

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Teknik *expressive writing* efektif terhadap kepastian keputusan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji independent samples t-test yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada variabel kepastian keputusan karier. Dengan demikian, *expressive writing* mampu membantu siswa dalam memahami diri, mengenali pilihan karier, serta meningkatkan keyakinan dalam menentukan keputusan karier setelah lulus sekolah.
2. Teknik *expressive writing* tidak menunjukkan pengaruh signifikan yang efektif terhadap internal *locus of control* siswa. Meskipun terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak dapat dinyatakan signifikan. Hal ini dikarenakan aspek *locus of control* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal.

3. Internal *locus of control* juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kepastian keputusan karier siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kepastian keputusan karier tidak hanya dipengaruhi oleh internal *locus of control*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal.
4. Internal *locus of control* tidak dapat berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *expressive writing* dengan kepastian keputusan karier siswa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* lebih memberikan pengaruh secara langsung terhadap kepastian keputusan karier dibandingkan melalui peran mediasi internal *locus of control*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak terkait maupun penelitian selanjutnya. Bagi sekolah, khususnya guru BK, teknik *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepastian keputusan karier. Melalui kegiatan menulis secara ekspresif, siswa dapat lebih memahami diri, mengenali potensi yang dimiliki, serta merencanakan pilihan karier setelah lulus sekolah.

Bagi siswa, diharapkan dapat lebih aktif dalam mengenali kemampuan, minat, dan tujuan karier yang dimiliki agar mampu menentukan pilihan karier secara lebih yakin dan terarah. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan menulis sebagai media refleksi diri untuk memahami berbagai perasaan, harapan, maupun hambatan yang berkaitan dengan masa depan karier.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melaksanakan *expressive writing* dalam waktu yang lebih panjang dan jumlah pertemuan yang lebih banyak agar proses pengungkapan diri dan refleksi siswa dapat berlangsung secara lebih mendalam. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang kemungkinan mempengaruhi kepastian keputusan karier siswa di luar internal *locus of control*.