

## **BAGAIMANA KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK WDEP DAPAT MEREDUKSI PERILAKU HEDONISME MAHASISWA RANTAU**

Annindita Fadlillah Putri<sup>1)</sup>, Alif Muarifah<sup>2)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

[annindita2100001133@webmail.uad.ac.id](mailto:annindita2100001133@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [alif.muarifah@bk.uad.ac.id](mailto:alif.muarifah@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Masalah dalam artikel ini adalah berkaitan dengan perilaku hedonisme pada mahasiswa rantau. Hedonisme menjadi salah satu masalah yang disorot karena mahasiswa seringkali melakukan perilaku hedonisme yang nantinya akan berdampak buruk di kehidupannya kedepan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan konseling kelompok realita teknik WDEP pada mahasiswa rantau. teknik WDEP akan memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan ini bukanlah rangkaian langkah sederhana. Tiap-tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, yaitu W (Wants/Keinginan), D (Doing and Direction/Melakukan dan Arah), E (Evaluation/Evaluasi), dan P (Planning/Rencana). Penerapan teknik WDEP ini ditujukan agar dapat membantu konseli untuk menganalisis keinginan, mengevaluasi perilaku saat ini, dan merencanakan alternative perilaku. Data yang didapat oleh penulis dalam artikel ini menggunakan metode literature review dari beberapa jurnal-jurnal terkait.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok; Mereduksi; Hedonisme; Teknik WDEP*

### **1. Pendahuluan**

Para mahasiswa kerap dianggap sebagai kelompok intelektual dan bagian dari masyarakat yang memiliki keunggulan dalam hal pengetahuan dan keterampilan. Oleh karena itu, masyarakat menaruh harapan besar kepada para mahasiswa untuk mendorong kemajuan di lingkungan mereka dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki. Diharapkan melalui pengetahuan dan keterampilan tersebut, kualitas sumber daya manusia bisa meningkat secara signifikan. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menjalankan perannya dengan baik. Banyak mahasiswa yang justru lebih terfokus pada kehidupan pribadi mereka dan kurang memperhatikan peran mereka di dalam masyarakat. Lingkungan masyarakat saat ini mengalami perubahan pesat mengenai perubahan teknologi informasi. Adanya pengaruh teknologi tersebut memiliki dampak pada berbagai kalangan, salah satunya mahasiswa.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

Masa mahasiswa adalah periode di mana seseorang berusaha untuk menonjol dalam lingkungannya agar terlihat lebih meyakinkan. Salah satu manifestasinya adalah adopsi gaya hidup hedonis, yang merupakan hasil dari interaksi sosial baik di dunia nyata maupun maya. Akibatnya, mereka cenderung mengikuti tren tanpa mempertimbangkan dampak jangka pendek atau jangka panjang. Sering kali, mahasiswa secara sadar atau tidak sadar membeli barang secara berlebihan sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri, yang berujung pada perilaku hedonisme. Bentuk perilaku hedonisme tersebut diwujudkan dalam aktivitas, minat, dan pendapat (opini) yang bersangkutan, seperti fashion, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Hedonisme merupakan pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan dan kenikmatan materi adalah tujuan utama hidup. Sehingga apapun akan dilakukan untuk mendapat sesuatu yang diinginkan, meskipun bukan merupakan kebutuhan utama. Sebagai perilaku yang orientasinya pada pencarian kenikmatan dan penghindaran dari rasa sakit (Hidayat, 2013). Lebih lanjut, pandangan gaya hidup hedonisme ini adalah membuat seseorang untuk menjadi bahagia dengan mencari sumber kebahagiaan sebanyak mungkin dan menghindari perasaan tidak menyenangkan (Guritno, 2018).

