

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Teknik *Expressive Writing*

a. Definisi *Expressive Writing*

Istilah “*expressive writing*” berasal dari bahasa Inggris yang dapat diterjemahkan sebagai “tulisan ekspresif”. Secara terminologis, tulisan ekspresif merujuk pada aktivitas menulis yang bertujuan untuk menyampaikan perasaan, pemikiran, ide, dan keinginan seseorang.

Expressive writing pertama kali diperkenalkan oleh James W. Pennebaker, seorang psikolog sosial yang berasal dari Amerika, muncul pada akhir dekade 1980-an. Menurut Nursalim dan Widya (2024), *expressive writing* merupakan metode dalam psikoterapi kognitif yang melibatkan aktivitas menulis mengenai keadaan emosional, dengan tujuan untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Kaufman (dalam Salam et al., 2024) menyatakan bahwa *expressive writing* merupakan teknik perefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dengan tujuan mengatasi masalah kecemasan, stres, hingga depresi. Teknik ini memfasilitasi individu untuk meregulasi emosi, sarana katarsis,

memperoleh energi baru, meredakan tekanan emosional serta memberikan kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilaku.

Pennebaker (dalam Nursalim & Widya, 2024) menyatakan bahwa dalam praktik *expressive writing*, seseorang akan belajar untuk mengorganisir isi pikiran, mengingat kembali peristiwa traumatis yang pernah dialami, memilih aspek yang ingin disampaikan melalui tulisan, serta melatih emosi agar dapat lebih mudah menghadapi kembali peristiwa yang sebelumnya dianggap traumatis.

Dengan menulis secara rutin, diharapkan individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang peristiwa traumatis, sehingga mereka dapat memahami kejadian tersebut dengan lebih baik, berpikir secara lebih luas dan integratif, melakukan refleksi diri, dan pada akhirnya melihat peristiwa traumatis tersebut dari perspektif yang berbeda. Hal ini pada gilirannya dapat membantu dalam menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.

Dapat dipahami bahwa *expressive writing* adalah metode penulisan bersifat reflektif yang bertujuan untuk menyampaikan emosi. Teknik ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan psikologis, memperdalam pemahaman diri, serta meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan yang lebih baik.

b. Tujuan *Expressive Writing*

Expressive writing bukan hanya sekedar kegiatan menulis belaka, melainkan kegiatan terapi untuk membantu meredakan gejolak perasaan yang sedang dialami seseorang.

Menurut Pennebaker dan Chaung (dalam Nurmawati & Agdah, 2022), *expressive writing* bertujuan menyalurkan ide, perasaan, dan harapan ke dalam suatu media yang bertahan lama dan aman, membantu memberikan respon yang sesuai terhadap stimulus dan tidak menekan perasaan, membantu mengurangi tekanan, serta mereduksi stress.

Adapun tujuan *expressive writing* menurut Nursalim dan Widya (2024) adalah meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, kemampuan berfikir jernih, serta membantu mengingat fakta secara tepat dan mengekspresikan emosi yang berlebihan.

Secara ringkas, tujuan *expressive writing* adalah membantu individu menyalurkan dan mengelola emosi secara sehat, meningkatkan pemahaman diri, serta memperkuat kemampuan kognitif seperti berpikir jernih, mengingat fakta secara tepat, dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang konstruktif.

c. Manfaat *Expressive Writing*

Expressive writing dapat berkontribusi pada kesehatan tubuh dan mengurangi risiko terkena penyakit karena banyak emosi negatif yang dikeluarkan melalui penulisan ini. Samsudin (dalam Nursalim & Widya, 2024) menyatakan bahwa *expressive writing* membantu mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikis seseorang.

Pennebaker dan Chung (dalam Nurmawati & Agdah, 2021) mengemukakan manfaat *expressive writing* sebagai berikut.

- 1) Merubah sikap dan perilaku untuk dapat meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- 2) Membantu mengurangi obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- 3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi.
- 4) Dapat meningkatkan hubungan sosial.

Expressive writing memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan fisik maupun psikologis, karena membantu individu melepaskan emosi negatif, menurunkan tingkat kecemasan dan ketegangan, memperbaiki suasana hati, serta berkontribusi pada peningkatan kreativitas dan motivasi.

d. Prosedur *Expressive Writing*

Pelaksanaan *expressive writing* dalam konteks bimbingan dan konseling mencakup empat tahapan utama sebagai berikut (Nursalim & Widya, 2024).

1) *Recognition*

Tahapan awal *expressive writing* dimulai dengan membuka imajinasi, fokus pikiran, relaksasi, dan menghilangkan ketakutan pada konseli selama 6 menit. Pada tahap awal, konseli diminta menuliskan secara bebas mengenai apapun yang muncul dalam pikirannya.

2) *Examination*

Tahapan ini yaitu tahapan mengeksplorasi reaksi konseli terhadap situasi tertentu dengan cakupan topik yang lebih spesifik. Tahapan ini berlangsung selama 10 sampai 30 menit.

