

SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
TERHADAP KEPASTIAN KEPUTUSAN KARIER SISWA SMK
MELALUI *LOCUS OF CONTROL* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat
mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

	Disusun Oleh
Nama	: Zakiyatul Muchayati Amalina
NIM	: 22CI10020
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : ZAKIYATUL MUCHAYATI AMALINA
NIM : 22CH10020
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP KEPASTIAN KEPUTUSAN KARIER SISWA SMK MELALUI *LOCUS OF CONTROL* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan,
saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 17 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Zakiyatul Muchayati Amalina



Lutfiani Nur - Staff UPT Perpustakaan Al Ghazali
Zakiyatul Muchayati Amalina-22CI10020 - Zakiyatul M.A.docx

- ITS-A1-Information jun 05d
- ITS-A2-Information 1 (Moodle FF)
- ITS-Karsten-Gempe-Werke-Gesellschaft mbH

Document Details

See [Bibliography](#) for more.

8-11-2000 1:25 PM PAGE 137

145 Pages

Submission Date

June 17, 2020, 9:54 AM CMT+2

76.213 hours

Download Date | 5/16/16 11:56 AM

Page 13, 2020, 9:58 AM GMT+2

105,262 Characters

Elle est Alerte

Environ Biol Fish (2015) 98:1117–1129

File Size

151301

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping matches, for each document.

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 14%  Publications
- 7%  Submitted works (i.e. student papers)



PERSETUJUAN

Nama : Zakiyatul Muchayati Amalina

NIM : 22C110020

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Terhadap
Kepastian Keputusan Karier Siswa SMK Melalui *Locus Of Control*
Sebagai Variabel Mediasi

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 15 Juni 2026
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Syifa'ul Ummah, M.Pd.
NIDN. 0603098705

Pembimbing II

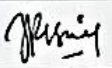
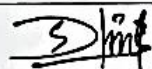


Faishal Ridlwan, M.Pd.
NIDN. 0609059401

PENGESAHAN

Nama : ZAKIYATUL MUCHAYATI AMALINA
NIM : 22CI10020
Judul : Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Terhadap Kepastian
Keputusan Karier Siswa SMK Melalui *Locus Of Control*
Sebagai Variabel Mediasi

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 30, bulan Juni, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi., M.Pd.		16/07/2026
Penguji 2	Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.		16/07/2026
Pembimbing 1	Syifaul Ummah, M.Pd.		16/07/2026
Sekretaris & Ass. Pembimbing	Faishal Ridlwan, M.Pd.		16/07/2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 16 JUL 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Zakiyatul Muchayati Amalina

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

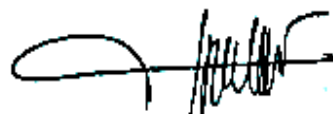
Setelah membaca, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : ZAKIYATUL MUCHAYATI AMALINA
NIM : 22CI10020
Fakultas/Prodi : FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
/BIMBINGAN DAN KONSELING
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
TERHADAP KEPASTIAN KEPUTUSAN KARIER
SISWA SMK MELALUI *LOCUS OF CONTROL*
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 15 Juli 2026



Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi., M.Pd.
NIDN.2107088701

MOTTO

“life is a choice, choose, then be happy”

~ muchayat ~

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Solichun yang meskipun raganya telah tiada tetapi kasih sayangnya senantiasa terasa.
2. Ibu Mustangannah, Kak A'izatul Maksufah, Kak Muh. Kasyifil Murtadlo, Kak Ahmad Ghozali, dan Kak Hammam Nasirudin yang memberikan banyak sekali *privilage* tak terhitung kepada penulis.
3. Seluruh pihak yang menyayangi dan mencintai penulis.

ABSTRAK

Zakiyatul Muchayati Amalina, 22CI10020, Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Terhadap Kepastian Keputusan Karier Siswa SMK Melalui *Locus Of Control* Sebagai Variabel Mediasi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Juni 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier dan internal *locus of control*, mengetahui pengaruh internal *locus of control* terhadap kepastian keputusan karier, serta mengetahui peran internal *locus of control* sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *expressive writing* dan kepastian keputusan karier pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *true experimental* dan desain *posttest-only control group design*. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa kelas XII yang terdiri atas 12 siswa pada kelompok eksperimen dan 12 siswa pada kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent Samples t-test, uji Mann-Whitney U, dan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Namun, teknik *expressive writing* tidak efektif terhadap internal *locus of control* dengan nilai signifikansi sebesar 0,099 ($p > 0,05$). Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa internal *locus of control* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kepastian keputusan karier dengan nilai signifikansi sebesar 0,401 ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,180. Oleh karena itu, internal *locus of control* tidak dapat berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *expressive writing* dan kepastian keputusan karier.

Kata kunci: *expressive writing*, *internal locus of control*, kepastian keputusan karier.

