest, serta pengolahan dan analisis data.

Target, Populasi, dan Sampel Penelitian

Sasaran penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami QLC dengan kategori sangat tinggi. Populasinya adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember kelas KI 8 yang berjumlah 25 orang. Sampel ditentukan melalui tiga tahap. Pertama, melalui observasi awal dengan teknik *purposive sampling* dipilih 16 mahasiswa yang terindikasi mengalami QLC dan bersedia mengikuti seluruh kegiatan penelitian. Kriteria pemilihan subjek meliputi: mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling; terindikasi mengalami QLC berdasarkan observasi awal; bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian; tidak sedang mengikuti intervensi konseling lain; dan mampu berkomunikasi dalam kegiatan kelompok. Kedua, ke-16 mahasiswa tersebut ditempatkan secara acak (*random assignment*) ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 8 orang, kemudian diberi *pretest*. Random assignment dilakukan untuk meningkatkan kesetaraan kelompok sebelum perlakuan. Ketiga, berdasarkan hasil *pretest* dipilih mahasiswa berkategori QLC sangat tinggi, yaitu 5 orang pada tiap kelompok, sehingga subjek penelitian berjumlah 10 orang. Pemilihan 5 subjek per kelompok dilakukan agar perlakuan kelompok lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan analisis nonparametrik pada sampel kecil.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui langkah-langkah berikut.

1. Tahap persiapan, meliputi studi pendahuluan, penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, penyusunan perangkat layanan konseling, dan penyiapan angket Quarter Life Crisis.
2. Penentuan subjek melalui purposive sampling dan random assignment ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Pretest pada seluruh subjek untuk mengetahui tingkat Quarter Life Crisis sebelum perlakuan, kemudian penetapan subjek berkategori sangat tinggi.
4. Pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok realita teknik WDEP dalam satu sesi pertemuan selama kurang lebih 90 menit, yang terdiri atas tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan, menjelaskan tujuan, dan menegaskan asas kerahasiaan. Pada tahap inti, konselor memandu anggota kelompok mengeksplorasi keinginan (*Wants*), tindakan yang sedang dilakukan (*Doing and Direction*), evaluasi atas efektivitas tindakan (*Evaluation*), dan penyusunan rencana aksi (*Planning*). Pada tahap akhir, konselor merangkum, memberikan penguatan, dan menutup kegiatan. Peran konselor adalah sebagai fasilitator yang membantu anggota kelompok mengevaluasi perilaku dan menyusun rencana tindakan, bukan sebagai pemberi nasihat. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.
5. Posttest pada kedua kelompok dengan instrumen yang sama dengan pretest agar perubahan skor dapat dibandingkan.
6. Pengolahan dan analisis data, interpretasi hasil, dan penyusunan laporan penelitian.

Perlakuan hanya diberikan dalam satu sesi karena penelitian ini merupakan studi awal dengan keterbatasan waktu dan sumber daya. Implikasinya, efek perlakuan dapat terlihat pada perubahan skor jangka pendek, tetapi belum dapat menggambarkan stabilitas perubahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan beberapa sesi dan tindak lanjut.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data utama penelitian berupa skor Quarter Life Crisis dari pretest dan posttest kedua kelompok. Data dikumpulkan dengan angket tertutup berskala Likert dengan lima pilihan jawaban, dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju. Butir angket disusun berdasarkan tujuh aspek Quarter Life Crisis menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Angket final berisi 46 butir valid dengan rentang skor 46 sampai 230. Tingkat Quarter Life Crisis dikategorikan menurut Azwar (2012) dengan interval 37, yaitu sangat rendah (46–82), rendah (83–119), sedang (120–156), tinggi (157–193), dan sangat tinggi (194–230). Selain angket, data pendukung diperoleh melalui wawancara tidak terstruktur pada studi