3) *Juxtaposition*

Tahap ini adalah saran refleksi untuk mendapatkan kesadaran baru, inspirasi perilaku, sikap, atau nilai baru. Konseli diminta membaca, merefleksikan, atau bahkan mengembangkan tulisan yang telah dibuat agar mendapatkan pemahaman lebih tentang dirinya. Pada tahap ini, konselor harus menggali perasaan konseli saat menyelesaikan penulisan dan saat membaca.

4) *Aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini, konselor menanyakan perasaan konseli dengan tujuan untuk membantu proses integrasi antara apa yang telah dipelajari konseli dan merefleksikan kembali apa yang perlu diubah, diperbaiki, dan dipertahankan. Sehingga konseli dapat mengaplikasikan pengetahuan baru ke dalam kehidupan sehari-hari.

Prosedur teknik *expressive writing* harus dilaksanakan secara runtut agar optimal dimulai dari membuka imajinasi, fokus pikiran, dan relaksasi, mengeksplorasi situasi yang kurang menyenangkan dan merefleksinya, serta menemukan dan menerapkan solusi untuk mengatasi sumber perasaan yang tidak nyaman.

2. *Locus Of Control*

a. Definisi *Locus Of Control*

Locus of control berasal dari teori konsep diri Julian B. Rotter yaitu teori belajar sosial yang memberikan gambaran pada keyakinan seseorang mengenai sumber perilakunya. *Locus of control* merupakan sumber keyakinan yang dimiliki seseorang untuk percaya bahwa dia mampu mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya atau kendali atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya berasal dari hal lain sehingga akhirnya dia dapat menerima tanggung jawab atau tidak atas tindakan yang telah dilakukannya (Rachman, 2022).

Rotter (dalam Rachman, 2022) mengemukakan bahwa seseorang dapat memiliki internal atau eksternal *locus of control*. Seseorang dengan internal *locus of control* yang tinggi percaya bahwa perilaku dan tindakan mereka sendiri adalah penyebab utama dari aktivitas mereka. Mereka percaya bahwa tindakan mereka dipandu oleh pilihan dan upaya pribadi mereka. Adapun seseorang dengan eksternal *locus of control* yang tinggi percaya bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka ditentukan oleh orang lain yang kuat, nasib, atau kesempatan. Mereka percaya bahwa tindakan dan kehidupan mereka ditentukan oleh kebetulan atau takdir dan melihat diri mereka sebagai korban dari nasib.

Dengan demikian, *locus of control* merupakan keyakinan mendasar tentang sumber pengendali kehidupan yang berimplikasi langsung terhadap kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam keseharian.

b. Jenis *Locus Of Control*

1) Internal *locus of control*

Internal *locus of control* adalah individu yang percaya bahwa mereka merupakan pemegang kendali atas apapun yang terjadi pada diri mereka. Individu yang memegang persepsi ini meyakini bahwa dirinya mampu mengontrol lingkungannya dan melakukan perubahan sesuai dengan keinginannya.

Faktor internal individu di dalamnya mencakup kemampuan, kepribadian, dan kepercayaan diri (Rachman, 2022).

2) Eksternal *locus of control*

Individu yang memiliki kecenderungan eksternal *locus of control* adalah memiliki keyakinan bahwa hasil dari peristiwa adalah kinerja dari luar kendali mereka. Individu yang memiliki eksternal *locus of control* akan cenderung pasrah terhadap segala sesuatu yang terjadi dan tidak ingin melakukan perubahan. Faktor eksternal individu yang ada di dalamnya mencakup nasib, keberuntungan, kekuasaan orang lain dan lingkungan (Rachman, 2022).

c. Aspek *Locus Of Control*

Dalam psikologi sosial, Rotter (dalam Rachman, 2022) mengembangkan konsep *locus of control* menjadi empat aspek sebagai berikut.

1) Potensi perilaku

Potensi perilaku didefinisikan sebagai setiap kemungkinan yang muncul secara relatif dalam situasi tertentu dan terkait dengan hasil yang diinginkan dalam kehidupan seseorang.

2) Harapan

Harapan adalah kemungkinan dari berbagai peristiwa yang terjadi dan dialami oleh seseorang.

3) Nilai elemen penguat

Nilai elemen penguat adalah pemilihan kemungkinan penguatan yang berbeda untuk hasil dari beberapa hasil penguat lain yang dapat terjadi dalam situasi serupa.

4) Suasana psikologis

Suasana psikologis adalah jenis rangsangan yang diterima baik secara internal maupun eksternal oleh seseorang pada waktu tertentu, yang meningkatkan atau menurunkan harapan akan munculnya hasil yang sangat dinanti.

d. Skala *Locus Of Control*

Terdapat berbagai skala *locus of control* yang umum digunakan dalam sebuah penelitian, antara lain adalah James *Internal-External Locus of Control Scale*, Rotter *Internal-External Locus of Control Scale*, Levenson *IPC Scale*, Reid-Ware *Three Factor Internal-External Scale*, dan *Multidimensional Multiattributitional Causality Scale* (Hendryadi, 2017). Setiap skala memiliki karakteristik dan pendekatan yang berbeda dalam menjelaskan keyakinan individu terhadap sumber pengendali dalam dirinya.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Levenson IPC Scale*. Dalam skala ini, Levenson memodifikasi konsep *locus of control* milik Rotter dengan membagi orientasi eksternal *locus of control* ke dalam dua dimensi berupa

powerful others dan *chance* sehingga terbentuk tiga aspek utama berupa internal, *powerful others*, dan *chance* sebagai berikut (Irgi & Nastiti, 2026).

