

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

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular revenue stamp. The stamp is yellow with a red border and contains the text '1000' in large red numbers, 'METERAI TEMPEL' in black, and a unique alphanumeric code 'ABAAA0X042429235' at the bottom.

Zakiyatul Muchayati Amalina



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

- ITS-A1-Informationen zum OGD
- ITS-A2-Information 1 (Moodle FF)
- Im Karsten-Gemischtenberg-Gesellschaft mbH

Document Details

Author's note

www.elsevier.com/locate/jcyf

145 Pages

Submission Date

June 17, 2020, 9:54 AM GMT+7

76.313 seconds

Download Date | 6/16/16 6:01 PM

Jan 17, 2018, 9:58 AM GMT+2

105.202 Characters

Elle Alarmed

Downloaded from ascelibrary.org by Washington State University on 06/06/15. Copyright ASCE. For personal use only; all rights reserved.

File Size

101.900

21% Overall Similarity

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

Top Sources

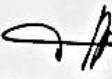
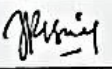
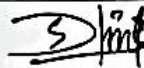
- 17%  Internet sources
- 4%  Publications
- 7%  Submitted works (i.e. source reporting)



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.		16/2026 07
Penguji 2	Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.		16/2026 07
Pembimbing 1	Syifaul Ummah, M.Pd.		16/2026 07
Sekretaris & Ass. Pembimbing	Faishal Ridlwan, M.Pd.		16/2026 07

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.

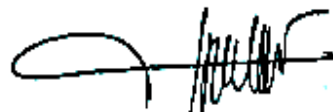
Setelah membaca, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : ZAKIYATUL MUCHAYATI AMALINA
NIM : 22CII0020
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	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Pembatasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan Penelitian	17
F. Manfaat Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Kajian Pustaka	19
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	50
C. Kerangka Pikir	53
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
D. Desain Penelitian	57
E. Variabel Penelitian.....	59
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Instrumen Pengumpulan Data	61
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65

I. Analisis Data	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Hasil Penelitian.....	74
B. Pembahasan	101
C. Keterbatasan Peneliti	105
BAB V KESIMPULAN.....	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	114

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

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.

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*.

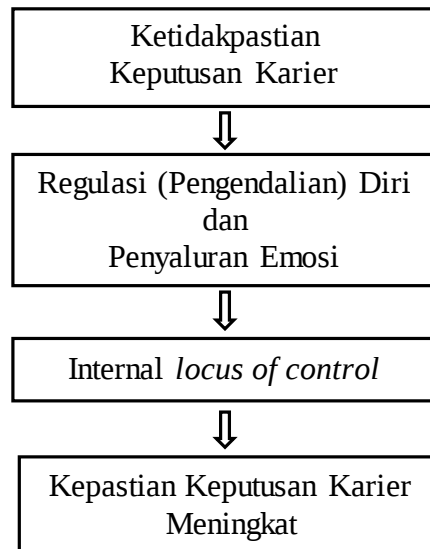
7. Hasil penelitian berjudul “Pengaruh Peran Bursa Kerja Khusus, Praktik Kerja Industri, Dan *Internal Locus Of Control* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Mandiraja” yang dilakukan oleh Lestari, et al., (2024) menunjukkan bahwa *internal locus of control* berpengaruh positif dan signifikan 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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Adapun penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Ciri khas dari penelitian eksperimen adalah adanya kelompok kontrol (Sugiyono, 2016).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat : SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap
2. Waktu : April 2026

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Jenis populasi dalam penelitian ini adalah populasi target dan terbatas. Menurut Sugiyono (dalam Mamuaya et al., 2025), populasi target adalah kelompok yang menjadi fokus utama penelitian yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan masalah penelitian. Cohen dkk (2018) mendefinisikan populasi terbatas sebagai populasi yang jumlahnya dapat dihitung dan memiliki batasan yang jelas.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang mengisi studi pendahuluan dan teridentifikasi mengalami ketidakpastian dalam keputusan karier berjumlah 90 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut dan kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2016).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* menurut Sugiyono (2016) adalah mengambil sample secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Karena jenis populasi penelitian ini adalah populasi target dan terbatas serta pertimbangan kemampuan peneliti dalam memberikan *expressive writing*, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *power analysis*.

Power analysis adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel yang dibutuhkan agar eksperimen dapat mendeteksi efek dengan tingkat signifikansi tertentu (*alpha*) dan tingkat kekuatan uji (*power*). Rumus dasar *power analysis* adalah sebagai berikut (Puspitarini et al., 2025).

$$n = \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta}) \cdot \sigma^2}{d^2}$$

Keterangan =

- n : Jumlah sampel
- Z_{α} : Nilai Z signifikansi (0,05)
- Z_{β} : Nilai Z power (0,60)
- σ : Standar deviasi dari populasi (1)
- d : Besar efek yang diharapkan (0,8)

Penggunaan *power analysis* dalam penelitian ini dibantu dengan aplikasi G*Power dan diperoleh sampel sejumlah 24 siswa dengan 12 siswa sebagai kelompok kontrol dan 12 siswa sebagai kelompok eksperimen.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *true experimental design* dengan *posttest-only control design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Kelompok pertama diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kedua tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol).