pendahuluan dan observasi non-partisipan terhadap keaktifan dan respons subjek selama konseling.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen diujicobakan kepada 22 responden di luar sampel penelitian terhadap 60 butir pernyataan. Validitas diuji dengan korelasi Product Moment Pearson menggunakan SPSS versi 25 pada taraf signifikansi 5% dengan r tabel 0,4227. Butir dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga 46 butir dinyatakan valid dan 14 butir gugur. Reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai 0,968, yang berarti instrumen sangat reliabel karena melebihi batas 0,70.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan SPSS versi 25. Data *pretest* dan *posttest* dideskripsikan melalui rata-rata skor dan kategori tiap kelompok untuk menjawab rumusan masalah tentang tingkat QLC sebelum dan sesudah perlakuan. Kesetaraan varians kedua kelompok sebelum perlakuan diuji dengan uji homogenitas (*Levene*). Untuk membandingkan perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, digunakan uji Mann-Whitney. Efektivitas perlakuan diuji dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yaitu uji nonparametrik untuk dua data berpasangan. Hipotesis nol (H0) menyatakan bahwa konseling realita teknik WDEP tidak efektif menurunkan QLC, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa konseling tersebut efektif. Apabila nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Hasil uji tersebut dimaknai bersama perbandingan perubahan rata-rata skor kelompok eksperimen dan kontrol untuk menyimpulkan efektivitas perlakuan.

Pertimbangan etis penelitian meliputi pemberian *informed consent* kepada subjek, penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, jaminan kerahasiaan data, hak subjek untuk mengundurkan diri tanpa konsekuensi, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 September 2026 di ruang kelas Universitas PGRI Argopuro Jember. Dari 16 mahasiswa yang diberi pretest, 10 mahasiswa berada pada kategori Quarter Life Crisis sangat tinggi, yaitu lima mahasiswa pada kelompok eksperimen dan lima mahasiswa pada kelompok kontrol. Kesepuluh mahasiswa inilah yang menjadi subjek penelitian. Skor pretest keduanya disajikan pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	RN	198	Sangat Tinggi
2	AW	200	Sangat Tinggi
3	MI	205	Sangat Tinggi
4	TA	220	Sangat Tinggi
5	ZR	195	Sangat Tinggi
Rata-rata		**203,6**	**Sangat Tinggi**

Tabel 2. Hasil Pretest Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	LV	195	Sangat Tinggi
2	EK	203	Sangat Tinggi
3	OM	199	Sangat Tinggi
4	GD	207	Sangat Tinggi
5	WU	228	Sangat Tinggi
Rata-rata		**206,4**	**Sangat Tinggi**

Rata-rata pretest kelompok eksperimen 203,6 dan kelompok kontrol 206,4, keduanya berada pada kategori sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek mengalami kebimbangan menentukan karier, kekhawatiran terhadap masa depan, tekanan keluarga, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini sejalan dengan Hasyim

et al. (2024) bahwa tuntutan perkembangan pada masa emerging adulthood memicu kecemasan akan masa depan dan tekanan dalam mengambil keputusan. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan tersebut berlipat karena bersamaan dengan penyelesaian skripsi dan persiapan memasuki dunia kerja. Kesetaraan kedua kelompok sebelum perlakuan diuji dengan uji homogenitas Levene, dan hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Skor Pretest

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor Nilai Quarter Life Crisis	Based on Mean	,153	1	8	,706
	Based on Median	,102	1	8	,757
	Based on Median and with adjusted df	,102	1	7,650	,758
	Based on trimmed mean	,142	1	8	,716

Nilai signifikansi 0,706 lebih besar dari 0,05, sehingga varians skor kedua kelompok dinyatakan homogen. Artinya, kedua kelompok berangkat dari kondisi awal yang setara. Perbedaan skor setelah perlakuan dengan demikian lebih mungkin berkaitan dengan perlakuan, meskipun tetap perlu dicermati karena jumlah subjek sangat kecil.