1) Internal

Aspek internal mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan, usaha, dan kontrol diri menjadi penentu utama dalam kehidupan.

2) *Powerful Others*

Aspek *powerful others* mencerminkan keyakinan terhadap kekuasaan, kendali, atau pengaruh besar orang lain menjadi penentu utama dalam kehidupan.

3) *Chance*

Aspek *chance* merujuk pada persepsi bahwa nasib, keberuntungan, dan faktor kebetulan menjadi penentu utama dalam kehidupan.

3. Keputusan Karier

a. Definisi Keputusan Karier

Secara terminologi, karier berarti perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, atau jabatan seseorang, termasuk pekerjaan yang menjanjikan kemajuan. Sedangkan keputusan berarti tindakan memutuskan atau menentukan, perihal berkaitan dengan putusan setelah dipertimbangkan, ketetapan, sikap terakhir, atau kesimpulan tentang suatu hal. Dengan demikian,

dapat diartikan bahwa keputusan karier adalah penentuan terhadap jenis pekerjaan dan atau jabatan yang menjanjikan kemajuan setelah melewati proses pertimbangan.

Brown & Brooks (dalam Agustina et al., 2024) mendefinisikan pengambilan keputusan karier sebagai sebuah proses seseorang dalam mengintegrasikan pengetahuan tentang dirinya dengan pengetahuan suatu pekerjaan untuk membuat pilihan karir.

Kemampuan siswa SMK dalam mengambil keputusan karier didasarkan pada pemahaman informasi pilihan karir yang dimilikinya. Sebagai proses pencarian informasi atau pilihan karier, eksplorasi merupakan upaya untuk mencari kelemahan dan kekuatan atau bakat dan minat untuk mencapai tujuan karir yang sesuai. Oleh karena itu, siswa SMK harus bisa memilih bidang yang sesuai dengan kepribadian diri yang didukung oleh minat dan bakat yang dimiliki (Agustina dkk., 2024).

John Hayes dan Barrie Hopson (dalam Aqib, 2021) mengemukakan bahwa informasi karier adalah informasi yang mendukung perkembangan bidang pekerjaan dan informasi itu memungkinkan seseorang mengadakan pengujian akan kesesuaian dengan konsep dirinya. Informasi karier tidak hanya sekedar objek faktual, tetapi sebagai kemampuan proses psikologis untuk

mentransformasikan informasi yang dikaitkan dengan pilihan dan tujuan hidup masa depan.

b. Teori Keputusan Karier

Dalam menentukan keputusan karier, teori-teori karier memegang peran yang sangat penting dalam memahami bagaimana individu mengembangkan pilihan dan jalur karier sepanjang hidupnya (Arumsari et al., 2025).

Secara historis, teori-teori karier telah berkembang dari era klasik hingga postmodern dan terdapat lima teori karier yang berkaitan dengan ketidakpastian dalam keputusan karier dan menekankan pentingnya kemampuan diri dalam menentukan keputusan karier sebagai berikut (Arumsari et al., 2025).

1) Sosial kognitif/*social cognitive career theory* (SCCT)

Teori ini dikembangkan oleh Lent, Brown, dan Hackett (1994) yang berakar pada teori sosial kognitif Bandura. Teori ini menekankan bahwa *self-efficacy* (keyakinan individu terhadap kemampuannya melaksanakan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu) memengaruhi bagaimana seseorang mengeksplorasi pilihan karier, menghadapi tantangan, serta mengembangkan keterampilan yang relevan.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri untuk mencoba peluang baru, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin menghindari

pengalam belajar atau karier yang sebenarnya sesuai dengan potensi.

Selain itu, teori ini juga memperkenalkan konsep *outcome expectations* (keyakinan individu mengenai konsekuensi dari suatu tindakan) yang dalam pemilihan karier berhubungan dengan bagaimana seseorang mempersepsikan manfaat atau hasil dari suatu pekerjaan, seperti peluang memperoleh penghasilan, status sosial, kesempatan berkembang, atau keseimbangan hidup. Apabila individu memiliki *outcome expectations* yang positif, maka motivasi untuk mengejar karier akan semakin meningkat. Dan sebaliknya, apabila memiliki *outcome expectations* negatif, maka individu akan cenderung menjauhi bidang tersebut meskipun memiliki kemampuan yang memadai.

Selanjutnya, teori ini memiliki komponen *goals* atau tujuan yang ditetapkan individu terkait kariernya. Komponen ini berfungsi sebagai pengarah perilaku dan penguat motivasi dalam proses pengambilan keputusan karier. Komponen ini membantu individu mengorganisasi tindakannya agar lebih terarah dan konsisten dengan aspirasi yang ingin dicapai.

Hubungan antara *self-efficacy*, *outcome expectations*, dan *goals* bersifat dinamis, yakni keyakinan diri mendorong individu untuk menetapkan tujuan, persepsi tentang hasil

memperkuat komitmen terhadap tujuan tersebut, dan pencapaian tujuan pada akhirnya dapat meningkatkan *self efficacy* individu.

