

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transisi karier dari dunia pendidikan ke dunia kerja merupakan fase perkembangan yang krusial bagi peserta didik karena pada fase ini mereka mulai berhadapan dengan tuntutan nyata untuk mengambil keputusan karier dan menjalani peran profesional di masyarakat. Menurut teori perkembangan karier Super (dalam Arumsari et al., 2025), tahap ini termasuk dalam fase eksplorasi menuju *establishment*, di mana individu mulai mengidentifikasi minat dan nilai pribadi serta membuat komitmen awal terhadap pilihan karier. Transisi ini merupakan salah satu periode paling kritis dalam perkembangan vokasional remaja karena kesalahan dalam pengambilan keputusan karier pada fase ini berpotensi menimbulkan masalah ketenagakerjaan dan ketidaksesuaian bidang kerja di kemudian hari. Fase transisi ini memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda antara siswa Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA). Siswa SMA/MA umumnya dipersiapkan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dengan berorientasi pada aspek akademik dan konseptual, sehingga masa transisi yang dihadapi berfokus pada pemilihan jurusan serta perguruan tinggi yang sesuai dengan minat serta kemampuan intelektual. Sebaliknya, siswa SMK dididik untuk siap bekerja setelah lulus melalui program keahlian yang bersifat praktis dan aplikatif.

Berdasarkan UU. No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan kejuruan bertujuan menyiapkan lulusan siap kerja untuk memenuhi kebutuhan industri dan pembangunan ekonomi, bukan hanya melanjutkan studi, dengan menekankan kompetensi spesifik melalui kurikulum berbasis industri dan kerja sama erat dengan dunia usaha/industri melalui sistem *link and match*. Dengan demikian, transisi karier siswa SMK bersifat lebih langsung dan menuntut kesiapan karier yang konkret, bukan sekadar perencanaan akademik. Oleh karena itu, setiap hambatan dalam proses penentuan keputusan karier di kalangan siswa SMK akan memiliki konsekuensi langsung terhadap kesiapan mereka memasuki dunia kerja dan potensi keberhasilan adaptasi mereka di pasar tenaga kerja.

Sebagai institusi yang berorientasi pada penyiapan tenaga kerja siap pakai, SMK memiliki tanggung jawab yang besar dalam memastikan lulusannya memiliki kesiapan dan kepastian karier yang matang, baik untuk bekerja, berwirausaha, maupun melanjutkan studi. Dengan demikian, kesiapan dan kepastian karier siswa merupakan indikator kunci keberhasilan pendidikan kejuruan.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara tujuan pendidikan kejuruan dengan kepastian keputusan karier siswa. Data Badan Pusat Statistik (BPS, Agustus 2025) menunjukkan tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Indonesia mencapai angka 4,85% dengan lulusan SMK menjadi penyumbang tertinggi sebesar 8,63%, melampaui lulusan SMA yang berada pada 6,88%. Kondisi serupa terjadi

di tingkat daerah. Berdasarkan *Berita Resmi Statistik Kabupaten Cilacap* No. 27/12/33/Th. XII, 10 Desember 2025 tentang *Keadaan Ketenagakerjaan Kabupaten Cilacap Agustus 2025*, tingkat pengangguran terbuka di Kabupaten Cilacap mencapai angka 7,40%, di mana lulusan SMK kembali menjadi penyumbang terbesar mencapai angka 19,97%, jauh lebih tinggi dibandingkan lulusan SMA dengan angka 11,77%. Tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan SMK ini mengindikasikan bahwa proses transisi karier siswa SMK sering kali terhambat atau tidak berjalan mulus dan salah satu penyebabnya berakar dari ketidakpastian keputusan karier.

Ketidakpastian keputusan karier menyebabkan siswa salah mengambil arah karier dan tidak mampu memanfaatkan keahlian yang diperoleh selama pendidikan kejuruan, sehingga terjadi ketidaksesuaian antara kompetensi dan kebutuhan pasar kerja yang berujung pada meningkatnya pengangguran di kalangan lulusan SMK. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara orientasi pendidikan kejuruan yang menyiapkan tenaga kerja siap pakai dengan realitas lapangan kerja yang belum sepenuhnya mampu terserap oleh dunia industri.

Ketidakpastian keputusan karier siswa SMK dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal seperti kesiapan mental (Afifah & Satwika, 2025), potensi diri (Nugroho et al., 2024), evolusi dunia kerja (Lestari et al., 2024), kohesivitas keluarga (Hertanti & Sugiharto, 2022), serta kepercayaan diri, pilihan orang tua, dan pengaruh teman sebaya

(Ramdani et al., 2024). Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi membentuk persepsi kendali diri siswa terhadap masa depannya, yang pada akhirnya menentukan tingkat kepastian mereka dalam mengambil keputusan karier.