Perlakuan diberikan kepada lima mahasiswa kelompok eksperimen dalam satu pertemuan konseling kelompok realita teknik WDEP. Pada tahap Wants, anggota kelompok mulai memperjelas hal yang diinginkan terkait karier dan masa depan. Pada tahap Doing and Direction, mereka menyadari perilaku yang kurang mendukung tujuan, seperti menunda keputusan, terlalu banyak memikirkan masa depan, membandingkan diri dengan orang lain, dan menghindari pengambilan keputusan. Pada tahap Evaluation, mereka menilai bahwa perilaku tersebut justru mempertahankan kebingungan dan kekhawatiran. Pada tahap Planning, mereka menyusun langkah yang realistis sesuai kondisi masing-masing, seperti menyusun target karier jangka pendek, mencari informasi lowongan atau magang, dan membangun relasi profesional. Masalah tiap anggota berbeda: RN bingung menentukan arah karier, AW merasakan tekanan harapan keluarga, MI membandingkan diri dengan teman sebaya, TA bimbang memilih karier, dan ZR takut gagal serta dituntut mandiri. Meski demikian, kelimanya sama-sama menghadapi kekhawatiran dan ketidakpastian terhadap masa depan. Perubahan skor setelah perlakuan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Pretest	Kategori Pretest	Skor Posttest	Kategori Posttest	Selisih
1	RN	198	Sangat Tinggi	135	Sedang	63
2	AW	200	Sangat Tinggi	156	Sedang	44
3	MI	205	Sangat Tinggi	145	Sedang	60
4	TA	220	Sangat Tinggi	132	Sedang	88
5	ZR	195	Sangat Tinggi	129	Sedang	66
Rata-rata		**203,6**		**139,4**		**64,2**

Seluruh anggota kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dan turun dari kategori sangat tinggi ke sedang. Rata-rata skor turun 64,2 poin, dari 203,6 menjadi 139,4. Penurunan ini dapat dijelaskan dari prinsip konseling realita bahwa individu memilih perilakunya untuk memenuhi kebutuhan dasar dan karena itu dapat memilih perilaku yang lebih efektif (Glasser, 1998). Kebimbangan dan kecemasan pada QLC sebagian dipertahankan oleh perilaku menunda, menghindar, dan membandingkan diri. Pada proses WDEP, mahasiswa menyadari pola tersebut lewat tahap *Doing* dan *Evaluation*, lalu mengganti pola itu dengan rencana nyata pada tahap *Planning*. Karakter konseling realita yang berorientasi pada tindakan dan tanggung jawab pribadi (Adibah & Priyambodo, 2022; Andini, 2023) membuat mahasiswa tidak berhenti pada pemahaman masalah, tetapi memiliki langkah yang dapat dijalankan. Hal ini sejalan dengan Kurniati dan Supriyatna (2022), yang menggunakan konseling kelompok realita teknik WDEP pada mahasiswa terkait tanggung jawab menyelesaikan skripsi, dan dengan Jannah et al. (2025), yang

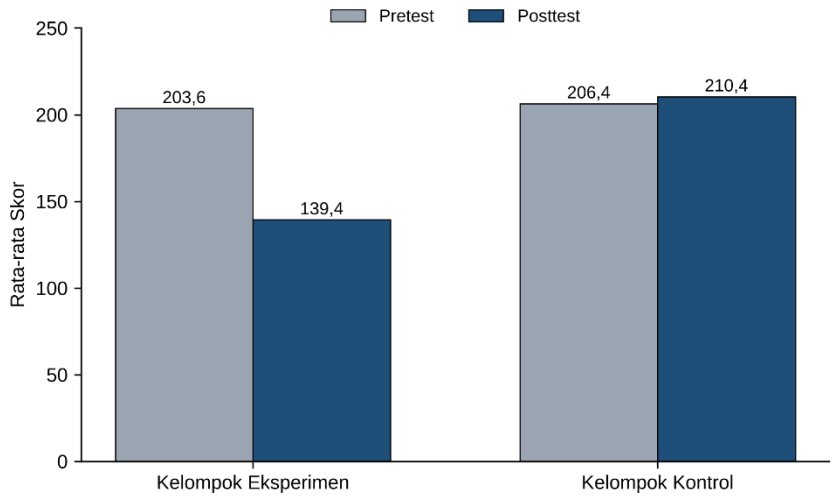
menerapkan teknik WDEP untuk mengurangi kecenderungan membandingkan diri. Dengan demikian, temuan ini memperkuat argumen bahwa perubahan perilaku melalui WDEP relevan untuk menurunkan QLC, khususnya pada aspek kebimbangan karier, kecemasan masa depan, dan perbandingan sosial. Namun, karena perlakuan hanya satu sesi, perubahan yang teramati lebih tepat dimaknai sebagai perubahan jangka pendek.