2) Perkembangan karier Ginzberg

Ginzberg dkk., (1951) berpendapat bahwa pemilihan karier bukanlah keputusan sekali jadi, melainkan melalui proses yang berkembang secara bertahap seiring pertumbuhan individu. Menurut Ginzberg, keputusan karier bersifat *irreversible*, dalam arti pilihan yang dibuat akan memberikan dampak signifikan pada jalur kehidupan individu. Oleh karena itu, pemilihan karier dipandang sebagai hasil interaksi antara faktor, nilai, dan realitas sosial-ekonomi yang dihadapi individu.

Terdapat tiga tahapan yang dilalui individu dalam menentukan keputusan karier, yakni tahap fantasi, tahap tentatif, dan tahap realistis.

- a) Tahap fantasi yaitu tahap yang berlangsung selama masa kanak-kanak dengan ciri membayangkan berbagai pekerjaan berdasarkan kesukaan, imajinasi, atau tokoh idola yang dilihat tanpa mempertimbangkan faktor kemampuan diri maupun realitas dunia kerja.
- b) Tahap tentatif yaitu tahap yang berlangsung pada usia remaja dengan ciri individu mulai mempertimbangkan faktor-faktor internal seperti minat, kemampuan, dan nilai dalam menghubungkan diri dengan kemungkinan pilihan kerja.

c) Tahap realistis yaitu tahap yang berlangsung pada masa akhir remaja hingga awal dewasa dengan ciri individu mulai mengeksplorasi pilihan karier secara lebih serius dengan mempertimbangkan informasi yang lebih akurat mengenai pekerjaan dan tuntutan yang ada di dalamnya.

3) Perkembangan karier Super

Teori ini dikembangkan oleh Donald Super. Super (1990) menekankan bahwa pilihan karier adalah proses dinamis yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan individu dan membaginya ke dalam lima tahap utama yakni sebagai berikut.

a) Tahap *growth*

Tahap pertama ini dimulai sejak usia 4 - 13 tahun di mana individu mulai membentuk konsep diri, mengembangkan sikap terhadap pekerjaan, serta menumbuhkan kesadaran akan peran-peran masa depan.

b) Tahap *exploration*

Tahap kedua ini dimulai sejak usia 14 - 24 tahun di mana individu mulai menjajaki pilihan pendidikan dan pekerjaan melalui pengalaman belajar, magang, atau aktivitas karier lainnya.

c) Tahap *establishment*

Tahap ketiga ini dimulai sejak usia 25 - 44 tahun di mana individu membangun stabilitas dalam pekerjaan yang dipilih, mencari pengakuan profesional, serta memperkuat posisi dalam dunia kerja.

d) Tahap *maintance*

Tahap keempat ini dimulai sejak usia 45 - 64 tahun di mana individu mulai berfokus mempertahankan pencapaian, meningkatkan keterampilan, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan kerja.

e) Tahap *disengagement*

Tahap kelima ini dimulai sejak usia 65 tahun ke atas di mana individu mulai mengurangi peran kerja dan mempersiapkan diri menuju masa pensiun.

Selain menekankan perkembangan sepanjang rentang kehidupan, Super dkk. (1996) juga memperkenalkan konsep *life roles* atau peran kehidupan. Dalam model *life-career rainbow*, setiap peran menempati porsi tertentu dalam rentang kehidupan dan porsi tersebut bisa berubah seiring waktu.

4) Konstruksi karier (*career construction theory*)

Savickas (2013) memiliki pandangan bahwa karier bukan sekadar urutan pekerjaan yang dilalui seseorang, tetapi sebuah narasi hidup yang mencerminkan identitas,

makna personal, dan arah hidup individu. Dalam pendekatan ini, individu dilihat sebagai agen aktif yang membangun kariernya melalui interpretasi pengalaman hidup, sehingga setiap pilihan karier merefleksikan upaya untuk memberikan konsistensi dan koherensi terhadap siapa dirinya dan apa yang ingin dicapai.

Konsep karier sebagai narasi hidup ini menekankan pentingnya cerita pribadi yang dibentuk individu untuk menjelaskan penagalam kerja dan pendidikan yang dijalani. Dengan menghubungkan berbagai pengalaman ke dalam sebuah cerita, individu dapat memahami arah perkembangan kariernya sekaligus memperkuat identitas diri dalam menghadapi perubahan sosial dan ekonomi yang tepat.

5) *Chaos theory of careers*

Chaos theory of careers diterbitkan pada tahun 2003 oleh Pryor dan Bright sebagai upaya untuk menerapkan gagasan sistem dinamis kompleks pada individu yang berupaya mengembangkan karier dan pada konteks dimana pengembangan tersebut terjadi (Pryor & Bright, 2014).

Dalam merumuskan pengembangan karier individu dalam hal sistem dinamis kompleks, *chaos theory of careers* mampu mengintegrasikan gagasan kompleksitas, koneksi, perubahan, dan peluang. Sistem ini berfungsi berdasarkan interaksi antara keteraturan dan ketidakteraturan, stabilitas dan

perubahan, serta prediktabilitas dan ketidakpastian (Pryor & Bright, 2014).