Peneliti menemukan kondisi ketidakpastian keputusan karier tersebut di lingkungan SMK. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan koordinator guru bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap pada hari Rabu, 26 November 2025 menunjukkan bahwa kematangan karier siswa masih rendah meskipun siswa telah diberi layanan bimbingan karir bertahap, baik secara individual maupun kelompok, yang berorientasi pada aspek eksplorasi diri, pemahaman program keahlian, dan *goal setting* jangka panjang sejak awal masuk sekolah serta telah mendapatkan kesempatan secara langsung untuk mengetahui dunia kerja melalui kegiatan PKL (praktik kerja lapangan).

Sebagian besar siswa masih mengalami kebingungan dalam menentukan karir yang diminati (bekerja, wirausaha, atau studi lanjut) karena mereka belum sepenuhnya mengenal potensi diri, minat, dan bakat yang dimiliki sehingga mereka mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan pilihan kerja yang ada.

Sejalan dengan hasil wawancara tersebut, hasil studi pendahuluan kepada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap melalui angket online berbentuk google formulir pada tanggal 3 – 13 Desember 2025 juga menunjukkan hal yang sama. Dari 136 responden yang mengisi

angket tersebut, 90 (66,17%) siswa mengalami ketidakpastian dalam keputusan karir. 113 (83,1%) responden telah menentukan pilihan karir *pasca*-lulus (bekerja, wirausaha, ataupun kuliah), namun mereka mengungkapkan ketidakpastian yang cukup tinggi terhadap pilihan tersebut.

Ketidakpastian tersebut dipicu oleh sejumlah faktor internal berupa kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, dan *skill* (keterampilan) yang belum optimal serta faktor eksternal berupa keadaan ekonomi, perbedaan pendapat dengan orang tua, kondisi jauh dari orang tua, serta minimnya informasi karier.

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi ketidakpastian siswa SMK dalam mengambil keputusan karier. Siswa yang meragukan kemampuan dirinya cenderung sulit menilai potensi dan keterbatasan yang dimiliki secara objektif. Kondisi tersebut membuat siswa tidak yakin apakah pilihan karier yang diambil sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Keraguan ini mendorong siswa untuk sering mengubah atau menunda keputusan karier. Akibatnya, proses pengambilan keputusan karier menjadi tidak mantap dan penuh ketidakpastian.

Selain itu, ketakutan akan kegagalan juga menjadi faktor internal yang memengaruhi keputusan karier siswa SMK. Ketakutan ini muncul ketika siswa membayangkan risiko tidak berhasil dalam pendidikan lanjutan atau dunia kerja. Siswa cenderung menghindari pengambilan keputusan karena khawatir pilihan yang diambil akan berujung pada kegagalan.

Perasaan tersebut membuat siswa lebih memilih untuk ragu atau mengikuti keputusan pihak lain. Akibatnya, siswa tidak berani menetapkan keputusan karier secara mandiri.

Skill (keterampilan) yang belum berkembang secara optimal juga berkontribusi terhadap ketidakpastian keputusan karier siswa SMK. Siswa yang belum memiliki keterampilan sesuai bidang keahliannya cenderung merasa kurang siap menghadapi tuntutan dunia kerja. Kondisi ini membuat siswa sulit menentukan pilihan karier yang realistis. Ketidaksiapan tersebut menimbulkan keraguan terhadap peluang keberhasilan di masa depan. Akibatnya, siswa mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier.

Faktor eksternal berupa keadaan ekonomi orang tua turut andil dalam menjadikan siswa mengalami ketidakpastian karier terhadap keputusan karier. Keterbatasan ekonomi dapat membatasi pilihan pendidikan lanjutan atau jenis pekerjaan yang dapat diakses siswa. Siswa sering kali harus menyesuaikan pilihan karier dengan kemampuan finansial keluarga. Keadaan ekonomi orang tua menjadikan siswa mengalami kebingungan mengenai biaya untuk melanjutkan studi, baik studi lanjut ke perguruan tinggi, atau studi lanjut mengasah *skill* (keterampilan) untuk bekerja seperti LPK atau berwirausaha. Kondisi ini membuat siswa tidak sepenuhnya mempertimbangkan minat dan potensi diri. Akibatnya, keputusan karier yang diambil cenderung diliputi ketidakpastian.