Suasana kelompok juga kemungkinan berperan karena anggota dapat saling berbagi pengalaman dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi kebingungan yang sama. Temuan ini juga sejalan dengan hasil intervensi konseling terstruktur pada permasalahan peserta didik lainnya, seperti penurunan stres akademik melalui teknik restrukturisasi kognitif (Rahmawati, 2017) dan penurunan perilaku *bullying* verbal melalui bimbingan kelompok teknik sosiodrama (Damayanti et al., 2025). Sebagai pembanding, perubahan skor kelompok kontrol disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor Pretest	Kategori Pretest	Skor Posttest	Kategori Posttest	Selisih
1	LV	195	Sangat Tinggi	198	Sangat Tinggi	+3
2	EK	203	Sangat Tinggi	209	Sangat Tinggi	+6
3	OM	199	Sangat Tinggi	195	Sangat Tinggi	-4
4	GD	207	Sangat Tinggi	220	Sangat Tinggi	+13
5	WU	228	Sangat Tinggi	230	Sangat Tinggi	+2
Rata-rata		**206,4**		**210,4**		**+4,0**

Pola yang berbeda tampak pada kelompok kontrol. Rata-rata skor justru naik sedikit dari 206,4 menjadi 210,4, dan seluruh anggota tetap berada pada kategori sangat tinggi. Kenaikan ini dapat dijelaskan karena kelompok kontrol tidak memperoleh intervensi, sementara tekanan akademik, tuntutan finansial, dan ketidakpastian karier terus berjalan, bahkan dapat meningkat seiring mendekatnya kelulusan. Selain itu, tidak adanya ruang refleksi terstruktur membuat mahasiswa kelompok kontrol tidak memiliki kesempatan untuk mengevaluasi perilaku dan menyusun rencana tindakan seperti pada kelompok eksperimen. Hasil ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, QLC tidak mereda dengan sendirinya. Perbedaan arah perubahan kedua kelompok ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Rata-rata Skor Quarter Life Crisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Pretest dan Posttest

Gambar 1 memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berangkat dari skor *pretest* yang nyaris sama, tetapi berpisah jauh pada *posttest*. Perbedaan ini mendukung dugaan bahwa penurunan pada kelompok eksperimen berkaitan dengan perlakuan yang diberikan. Namun, klaim kausalitas perlu disampaikan secara hati-hati karena jumlah subjek sangat terbatas dan tidak ada tindak lanjut. Untuk mengetahui apakah

penurunan tersebut bermakna secara statistik, skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dianalisis dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasilnya disajikan pada Tabel 6 dan Tabel 7.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Kelompok Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test	Negative Ranks	5	3,00	15,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	5		

Tabel 7. Tes stastistik

Test Statistics[a]	
	post-test - pre-test
Z	-2,023[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Hasil uji menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami penurunan skor (negative ranks = 5), tidak ada yang mengalami kenaikan (positive ranks = 0), dan tidak ada yang tetap. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,043 lebih kecil dari 0,05, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dan konseling realita dengan teknik WDEP efektif menurunkan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini. Hasil ini menjawab ketiga tujuan penelitian: tingkat Quarter Life Crisis sebelum perlakuan berada pada kategori sangat tinggi, setelah perlakuan turun ke kategori sedang, dan penurunan tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Jannah et al. (2025), yang menguji efektivitas konseling realita WDEP untuk menurunkan kecenderungan membandingkan diri pada mahasiswa, sebuah gejala yang juga menjadi bagian dari indikator Quarter Life Crisis menurut Robbins dan Wilner (2001).