Teori ini menekankan bahwa karier bukanlah suatu proses linier yang dapat diprediksi secara pasti, melainkan sebuah sistem dinamis yang selalu dipengaruhi oleh faktor-faktor ketidakpastian. Dalam perspektif ini, perjalanan karier dipandang mirip dengan sistem alam yang kompleks, di mana perubahan kecil dapat menimbulkan konsekuensi besar, sehingga arah perkembangan karier sering kali tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Hal ini menjelaskan mengapa banyak individu mengalami transisi karier yang tidak direncanakan atau berpindah jalur karier karena faktor eksternal yang sulit diprediksi, seperti perubahan teknologi, globalisasi, atau krisis ekonomi.

Menurut Pryor dan Bright (2014), kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa ketidakpastian justru merupakan kondisi alami yang menyertai perkembangan karier setiap individu. Oleh karena itu, individu perlu memahami bahwa tidak semua faktor dalam karier dapat dikendalikan atau diprediksi, dan lebih penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang cepat dan tidak menentu.

Selain itu, teori ini juga melihat karier sebagai hasil interaksi berkelanjutan antara faktor internal (misalnya nilai, minat, dan kepribadian) dengan faktor eksternal (misalnya perubahan pasar kerja, dinamika sosial, dan peluang yang muncul secara tidak terduga). Dengan demikian, karier dipandang sebagai proses yang terbuka dan fleksibel, yang tidak hanya ditentukan oleh perencanaan individu, tetapi juga oleh dinamika lingkungan yang seringkali bersifat acak. Perspektif ini membantu individu untuk menerima bahwa ketidakpastian bukan hambatan, melainkan bagian integral dari perkembangan karier.

Dalam teori ini, Pryor & Bright (2014) memandang manusia dan lingkungan tempat mereka tinggal sebagai sistem dinamis yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda, misalnya orang tua, teman, guru, dan media secara lebih luas. Sistem tersebut terus bergerak dan berinteraksi di dalam lingkungan mereka. Sistem ini menunjukkan karakteristik tertentu sebagai berikut.

a) Kompleksitas

Kompleksitas mengacu pada banyaknya pengaruh berbeda yang memengaruhi orang dan karier mereka. Pryor dan Bright (2014) mengilustrasikan poin ini menggunakan perumpamaan lintasan bola pingpong.

Lintasan karier seperti lintasan bola pingpong yang dilepaskan ke dalam ruangan yang berisi sekumpulan anak anjing yang bermain, beberapa kipas pendingin yang kuat, dan jendela yang terbuka. Lintasan tersebut akan dipengaruhi oleh semua hal ini sehingga mustahil untuk memprediksi secara tepat ke mana bola akan pergi. Semakin banyak pengaruh, jumlah interaksi dan hasil meningkat dan hampir tak terhitung.

Hal ini mendorong seseorang untuk menghargai kompleksitas dalam hidup dan memahami bahwa menyederhanakan sesuatu mungkin beresiko menyederhanakan masalah secara berlebihan.

b) Non-linearitas

Non-linearitas atau secara informal dikenal sebagai “efek kupu-kupu” ini merujuk pada pengamatan terkenal Edward Lorenz, ahli meteorologi yang menunjukkan bahwa perubahan kecil dalam kondisi awal sistem dapat menghasilkan perubahan yang tidak proporsional dalam perilaku sistem dari waktu ke waktu.

Dengan cara yang sama, seseorang mengetahui kondisi awal sistem dirinya sendiri dan memperkirakan berdasarkan pengetahuan tidak akan membantu karena

sensitivitas terhadap perubahan kecil dalam kondisi awal dapat mengubah segalanya.

Hal ini mengimplikasikan penantangan terhadap kelayakan rencana karier jangka panjang karena segala sesuatu dapat berubah secara drastis dan penantangan terhadap persiapan mengantisipasi dan menanganin peristiwa tak terduga dan non-linear dalam karier dan kehidupan seseorang.

c) Perubahan dan peluang yang terus menerus

Sebuah sistem yang kompleks dicirikan dengan perubahan yang terus-menerus dan peristiwa yang tidak dapat diprediksi yang cenderung dialami sebagai peristiwa kebetulan.

Bright dkk (2009) menyatakan bahwa orang cenderung bias dalam mengingat peristiwa kebetulan, mengingat peristiwa negatif, parah, dan relatif tidak terkendali jauh lebih banyak daripada peristiwa positif dan terkendali sehingga ketika seseorang memikirkan peristiwa kebetulan dalam karier akan cenderung memikirkan kemunduran dramatis secara sosial.

d) Kemunculan

Kemunculan adalah ciri sistem kompleks yang sering diabaikan dalam perlakuan sederhana. *Chaos theory*

of careers menekankan tatanan yang muncul dari interaksi kompleks elemen-elemen sistem baik secara endogen maupun eksogen yang seiring waktu akan menampilkan bentuk tatanan yang memiliki kemiripan sekaligus terus berubah dan rentan terhadap pergeseran fase dimana struktur dan fungsi sistem dapat berubah secara radikal. Gagasan paradoks ini diwujudkan dalam konsep “fraktal”.

e) Fraktal

Pola fraktal dari sebagian besar sistem dinamis yang kompleks paling baik dipahami dan diinterpretasikan dengan melihat perspektif jangka panjang dan mengamatinya saat muncul dalam keadaan kompleks.