Hedonisme bukan merupakan faktor genetis, melainkan disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab perilaku hedonisme yang berasal dari dalam diri individu sendiri, terdiri dari sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu yang menyebabkan terbentuknya gaya hidup hedonisme, terdiri dari kelompok referensi, keluarga, lingkungan kelas sosial, dan kebudayaan (Kotler & Amstrong, 2016).

Maraknya perilaku hedonisme yang dilakukan oleh mahasiswa rantau sebagian besar didasari karena faktor internal yaitu kepribadian, dan persepsi. Faktor kepribadian individu akan mempengaruhi perilakunya, individu yang memiliki karakter yang impulsif seperti mudah terbujuk oleh orang lain akan mudah menjadi pengikut. Kemudian faktor persepsi merupakan proses dimana individu memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu pandangan terhadap dunia sekeliling individu tersebut.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

Sedangkan pengaruh eksternal yang paling mempengaruhi perilaku hedonisme adalah keluarga, lingkungan, kelas sosial, dan kebudayaan. Faktor keluarga memegang peranan terbesar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu melalui pola asuh dari orang tua. Kemudian lingkungan kelas sosial juga menjadi faktor yang berpengaruh karena individu yang tinggal di lingkungan kelas sosial penganut gaya hidup hedonisme otomatis akan melakukan penyesuaian dengan lingkungan tempat tinggal dan bergaulnya. Selanjutnya faktor kebudayaan meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat.

Guru BK/Konselor sebagai salah satu dalam membentuk karakter dan mengendalikan perilaku sehingga sesuai dengan yang diharapkan, antara lain dengan memberikan layanan-layanan yang tepat dalam mereduksi perilaku hedonisme mahasiswa rantau. Namun dalam realitanya, pemberian layanan oleh Guru BK/Konselor di perguruan tinggi masih menggunakan layanan konvensional, misalnya hanya berupa teguran lisan dan peringatan. Ini menunjukkan pelaksanaan layanannya masih belum terprogram secara sistematis. Ada beberapa bentuk layanan yang dapat dilaksanakan oleh Guru BK/Konselor salah satunya adalah layanan konseling kelompok realita teknik WDEP.

Konseling kelompok teknik WDEP merupakan teknik konseling yang masuk dalam pendekatan konseling realitas. Pendekatan ini mendorong konseli untuk mempertimbangkan seberapa efektif pilihan konseli, terutama pada pilihan-pilihan yang mempengaruhi hubungannya dengan orang lain (Corey, 2015). Dalam implementasinya, teknik WDEP akan memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan ini bukanlah rangkaian langkah sederhana (Palmer, 2010). Tiap-tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, yaitu W (Wants/Keinginan), D (Doing and Direction/Melakukan dan Arah), E (Evaluation/Evaluasi), dan P (Planning/Rencana).

Oleh karena itu, dari masalah yang telah teridentifikasi, artikel ini akan membahas mengenai bagaimana konseling kelompok realita teknik wdep dapat mereduksi perilaku hedonisme mahasiswa rantau. Dengan demikian, tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis keefektifan konseling kelompok realita teknik WDEP untuk mereduksi perilaku hedonisme pada mahasiswa rantau.

## **2. Metode**

Metode pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penyusunan artikel ini adalah melalui metode literature review. Dalam pencarian literature, baik internasional maupun nasional yang diperlukan oleh penulis, penulis memanfaatkan google scholar, publish or perish, dan yang lainnya. Penulis melakukan pencarian artikel-artikel ilmiah dengan kata kunci: *Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP dan Perilaku Hedonisme*. Alasan memilih artikel dengan kata kunci tersebut karena pembahasan yang terdapat pada artikel sesuai dengan topik yang diteliti oleh penulis yaitu *Bagaimana Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP dapat Mereduksin Perilaku Hedonisme pada Mahasiswa Rantau*.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil survey yang telah diberikan kepada sebagian mahasiswa sebanyak 20 responden rantau, diperoleh hasil bahwa responden memiliki kecenderungan dalam berperilaku hedonisme. Hal ini ditandai dengan responden yang memiliki kegemaran membeli barang sekadar keinginan bukan berdasarkan kebutuhan, mudah terpengaruh oleh lingkungan, dan boros. Dilihat dari hasil survey tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau memiliki indikasi kuat untuk berperilaku hedonisme.