Perbedaan pendapat dengan orang tua mengenai keputusan karier untuk bekerja, studi lanjut, atau wirausaha juga menyebabkan siswa mengalami ketidakpastian terhadap keputusan karier. Orang tua sering kali memiliki harapan tertentu terhadap masa depan anak yang tidak selalu sejalan dengan keinginan siswa. Ketidaksesuaian ini menimbulkan konflik dalam proses pengambilan keputusan karier. Siswa mengalami kebingungan antara patuh dengan pilihan orang tua atau dengan pilihan yang sesuai bakat dan minatnya. Akibatnya, keputusan karier sulit ditetapkan secara mantap.

Kondisi jauh dari orang tua turut menjadikan siswa mengalami ketidakpastian keputusan karier. Jarak fisik menyebabkan terbatasnya dukungan dan arahan langsung dari orang tua. Siswa harus mengambil keputusan dengan sumber informasi dan pertimbangan yang terbatas. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kebingungan dalam menentukan pekerjaan, studi lanjut, atau wirausaha yang sesuai dengan keadaan dan izin dari orang tua. Akibatnya, siswa mengalami ketidakpastian dalam menentukan keputusan karier.

Minimnya informasi karier terutama informasi lowongan pekerjaan juga turut andil menjadi penyebab ketidakpastian keputusan karier siswa. Siswa yang tidak memiliki informasi memadai tentang dunia kerja dan pendidikan lanjutan kesulitan membandingkan berbagai alternatif pilihan. Informasi yang terbatas membuat siswa tidak memahami konsekuensi dari setiap pilihan karier. Hal ini mendorong siswa untuk bersikap ragu dan tidak

tegas dalam mengambil keputusan. Akibatnya, proses pengambilan keputusan karier menjadi tidak optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, dapat dipahami bahwa permasalahan utama yang dialami siswa dalam proses perkembangan karier adalah ketidakpastian keputusan karier. Ketidakpastian tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri siswa. Faktor internal yang ditemukan meliputi kurangnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, serta *skill* (keterampilan) yang belum optimal dalam mendukung pilihan karier yang diinginkan. Sementara itu, faktor eksternal yang turut memengaruhi meliputi kondisi ekonomi keluarga, perbedaan pendapat dengan orang tua, kondisi jauh dari orang tua, serta minimnya informasi mengenai pilihan karier. Berbagai faktor tersebut menyebabkan siswa mengalami keraguan dalam menilai kesiapan dirinya maupun menentukan pilihan karier yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi yang dimiliki.

Ketidakpastian keputusan karier yang dialami siswa menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan tidak hanya berkaitan dengan tersedianya informasi mengenai dunia kerja maupun pendidikan lanjutan, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan siswa dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang muncul. Faktor seperti kurang percaya diri, ketakutan akan kegagalan, keraguan terhadap *skill* (keterampilan) yang dimiliki dapat menyebabkan siswa mengalami hambatan dalam menentukan kepastian dalam menentukan pilihan karier. Oleh karena itu, diperlukan suatu

intervensi yang tidak hanya memberikan informasi karier, tetapi juga membantu siswa memahami kemampuan dan keterbatasan diri serta peluang dalam menghadapi proses pengambilan keputusan karier.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa menghadapi ketidakpastian keputusan karier adalah *expressive writing*. Menurut Nursalim dan Widya (2024), *expressive writing* merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu individu mengurangi kecemasan melalui aktivitas menulis mengenai pikiran dan kondisi emosional yang dialami. Dalam konteks keputusan karier, ketakutan akan kegagalan menjadi salah satu bentuk kecemasan yang dapat menghambat siswa dalam menentukan pilihan karier. Ketika siswa merasa khawatir terhadap kemungkinan tidak berhasil, memiliki *skill* (keterampilan) yang belum optimal, serta kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami ketidakpastian dalam menetapkan keputusan karier.

Melalui kegiatan *expressive writing*, siswa diberikan kesempatan untuk merefleksikan kelemahan yang dapat menjadi hambatan dalam mencapai pilihan karier. Proses refleksi tersebut memungkinkan siswa mengenali kelemahan atau keterbatasan diri yang selama ini menjadi sumber kekhawatiran, termasuk keterampilan yang masih perlu dikembangkan maupun hambatan yang dapat mengganggu pencapaian tujuan karier. Dengan memahami hambatan tersebut secara lebih jelas, siswa dapat memiliki gambaran mengenai aspek diri yang perlu diperbaiki sebagai bagian dari proses persiapan karier.