Mengandalkan bentuk pola pada suatu waktu tidak menjamin pola tersebut akan terlihat sama di waktu berikutnya. Hal ini menimbulkan tantangan berupa kemampuan melihat dan mengeksplorasi pola fraktal (pola yang serupa tetapi berubah) dalam kehidupan dan karier.

Birght (2014) menggambarkan jalur karier bukan sebagai garis lurus yang selalu naik, melainkan sebagai “langkah sempoyongan orang mabuk di dunia kerja”.

Selanjutnya, teori ini menekankan pentingnya memiliki tiga sikap dalam merencanakan dan mengelola karier sebagai berikut.

a) Fleksibilitas

Dalam merencanakan dan mengelola karier, individu perlu memiliki sikap fleksibilitas karena kondisi dunia kerja selalu berubah dan penuh ketidakpastian. Pemilihan karier tidak hanya didasarkan pada pemilihan pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian atau minat, namun juga pada kemampuan untuk mengantisipasi, menerima, dan memanfaatkan perubahan. Fleksibilitas memungkinkan individu untuk terbuka terhadap peluang baru, bahkan ketika peluang tersebut berbeda dari rencana awal.

b) Resiliensi

Pryor dan Bright (2014) menegaskan bahwa ketahanan psikologis menjadi bekal utama dalam menghadapi transisi karier yang tidak terduga, seperti kehilangan pekerjaan, perubahan profesi akibat perkembangan teknologi, atau krisis ekonomi global. Dengan resiliensi, individu mampu bangkit kembali dari kegagalan, mempertahankan motivasi, dan mencari jalur alternatif ketika rencana yang telah dibuat tidak berjalan sesuai harapan.

c) Pengambilan keputusan non-linear

Chaos theory of careers menekankan bahwa keputusan karier sering kali bersifat non-linear, di mana individu dapat membuat pilihan karena dorongan spontan, intuisi, atau karena memanfaatkan peluang tak terduga. Hal ini membantu individu untuk mengembangkan keterampilan dalam membuat keputusan adaptif, mengelola resiko, dan melihat potensi peluang yang tidak terduga, alih-alih hanya berfokus pada jalur karier yang telah direncanakan dengan kaku

Pryor & Bright (2014) menguraikan strategi *chaos theory of careers* untuk mengembangkan karier, menghadapi realitas kegagalan, serta menghadapi keterbatasan manusia sebagai berikut.

- a) Tentukan apa yang benar-benar penting saat ini dan bagaimana pekerjaan dapat sesuai dengan hal tersebut.
- b) Tetaplah berpikiran terbuka terhadap peluang
- c) Hasilkan dan coba beberapa kemungkinan
- d) Perkirakan bahwa sebagian dari percobaan akan gagal
- e) Jadikan kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diatasi
- f) Cari dan periksa umpan balik untuk mempelajari apa yang berhasil dan apa yang gagal

- g) Manfaatkan apa yang berhasil dan periksa apa yang telah muncul
- h) Gabungkan dan tambahkan sesuai dengan yang dirasa dapat meningkatkan prospek karier
- i) Ulangi proses dari langkah pertama

4. Konseling Kelompok

a. Definisi konseling kelompok

Konseling kelompok adalah proses bantuan psikologis yang dilakukan oleh seorang konselor kepada sejumlah individu dalam satu kelompok kecil yang memiliki tujuan bersama berupa pertumbuhan pribadi, pemecahan masalah, atau pengembangan keterampilan sosial dan emosional (Pandri et al, 2025)

Corey (dalam Pandri et al, 2025) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah bentuk intervensi di mana sejumlah kecil orang bertemu di bawah bimbingan seorang konselor untuk saling membantu memahami dan menyelesaikan masalah pribadi mereka.

Gladding (dalam Pandri et al, 2025) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses dinamis yang melibatkan pemimpin kelompok dengan menggunakan *setting* kelompok untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi, pengembangan strategi *coping*, dan perubahan perilaku di antara anggota kelompok.

Gibson & Mitchell (dalam Pandri et al, 2025) memaparkan bahwa konseling kelompok adalah proses interpersonal yang berfokus pada pikiran dan perilaku yang disadari, dan melibatkan kerja sama antara pemimpin kelompok dan peserta untuk mencapai tujuan pribadi.

Dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah kegiatan

b. Tujuan konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Corey (dalam Tumbol, 2025) adalah sebagai berikut.

1) Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*)

Konseling kelompok bertujuan membantu anggota untuk lebih memahami diri mereka sendiri, berupa pemahaman terhadap keyakinan, nilai-nilai, perasaan, motivasi, dan pola perilaku diri sendiri. Kelompok berfungsi sebagai cermin yang memantulkan aspek-aspek diri yang belum disadari.

2) Mengembangkan keterampilan interpersonal yang efektif

Konseling kelompok bertujuan membantu anggota belajar mendengarkan secara empatik, mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur dan konstruktif, serta memberikan dan menerima umpan balik tanpa bersikap defensif.

3) Belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain

Konseling kelompok bertujuan membantu individu untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain melalui proses keterbukaan diri yang bertahap dan respons yang suportif dari anggota kelompok sehingga mereka dapat memperbaiki kapasitas kepercayaan.

4) Menemukan cara baru dalam mengatasi masalah (*coping skills*)

Konseling kelompok bertujuan mendorong anggota kelompok untuk mengeksplorasi dan mempraktikkan strategi penanganan masalah yang baru dengan belajar dari pengalaman dan perspektif anggota kelompok yang lain.

5) Menumbuhkan perasaan universalitas

Konseling kelompok bertujuan agar anggota kelompok mengetahui bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perjuangan dan ketakutan sehingga mereka dapat mengurangi rasa malu dan isolasi.

6) Memberikan dan menerima dukungan

Konseling kelompok menyediakan jaring pengaman emosional sehingga anggota kelompok belajar bahwa mereka mampu memberikan dukungan yang berarti bagi orang lain yang pada gilirannya meningkatkan harga diri mereka dan mereka juga belajar menerima dukungan saat mereka membutuhkannya.

7) Mendorong tindakan nyata

Konseling kelompok bertujuan menerjemahkan kesadaran baru menjadi perubahan perilaku yang konkret di luar ruang konseling dengan mendorong anggota untuk bertanggung jawab dan menerapkan apa yang telah mereka pelajari selama sesi konseling kelompok berlangsung.

c. Tahapan konseling kelompok

Menurut Corey dan Gladding (dalam Pandri et al, 20) tahapan konseling kelompok dibagi menjadi empat tahap utama sebagai berikut.

1) Tahap awal (*Initial stage*)

Tahap ini berisi kegiatan pengenalan antara anggota kelompok dan konselor, penjelasan struktur, tujuan, aturan, dan batasan kelompok oleh konselor. Pada tahap ini konselor menekankan pentingnya kepercayaan, kerahasiaan, dan keterbukaan secara bertahap.

2) Tahap transisi (*Transition stage*)

Tahap ini berisi kegiatan tanggapan terhadap resistensi dengan empati dan keterbukaan oleh konselor. Pada tahap ini konselor memfasilitasi anggota untuk mengungkapkan rasa takut atau tidak nyaman, menjaga norma kelompok, dan mendorong partisipasi aktif.

3) Tahap inti atau kerja (*Working stage*)

Tahap ini berisi kegiatan inti berupa komunikasi terbuka dan empatik antar anggota. Pada tahap ini, konselor memfasilitasi perubahan kognitif, emosional, dan perilaku secara bertahap dengan menggunakan pendekatan atau teknik konseling yang

4) Tahap akhir (*Final stage*)

Tahap ini berisi kegiatan refleksi hasil, pertumbuhan, dan perubahan yang telah dicapai. Pada tahap ini, konselor mendorong anggota untuk menyusun rencana tindak lanjut (*follow up*) dan menyediakan ruang untuk mengucapkan perpisahan secara sehat.

d. Jumlah anggota konseling kelompok

Yalom (dalam Lumongga dan Hasnida, 2016) menyatakan bahwa jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup dan apabila melebihi 12 orang maka konselor akan sulit mengelola karena jumlah yang terlalu besar.

5. Prosedur Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kepastian Keputusan Karier Melalui *Locus of Control* Sebagai Variabel Mediasi

Penerapan *expressive writing* dalam meningkatkan kepastian keputusan karier melalui *locus of control* sebagai variabel mediasi menekankan peningkatan dimensi internal *locus of control* berupa kemampuan mengendalikan diri, kepribadian, dan kepercayaan diri yang pada gilirannya akan berimplikasi terhadap kepastian keputusan karier siswa.

Pennebaker (dalam Halik et al., 2022) mengemukakan prosedur teknik *expressive writing* sebagai sarana regulasi (pengendalian) diri dan penyaluran emosi sebagai berikut.

a. *Recognition/initial write*

Pada tahap pertama, siswa diminta untuk menulis segala pikiran, perasaan, ataupun pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami di masa lalu yang masih dan sangat membekas sampai sekarang.

Dalam penelitian ini, siswa diarahkan untuk mengenali dan merefleksikan perasaan mereka mengenai peristiwa atau sesuatu yang masih membebani mereka dalam menentukan kepastian keputusan karier yang telah mereka buat.

b. *Examination/writing exercise*

Pada tahap kedua, siswa diminta untuk mengeksplorasi dan menuliskan refleksi mereka terhadap situasi atau kondisi tertentu lalu.

Dalam penelitian ini, siswa diarahkan untuk menuliskan secara penuh dan bebas mengenai kendala utama yang mereka alami dalam menentukan keputusan karier dan perkiraan keberhasilan atau kegagalan keputusan karier yang telah mereka miliki.

c. *Juxtaposition/feedback*

Pada tahap ketiga, siswa diminta untuk membaca kembali tulisannya dan melakukan refleksi terhadap tulisan tersebut. Selanjutnya, siswa diminta untuk mencari tahu bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan tulisannya.