Masalah hedonisme ini memang bukanlah masalah yang mendesak, namun apabila terus dibiarkan akan menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa rantau. Dampak negatif yang kemungkinan dapat ditimbulkan antara lain masalah keuangan, menurunnya nilai social dan moral, serta stress. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam mengatasi masalah maraknya perilaku hedonisme pada mahasiswa rantau. Guru BK/Konselor perlu memberikan layanan konseling yang baik agar mahasiswa rantau dapat mengurangi intensitas perilaku hedonisme yang dimiliki.

Salah satu bentuk layanan konseling yang dapat digunakan oleh konselor adalah konseling kelompok realita teknik WDEP. Teknik ini dipilih karena dinilai dapat memberikan dorongan pada mahasiswa rantau untuk menganalisis keinginan yang sebenarnya, mengevaluasi perilaku yang saat ini dilakukan dan membuat rencana

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

alternatif atas keinginan yang ingin dicapai. Dalam beberapa penelitian, teknik ini dinilai efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan, berikut beberapa jurnal artikel terkait:

NO	SUMBER	JUDUL	METODE	HASIL PENELITIAN
1.	Puspita, P., & Setiawat, D. (N.D.). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 1 Wonoayu . 491-498.	Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas Viii-A Smp Negeri 1 Wonoayu	Penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan Pre-Experimental dengan menggunakan metode <i>One Group Pre-test dan Post-test Design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita teknik WDEP dapat meningkatkan perilaku bertanggung jawab dalam mematuhi tata tertib sekolah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 1 Wonoayu-Sidoarjo.
2.	Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan	Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	Berdasar hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tanggung jawab menyelesaikan skripsi kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok Realitas teknik WDEP dengan

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

	Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi . <i>Jurnal Basicedu</i> , 1938-1946.			kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok Realitas Teknik WDEP dapat meningkatkan tanggung jawab menyelesaikan skripsi.
3.	Nurrahmah, L. A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin. <i>Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman</i> , 1-8.	Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin	Kajian ini dilakukan dengan pendekatan metode kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian <i>quasi experimental design</i> . Peserta sampel dikelompokkan dan dikategorikan di dalam 2 grup eksperimen dan kontrol serta dijalankan secara tidak random atau acak, atau dikenal dengan istilah <i>nonrandomized pre-test post-test control group design</i> .	Sebelum diberi treatment melalui konseling realitas dengan teknik WDEP pada konseling kelompok, skor persentase rata-rata academic hardiness pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin masuk dalam klasifikasi rendah. Akan tetapi saat setelah diberi treatment dengan konseling realitas menggunakan teknik WDEP pada konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata academic hardiness pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin masuk

# PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

				pada klasifikasi tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling realitas menggunakan teknik WDEP pada layanan konseling kelompok efektif dalam peningkatan academic hardiness pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin.
--	--	--	--	--

**Tabel 1. Tabel Literature Review**

Teknik WDEP merupakan akronim yang menggambarkan prosedur-prosedur dalam praktek konseling realita. Sistem konseling realita WDEP dapat digambarkan sebagai sistem yang efektif, praktis, dapat digunakan, berbasis teori, lintas budaya, dan berdasarkan prinsip-prinsip universal (Wubbolding, 2007). Teknik WDEP dapat digunakan untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi keinginannya, apa yang mungkin dapat dilakukan, kesempatan untuk mengevaluasi diri, dan merancang rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil dari kajian literature diatas, maka konseling kelompok realita teknik WDEP efektif digunakan untuk mereduksi perilaku hedonisme. Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku hedonisme adalah sebagai berikut:

1) W (*Wants*/Penggalian keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

Konseling realita membantu konseli mengidentifikasi keinginan dan harapan konseli, yang semuanya terkait dengan lima kebutuhan dasar. Dengan pertanyaan-pertanyaan yang terampil, konselor akan membantu konseli menentukan apa yang diinginkan dari proses konseling dan dari lingkungan sekitar.