Selain merefleksikan hambatan yang dimiliki, *expressive writing* juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi kelebihan, pengalaman, dan kemampuan yang telah dimiliki, terutama *skill* (keterampilan) yang dapat mendukung pencapaian pilihan kariernya. Proses mengenali kemampuan diri melalui aktivitas menulis reflektif dapat membantu siswa memahami bahwa dirinya memiliki potensi yang dapat dikembangkan untuk mencapai tujuan karier. Pemahaman yang lebih positif terhadap kemampuan diri tersebut berperan dalam membangun kepercayaan diri siswa terhadap kapasitas yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan dan tantangan karier. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* pada mahasiswa baru angkatan 2024 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi melalui *expressive writing* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengungkapan emosi, tetapi juga dapat membantu individu membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.

Proses refleksi yang dilakukan melalui *expressive writing* tidak hanya membantu siswa memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, tetapi juga membantu siswa mengevaluasi peran dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan untuk mencapai tujuan karier. Ketika siswa merefleksikan kemampuan, keterbatasan, serta usaha yang dapat dilakukan untuk mencapai kepastian terhadap keputusan kariernya, siswa memperoleh

kesempatan untuk memahami bahwa pencapaian suatu tujuan dipengaruhi oleh pilihan dan tindakan yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Pemahaman mengenai hubungan antara usaha, tindakan, dan hasil yang diperoleh tersebut berkaitan dengan bagaimana individu memandang sumber kendali terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupannya. Pandangan individu mengenai sumber kendali tersebut selanjutnya dikenal sebagai konsep *locus of control*.

Locus of control merupakan konsep yang dikemukakan oleh Julian B. Rotter yang menjelaskan keyakinan individu mengenai sumber kendali atas berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Annisa, 2025). Konsep ini terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi internal *locus of control* dan dimensi eksternal *locus of control*. Individu dengan orientasi internal *locus of control* meyakini bahwa hasil yang diperoleh terutama dipengaruhi oleh usaha, pilihan, dan tindakan yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Sebaliknya, individu dengan orientasi eksternal lebih meyakini bahwa hasil dipengaruhi oleh faktor di luar dirinya, seperti keberuntungan, nasib, maupun pengaruh orang lain.

Dalam konteks pengambilan keputusan karier, internal *locus of control* menjadi aspek psikologis yang penting karena berkaitan dengan keyakinan siswa bahwa keputusan karier dapat dipengaruhi oleh usaha, kemampuan, dan tanggung jawab dirinya sendiri. Siswa yang memiliki orientasi internal cenderung memandang bahwa keberhasilan dalam mencapai tujuan karier berkaitan dengan tindakan yang dilakukan, sehingga

lebih mampu mempertimbangkan pilihan karier berdasarkan kemampuan dan usaha yang dimiliki. Sebaliknya, siswa yang lebih dominan pada orientasi eksternal cenderung memandang bahwa keputusan maupun hasil karier lebih banyak dipengaruhi oleh faktor di luar dirinya.

Keterkaitan antara internal *locus of control* dengan perkembangan karier siswa diperkuat oleh penelitian Afifah dan Satwika (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara internal *locus of control* dan kesiapan karier siswa SMK. Meskipun penelitian tersebut mengkaji kesiapan karier, temuan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kendali dirinya memiliki keterkaitan dengan proses perkembangan karier. Hal ini menunjukkan bahwa internal *locus of control* merupakan salah satu faktor psikologis yang relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks kepastian keputusan karier siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa proses refleksi dalam *expressive writing* memiliki kemungkinan keterkaitan dengan pembentukan internal *locus of control*. Ketika siswa melakukan refleksi terhadap pengalaman, kemampuan, keterampilan, dan usaha yang telah dilakukan, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami bahwa keputusan dan perkembangan karier tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh tindakan dan pilihan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini internal *locus of control* diposisikan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan mekanisme psikologis

mengenai bagaimana teknik *expressive writing* dapat berkaitan dengan terbentuknya kepastian keputusan karier siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Gustini et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* mampu meningkatkan kemampuan perencanaan karier siswa SMK melalui kegiatan menulis secara reflektif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan menulis dapat membantu siswa melakukan eksplorasi diri dan menyusun pertimbangan mengenai perkembangan karier. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada perencanaan karier, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki relevansi dalam membantu proses perkembangan karier siswa melalui refleksi diri. Namun demikian, penelitian tersebut belum menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari perubahan tersebut.