Keterbatasan penelitian ini meliputi: (1) jumlah subjek sangat kecil, yaitu lima orang per kelompok, sehingga generalisasi hasil terbatas; (2) perlakuan hanya diberikan dalam satu sesi sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang; (3) tidak ada tindak lanjut (*follow-up*) untuk melihat stabilitas perubahan; (4) kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan alternatif; dan (5) pengukuran mengandalkan self-report sehingga rentan terhadap bias respons. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya dipandang sebagai bukti awal, bukan kesimpulan final.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realita dengan teknik WDEP efektif menurunkan QLC pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Argopuro Jember. Tingkat QLC sebelum perlakuan berada pada kategori sangat tinggi. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik WDEP, tingkat QLC turun ke kategori sedang, sedangkan kelompok yang tidak diberi perlakuan tetap berada pada kategori sangat tinggi. Penurunan pada kelompok eksperimen terbukti bermakna secara statistik sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa prinsip konseling realita—terutama evaluasi perilaku dan penyusunan rencana tindakan—relevan untuk membantu mahasiswa mengelola kebimbangan karier, kecemasan masa depan, dan perbandingan sosial. Secara praktis, tahapan WDEP dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk menangani QLC.

REKOMENDASI

Saran bagi konselor adalah menggunakan teknik WDEP secara terstruktur dan mempertimbangkan beberapa sesi agar perubahan lebih stabil. Bagi program studi, layanan konseling kelompok dapat diintegrasikan dalam program pendampingan mahasiswa tingkat

akhir. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel lebih besar, desain eksperimen dengan kelompok kontrol yang lebih ketat, perlakuan multi-sesi, tindak lanjut, serta kombinasi data kuantitatif dan kualitatif agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Abdi, S., Hasna, A., Ermanika, S. G., Sunalilah, I., Ramadhanty, G. A., & CW, I. T. (2024). Teknik WDEP dalam konseling kelompok: Solusi untuk mengatasi glossophobia di Yayasan Mutiara Qolbu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 3*(4), 187–194.

Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2022). Keefektifan penerapan konseling realita untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam belajar di SMK Siding Puri Lenteng. *Flourishing Journal, 2*(6), 468–478.

Andini, S. D. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia, 1*(2), 356–374.

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Candra, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling, 19*(2), 1035–1046.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukenali berbagai manifestasi Quarter Life Crisis pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology, 1*(1), 1–15.

Damayanti, S., Masyitoh, D., & Noviyanti, A. I. (2025). Keefektifan teknik sosiodrama dalam mengurangi bullying verbal pada siswa Sekolah Menengah Pertama. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 12*(2), 167–177.

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 13*(2), 102–113.

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab Quarter Life Crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4*(2), 2227–2234.

Firdasannah, A., & Suhana. (2025). Efektifitas group therapy untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI), 7*(1), 73–85.

Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.

Hakim, L., Nufaily, F. R., & Irsyadunnas. (2025). Resiliensi diri mahasiswa semester akhir dalam mengurangi Quarter Life Crisis. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling, 2*(4), 1302–1306.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to Quarter Life Crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 1–12.

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), 163–176.

Karo, M. B., Simanullang, M. S. D., & Regina, M. (2021). Pengaruh konseling realita terhadap adaptation dan responsibility mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA, 3*(1), 151–159.

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.

Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). The relationship between emotional regulation, resilience and Quarter Life Crisis in final year students. *JSRET: Journal of Scientific Research, Education, and Technology, 4*(1), 576–585.

Malua, M., & Simarmata, N. I. P. (2024). The relationship between loneliness and Quarter Life Crisis in early adulthood in Medan City. *JENIUS: Scientific Journal, Human Resource Management, 8*(1), 45–51.

Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies, 4*(1), 174–185.

Pertiwi, D. Y., Anas, M., & Saniasa, S. (2023). Penggunaan konseling realita teknik WDEP (want, doing, evaluation, planning) dalam konseling individu. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development, 3*(1), 1–10.

Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi Covid-19. *Pisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2*, 1–16.

Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 2*(1), 15–21.

Ridha, A. A. (2022). Peran konseling realitas dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, 4*(1), 37–42.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.

Robinson, O. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and Quarter Life Crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Žukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.

Sidratullah, Y., Sukma, D., Netrawati, & Handayani, P. G. (2025). Quarter Life Crisis mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Counseling and Humanities Review (CHR)*. https://doi.org/10.24036/0001272chr2025