Contoh pertanyaan:

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- a. Apa yang akan Anda lakukan jika Anda hidup seperti yang Anda inginkan?
- b. Apa yang akan Anda lakukan jika Anda hidup tidak sesuai dengan keinginan Anda?

### 2) D (*Doing and Direction*/ Melakukan dan Mengarahkan)

Konseling realitas menekankan perilaku saat ini dan hanya mempertimbangkan kejadian masa lalu sejauh kejadian tersebut mempengaruhi perilaku konseli saat ini. Fokus pada masa kini sering ditandai dengan pertanyaan yang sering diajukan oleh konseling realitas.

Contoh pertanyaan:

- a. Apa yang sedang kamu lakukan?
- b. Apa yang akan kamu lakukan besok?

### 3) E (*Evaluation*/ Evaluasi)

Evaluasi ini secara spesifik melibatkan konseli untuk memeriksa arah perilaku, tindakan spesifik, keinginan, persepsi, arah baru, dan rencana-rencana baru (Wubbolding, 2007). Konselor dapat membantu konseli mengevaluasi perilaku yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan.

Contoh pertanyaan:

- a. Apakah ada kesesuaian yang sehat antara apa yang Anda lakukan dan apa yang Anda yakini?
- b. Apakah yang Anda lakukan sekarang sesuai dengan apa yang Anda inginkan?

### 4) P (*Planning*/Rencana atau Aksi)

Puncak dari siklus konseling terletak pada rencana tindakan. Rencana ini menggunakan akronim SAMIC untuk menggambarkan esensi dari sebuah rencana yang baik: sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, segera, dikendalikan oleh perencana, berkomitmen, dan dilakukan secara terus menerus.

Dalam melaksanakan prosedur layanan konseling kelompok realita teknik WDEP, konselor perlu memperhatikan asas kerahasiaan agar apapun yang diungkapkan dalam sesi tidak tersebar di luar sesi konseling.

## 4. Kesimpulan

Dari hasil literature review yang digunakan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok realita teknik WDEP dapat mereduksi perilaku hedonisme pada mahasiswa rantau. Ini dapat dilakukan melalui prosedur-prosedur yang terdapat pada teknik WDEP dengan dikemas dengan pertanyaan yang luwes. Berkurangnya perilaku hedonisme dengan teknik ini akan menghindarkan mahasiswa dari dampak-dampak negatif yang mengancam.

## Daftar Pustaka

- Amstrong, K. (2003). Dasar-dasar Pemasaran . PT. Indeks Gramedia .
- Corey, G. (2015). Theory and Practice of Counseling and Physchotherapy.
- Engel, F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1994). Perilaku Konsumen. Jilid 1. Edisi enam. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Hasibuan, M. F. (2018). Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching and Learning Dalam Mengurangi Sikap Siswa Terhadap Gaya Hidup Hedonisme . Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman .
- Hidayat, K. (2013). Psikologi Kebahagiaan. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Nurrahmah, L. A. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMK Farmasi Banjarmasin. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman , 1-8.
- Palmer, S. (2010). Konseling dan Psikoterapi . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puspita, P., & Setiawat, D. (n.d.). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK WDEP UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU BERTANGGUNG JAWAB DALAM MEMATUHI TATA TERTIB SEKOLAH PADA SISWA KELAS VIII-A SMP NEGERI 1 WONOAYU . 491-498.
- Setiawan, D. (2012). Gaya Hidup Punklung (Studi Kasus Pada Komunitas Punklung di Cicalengka, Bandung). 28-33