Dalam penelitian ini, siswa diminta untuk membaca kembali hasil tulisan mereka. Selanjutnya, siswa diberi apresiasi dan dukungan. Lalu, siswa diminta untuk menuliskan langkah yang bisa mereka lakukan untuk mengatasi kendala dalam keputusan karier yang tengah dialami. Terakhir, siswa diberi afirmasi mengenai pentingnya internal *locus of control* dalam menentukan kepastian keputusan karier.

d. *Application to the self*

Pada tahap keempat, siswa didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Bersama dengan konselor, siswa mengkonsolidasikan apa yang telah mereka pelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan apa yang perlu diubah dan ditingkatkan serta apa yang perlu dipertahankan.

Pada penelitian ini, siswa diminta untuk merefleksikan perasaan mereka setelah proses penulisan. Selanjutnya, siswa diyakinkan untuk melaksanakan langkah konkret yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan kendala dalam kepastian karier yang dialami sehingga mereka mampu menentukan kepastian keputusan karier.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penulis melaksanakan kajian terhadap literature yang sesuai dengan permasalahan penelitian agar penelitian dapat dipahami dengan mudah. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilaksanakan penulis.

1. Hasil penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media *Journaling* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa” yang dilakukan oleh Sari et al., (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan media *journaling* efektif untuk menurunkan kecemasan sosial siswa kelas IX di SMP Negeri Pabuaran Tahun Ajaran 2025/2026. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada teknik yang digunakan yaitu teknik *journaling (expressive writing)*, namun memiliki perbedaan yang

terletak pada variabel yang diteliti. Penelitian ini meneliti variabel kecemasan sosial sedangkan penelitian yang dilakukan meneliti *locus of control* dan keputusan karier siswa.

2. Hasil penelitian berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing Therapy* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa *Broken Home*” yang dilakukan oleh Kristiani et al., (2025) menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* di SMK Negeri I Palangka Raya. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada penggunaan teknik *expressive writing* namun memiliki perbedaan yang terletak pada variabel penelitian yakni penerimaan diri dengan *locus of control* dan keputusan karier siswa.
3. Hasil penelitian berjudul “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Terhadap *Learning Burn Out* (LBO) Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas” yang dilakukan oleh Salam et al., (2024) di SMAN 15 Makassar menunjukkan bahwa secara garis besar teknik *expressive writing* memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam mengurangi terjadinya *learning burnout*. Relevansi dengan penelitian yang dilakukan terletak pada penggunaan teknik *expressive writing* namun memiliki perbedaan yang terletak pada variabel yang diukur yaitu *learning burnout* dengan *locus of control* dan keputusan karier siswa.

4. Hasil penelitian berjudul “Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Untuk Merencanakan Karir Peserta Didik” yang dilakukan oleh Gustini et al., (2021) menunjukkan bahwa layanan informasi bidang bimbingan karir dengan teknik *expressive writing* terbukti efektif untuk meningkatkan perencanaan karir peserta didik di SMK KH. Ghalib Pringsewu. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada penggunaan teknik *expressive writing* dan variabel yang diteliti yaitu perencanaan karier siswa namun memiliki perbedaan yang terletak pada variabel *locus of control* siswa.
5. Hasil penelitian berjudul “Mempersiapkan Generasi Siap Kerja: Peran *Internal Locus Of Control* dan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMK” yang dilakukan oleh Afifah & Satwika (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *internal locus of control* dan orientasi masa depan dengan kesiapan kerja siswa SMK N di Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel penelitian yaitu *locus of control* dan kesiapan karier siswa SMK namun memiliki perbedaan yang terletak pada tidak adanya pemberian teknik *expressive writing*.
6. Hasil penelitian berjudul “Kematangan Karir Ditinjau dari *Internal Locus Of Control* dan *Self Efficacy* pada Siswa SMK” yang dilakukan oleh Nugroho et al., (2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara *internal locus of control* dan *self-efficacy* terhadap kematangan karier siswa. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan

terletak pada variabel *locus of control* dan kematangan karier siswa namun memiliki perbedaan pada tidak adanya pemberian teknik *expressive writing*.

7. Hasil penelitian berjudul “Pengaruh Peran Bursa Kerja Khusus, Praktik Kerja Industri, Dan *Internal Locus Of Control* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Mandiraja” yang dilakukan oleh Lestari, et al., (2024) menunjukkan bahwa *internal locus of control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan kerja siswa kelas XII SMK Negeri 1 Mandiraja. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel *locus of control* dan karier siswa namun memiliki perbedaan pada tidak adanya pemberian teknik *expressive writing*.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan dan berguna untuk mengintegrasikan teori-teori dan hasil penelitian yang terpisah-pisah menjadi satu rangkaian utuh (Budiarti dkk., 2024).

Ketidakpastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang disebabkan oleh kompleksitas faktor internal dan eksternal berkaitan erat dengan *locus of control* sehingga diperlukan pendekatan untuk meningkatkan internal *locus of control* yang pada gilirannya akan meningkatkan kepastian keputusan karier siswa.

Salah satu teknik potensial adalah *expressive writing*. Untuk memperjelas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2016). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ha₁ : Teknik *expressive writing* efektif terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.

Ha₂ : Teknik *expressive writing* efektif terhadap internal *locus of control* siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.

Ha₃ : Internal *locus of control* berpengaruh terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.

Ha₄ : Internal *locus of control* memediasi efektivitas teknik *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.