Selain itu, penelitian mengenai efektivitas *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier siswa masih terbatas. Penelitian yang menguji peran internal *locus of control* sebagai mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara *expressive writing* dan kepastian keputusan karier, khususnya pada siswa SMK, juga masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah *expressive writing* efektif terhadap kepastian keputusan karier siswa melalui *locus of control* sebagai variabel mediasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas teknik *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier siswa melalui *locus of control* sebagai variabel mediasi. Maka, judul penelitian ini adalah **“Efektivitas Teknik Expressive Writing terhadap Kepastian Keputusan Karier Siswa SMK melalui Locus of Control sebagai Variabel Mediasi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional dan kabupaten Cilacap, menunjukkan bahwa lulusan SMK menjadi penyumbang tertinggi pada Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) mencapai angka 8,63% dan 19,97%, dibandingkan lulusan SMA yang berada pada angka 6,88% dan 11,77% dalam tingkat nasional dan regional (kab. Cilacap).
2. Rendahnya kematangan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap dalam menentukan karier yang diminati *pasca*-lulus (bekerja, wirausaha, atau studi lanjut) karena belum sepenuhnya mengenal potensi diri, minat, dan bakat yang dimiliki sehingga siswa mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan pilihan kerja yang ada.
3. Kepercayaan diri siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang rendah menyebabkan siswa mengalami kebingungan dan ketidakpastian terhadap keputusan karier yang telah dibuat.

4. Ketakutan akan kegagalan yang dialami siswa SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap juga menyebabkan siswa mengalami ketidakpastian terhadap keputusan karier yang telah dibuat.
5. Siswa SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap merasa bahwa *skill* (keahlian) yang dimilikinya belum optimal.
6. Keadaan ekonomi menjadikan siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap mengalami kebingungan mengenai biaya untuk melanjutkan studi, baik studi lanjut ke perguruan tinggi atau studi lanjut mengasah *skill* untuk bekerja seperti LPK atau berwirausaha.
7. Kondisi jauh dari orang tua menyebabkan siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap mengalami kebingungan dalam menentukan pekerjaan, studi lanjut, atau wirausaha yang sesuai dengan keadaan dan izin dari orang tua.
8. Perbedaan pendapat dengan orang tua mengenai keputusan karier untuk bekerja, studi lanjut, atau wirausaha juga menyebabkan siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap mengalami ketidakpastian terhadap keputusan karier.
9. Minimnya informasi karier terutama informasi mengenai lowongan pekerjaan juga turut andil menjadi penyebab ketidakpastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.
10. Kompleksitas faktor internal dan eksternal penyebab ketidakpastian keputusan karier berkaitan erat dengan internal *locus of control* siswa yang rendah.

11. Belum ada intervensi yang mampu menjembatani internal *locus of control* dengan kepastian keputusan karier siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini menjadi lebih fokus dan spesifik, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut.

1. Kepercayaan diri siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang terikat erat dengan maturitas internal *locus of control*.
2. Kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.
3. Intervensi *expressive writing* dalam menjembatani internal *locus of control* dengan kepastian keputusan karier siswa.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimanana efektivitas teknik *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap?
2. Bagaimana pengaruh teknik *expressive writing* terhadap internal *locus of control* siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap?
3. Bagaimana pengaruh *locus of control* terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap?
4. Bagaimana peran internal *locus of control* sebagai variabel mediasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.
2. Mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* terhadap internal *locus of control* siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.
3. Mengetahui pengaruh internal *locus of control* terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.
4. Mengetahui peran internal *locus of control* sebagai variabel mediasi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat akademis dan aplikatif, terutama dalam bidang bimbingan dan konseling (BK) karir.

1. Manfaat akademis

Secara akademis penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dalam bimbingan dan konseling karir dengan menguji secara empiris peran variabel psikologis yaitu internal dan eksternal *locus of control*. Hasil penelitian akan memberikan pemahaman mendalam mengenai mekanisme psikologis yang terjadi saat intervensi *expressive writing* dilakukan dalam konteks pengambilan keputusan karier.

2. Manfaat aplikatif

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan pengalaman dan pengetahuan nyata dan konkret mengenai proses bimbingan dan konseling yang terjadi di sekolah. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan persiapan peneliti sebagai salah seorang yang akan terjun di bidang bimbingan dan konseling di sekolah.

b) Bagi Siswa SMK

Bagi siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, penelitian ini diharapkan mampu memberikan keyakinan keputusan karir yang sudah direncanakan serta dapat menjadi pengetahuan tambahan dalam memahami dan membersamai diri sendiri dalam keadaan apapun (tidak hanya pada bidang karir).

c) Bagi Lembaga Pendidikan (SMK Muhammadiyah Sampang)

Bagi lembaga pendidikan, penelitian ini diharapkan mampu membantu dalam mempersiapkan lulusan baik sebagai tenaga kerja siap pakai, berwirausaha, atau melanjutkan studi serta membantu menekan angka sumbangsih SMK terhadap Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dan pengangguran terdidik.