ABSTRACT

Zakiyatul Muchayati Amalina, 22CI10020, Effectiveness of Expressive Writing Techniques on Career Decision Certainty in Vocational High School Students Through Locus of Control as a Mediating Variable. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University, Cilacap, June 2026.

This study aims to determine the effectiveness of expressive writing techniques on career decision certainty and internal locus of control, to determine the influence of internal locus of control on career decision certainty, and to determine the role of internal locus of control as a mediating variable in the relationship between expressive writing and career decision certainty in 12th-grade students of SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap. This study used a quantitative approach with a true experimental method and a posttest-only control group design. The sample consisted of 24 12th-grade students, consisting of 12 students in the experimental group and 12 students in the control group. Data collection techniques used questionnaires. Data analysis was conducted using the Independent Samples t-test, the Mann–Whitney U test, and the Spearman Rank correlation test. The results showed that the expressive writing technique was effective in influencing career decision certainty among 12th-grade students at SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap, with a significance value of 0.015 ($p < 0.05$). However, the expressive writing technique was ineffective in influencing internal locus of control, with a significance value of 0.099 ($p > 0.05$). The Spearman Rank correlation test showed that internal locus of control had no significant relationship with career decision certainty, with a significance value of 0.401 ($p > 0.05$) and a correlation coefficient of 0.180. Therefore, internal locus of control cannot act as a mediating variable in the relationship between expressive writing and career decision certainty.

Keywords: *expressive writing, internal locus of control, career decision certainty.*

PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan kenikmatan dan juga ampunan yang tidak terhingga kepada penulis.

Sholawat serta salam senantiasa dicurahkan kepada nabi Muhammad SAW, nabi akhir zaman yang sangat diharapkan *syafa'atnya* di *yaumul qiyamah* kelak. Semoga penulis dan pembaca termasuk golongan orang-orang yang mendapatkan *syafa'at* beliau. *Aamiin*.

Setelah berterima kasih kepada diri sendiri, penulis ingin berterima kasih dengan sangat mendalam kepada:

1. Bapak, ibu, dan keempat saudara sedarah yang telah memberikan banyak sekali *privilage* kepada penulis.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Luthfi Hamidi, M.Ag. selaku Rektor UNUGHA Cilacap.
3. Ibu Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd. selaku Dekan FKIP UNUGHA Cilacap.
4. Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I. selaku Kaprodi BK UNUGHA Cilacap.
5. Ibu Syifaul Ummah, M.Pd. selaku Pembimbing I.
6. Bapak Faishal Ridlwan, M.Pd. selaku Pembimbing II.
7. Pihak SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang telah berkenan menjadi bagian dari penelitian ini.
8. Teman-teman kelas reguler pagi BK22.

9. Teman-teman kelompok KKN Desa Kranggan yang telah memberikan pengalaman dan perasaan tak terlupakan kepada penulis.

Tetaplah menjadi “Kranggan, Pengalaman, dan Perasaan” selamanya :)

10. Buku dan bacaan yang membantu penulis menemukan eksistensi diri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Maka, penulis membuka kritik dan saran dari pembaca yang dapat dikirimkan ke email: muchayat23@gmail.com atau akun instagram: [_muchayat](#) agar penulis menjadi lebih baik lagi ke depannya. Sekian, terima kasih.

Cilacap



Zakiyatul Muchayati Amalina

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.

I. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	54
Gambar 3.1 <i>Posttest Only Control Design</i>	58
Gambar 3.2 Analisis Jalur (<i>Path Analysis</i>)	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i>	62
Tabel 3.2 <i>Blueprint Locus of Control</i>	63
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Keputusan Karier	64
Tabel 4.1 Rangkaian Kegiatan Penelitian.....	74
Tabel 4.2 Responden Penelitian	79
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli.....	87
Tabel 4.4 <i>Product Moment Pearson Locus Of Control</i>	88
Tabel 4.5 <i>Product Moment Pearson</i> Uji Coba Pertama.....	90
Tabel 4.6 <i>Product Moment Pearson</i> Uji Coba Kedua.....	91
Tabel 4.7 Uji Spearman-Brown <i>Locus Of Control</i>	92
Tabel 4.8 Hasil Uji Spearman-Brown Pertama.....	93
Tabel 4.9 Hasil Uji Spearman-Brown Kedua.....	93
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif.....	94
Tabel 4.11 Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	95
Tabel 4.12 Uji <i>Levene's Test</i>	96
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	97
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>Mann Whitney U</i>	98
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	114
2. Hasil Studi Pendahuluan	115
3. Hasil G*Power Untuk Menentukan Jumlah Sampel.....	123
4. Surat Permohonan Validasi Ahli.....	124
5. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian.....	126
6. Surat Izin Penelitian.....	127
7. Dokumentasi Kegiatan <i>Expressive Writing</i>	128
8. Dokumentasi Hasil <i>Expressive Writing</i>	129
9. Instrumen Penelitian.....	135
10. RPL.....	140