Selanjutnya, pengaruh *expressive writing* dianalisis menggunakan uji t-test. Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan (Sugiyono, 2016).

R	X	M	O
R	-	-	O

Gambar 3.1 *Posttest-only control design*

Keterangan :

R = Kelompok
X = Perlakuan
M = Mediasi
O = Pengaruh adanya perlakuan

Intervensi *expressive writing* dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 2 sesi selama 2 hari berturut-turut dengan rincian sebagai berikut.

1. Sesi pertama

Sesi pertama dilakukan pada hari pertama selama 30 menit mencakup tahap *recognition/initial write* dan *examination/writing exercise*.

2. Sesi kedua

Sesi kedua dilakukan pada hari kedua selama 30 menit mencakup tahap *juxtaposition/feedback* dan *application to the self*. Pada sesi ini, sampel penelitian juga mengisi angket untuk mengukur hasil intervensi yang telah diberikan.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen atau biasa disebut sebagai variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *expressive writing*.

2. Variabel dependen (terikat)

Variabel dependen atau biasa disebut variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepastian keputusan karier.

3. Variabel mediasi

Variabel mediasi adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat atau memperlemah) hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2016). Variabel mediasi dalam penelitian ini adalah internal *locus of control*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket.

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2016).

Jenis observasi yang digunakan peneliti adalah observasi partisipan terstruktur. Observasi partisipan terstruktur merupakan jenis observasi dimana peneliti terlibat dalam kegiatan yang sedang diamati yang akan digunakan sebagai sumber data penelitian dengan rancangan yang sistematis mengenai hal yang diamati, waktu, dan tempat pengamatan (Sugiyono, 2016).

2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016).

Angket yang digunakan disusun dengan jumlah 20 butir untuk masing-masing variabel. Kemudian angket diberikan secara langsung kepada sampel penelitian agar peneliti dan responden memiliki kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela memberikan data yang obyektif dan cepat (Sugiyono, 2016).

3. Wawancara

Mulyana (dalam Nasution & Junaidi, 2024) mendefinisikan wawancara sebagai bentuk komunikasi antara dua orang dan melibatkan seseorang sebagai pihak yang ingin diperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan koordinator guru bimbingan dan konseling SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.

Tujuan dari wawancara tersebut adalah mendapatkan data awal mengenai keadaan perencanaan karier siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial (Sugiyono, 2016).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator variabel dijadikan titik tolak untuk menyusun item instrumen berupa pernyataan. Jawaban setiap instrumen skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif berupa

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor dari 5 sampai 1 (Sugiyono, 2016).

Tabel 3.1 Skor Skala *Likert*

No	Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala *locus of control* dan skala keputusan karier.

1. Skala *locus of control*

Skala *locus of control* disusun berdasarkan dimensi *locus of control* milik Levenson (1973) dan indikator pada masing-masing dimensi dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian.

Tabel 3.2 *Blue print locus of control*

No	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan	Jumlah
1.	Internal	Keyakinan usaha diri menentukan hasil	1, 12	2
		Kemampuan mengontrol keputusan sendiri	9, 13	2
2.	<i>Powerful Others</i>	Pengaruh orang tua atau guru	3, 4, 14,	3
		Ketergantungan pada arahan orang lain	2, 5, 6, 15	4
3.	<i>Chance</i>	Kepercayaan pada nasib atau keberuntungan	7	1
		Hasil ditentukan oleh situasi	10	1
		Ketidakpastian di luar kendali	8, 11, 16, 17	4

2. Skala kepastian keputusan karier

Skala keputusan karier disusun berdasarkan aspek dan indikator *chaos theory of careers* dari teori Arumsari et al., (2025).

Tabel 3.3 *Blueprint* kepastian keputusan karier

No	Aspek	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
			F	UF	
1.	Fleksibilitas	Mampu mengantisipasi, menerima, dan memanfaatkan perubahan.	25, 26	18	3
		Terbuka terhadap peluang baru	28	19	2
2.	Resiliensi	Mampu bangkit kembali dari kegagalan.	27, 31	20	3
		Mampu mempertahankan motivasi.	29, 30		2
		Mampu mencari jalur alternatif.	32		1
3.	Keputusan non-linear	Mampu membuat keputusan adaptif.	33	21	2
		Mampu mengelola resiko.	22, 34	23	3
		Mampu melihat potensi peluang yang tidak terduga.		24	1

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas instrumen

Validitas instrumen berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016).

Validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruksi (*construct validity*) yaitu *judgment experts* (pendapat ahli) serta validitas isi (*content validity*). Kemudian, instrumen diuji cobakan dan dianalisis dengan analisis item atau uji beda (Sugiyono, 2016).

Analisis item instrumen penelitian ini menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan rumus sebagai berikut (Roswandi dkk., 2021).

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan =

r_{xy}	: Koefisien korelasi
n	: Jumlah
X	: Skor butir
Y	: Skor total
$\sum XY$	: Jumlah perkalian X dan Y
$\sum X$	: Jumlah X
$\sum Y$	: Jumlah Y
$\sum X^2$	: Jumlah kuadrat X
$\sum Y^2$	: Jumlah kuadrat Y

Instrumen dikatakan valid menurut Sugiyono (2015) apabila nilai $\text{Sig.} < \alpha = 0,05$ (Duli, 2019).

2. Reliabilitas instrumen

Reliabilitas instrumen adalah konsistensi instrumen bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama (Sugiyono, 2016).

Reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan *internal consistency*. *Internal consistency* dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik belah dua dari Spearman Brown. Hasil analisis dapat digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen (Sugiyono, 2016).

Rumus Spearman Brown adalah sebagai berikut.

$$r_i = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan :

r_i = reliabilitas internal seluruh instrumen
 r_b = korelasi *product moment* antara belahan pertama dan kedua

Suatu instrumen dikatakan reliabel saat nilai koefisien reliabilitas Spearman Brown lebih dari 0,70 ($r_i > 0,70$) (Jasmin dkk., 2023).

I. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan penghitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan

setelah data dari responden terkumpul (Sugiyono, 2016). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Statistik deskriptif

Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Dalam statistik deskriptif, data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel berupa perhitungan median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maximum. Secara teknis, dalam statistik deskriptif tidak ada uji signifikansi dan taraf kesalahan (Sugiyono, 2016).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji Shapiro-Wilk. Uji Shapiro-Wilk adalah uji normalitas yang lebih sering digunakan, terutama untuk sampel kecil hingga menengah. Uji ini lebih sensitif dalam mendeteksi ketidaksesuaian data dengan distribusi normal dan lebih disarankan ketika ukuran sampel relatif kecil (biasanya kurang dari 50) (Helpiastuti dkk., 2025).

Rumus uji Shapiro-Wilk adalah sebagai berikut (Helpiastuti dkk., 2025).

$$W = (\sum a_i x_{(i)}^2) / \sum (x_i - \bar{x})^2$$

Keterangan =

W	: Statistik uji Shapiro-Wilk
x_(i)	: Data yang diurutkan
a_i	: Koefisien yang dihitung berdasarkan matriks kovarians
$\bar{x}$	: Rata-rata sampel

Singgih Santoso (2014) menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal dalam uji Shapiro-Wilk jika nilai Sig.> 0,05 (Setyaedhi dkk., 2025).

Uji Shapiro-Wilk dalam penelitian ini dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0 dan digunakan sebagai uji syarat sebelum data dianalisis dengan uji beda atau uji t.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang menganalisis dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Haryono dkk., 2023).

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Levene's test dengan rumus sebagai berikut (Aminoto & Agustina, 2020).

$$F_{hitung} = \frac{(N - K) \sum_{i=1}^k n_i (\bar{d}_i - \bar{d}_{ii})^2}{(K - 1) - \sum_{i=1}^k n_i (d_i - \bar{d}_i)^2}$$

Keterangan =

- N : Jumlah seluruh sampel
- n : Jumlah tiap kelompok
- K : Jumlah kelompok sampel
- d_i : Nilai perbedaan sampel terhadap mean kelompoknya
- d_{ii} : Nilai perbedaan d antar kelompok terhadap mean terhadap d antar kelompok

Data dikatakan homogen apabila $F_{hitung}/p\text{-value} > \alpha = (0,05)$

(Aminoto & Agustina, 2020).

Uji Levene's test dalam penelitian ini dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0 dan digunakan sebagai uji syarat sebelum data dianalisis dengan uji beda atau uji t.

4. Uji Independent Sample T-Test

Pada dasarnya, uji independent sample T-Test adalah uji parametrik yang dalam sebuah penelitian berfungsi untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan mean dua kelompok data independen atau tidak berpasangan yang skala data pengukurannya berbentuk numerik dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) $< 0,05$ (Norfai, 2021).

Rumus uji independent sample T-Test adalah sebagai berikut (Norfai, 2021).

$$T = \frac{X_1 - X_2}{Sp \sqrt{\frac{1}{n_1} + \left(\frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$Sp = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S1^2 + (n_2 - 1)S2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan =

n1 dan n2 : Jumlah sampel kelompok 1 atau 2
 S1 dan S2 : Standar deviasi sampel kelompok 1 dan 2

Uji independent sample T-Test dalam penelitian ini dikelola dengan bantuan aplikasi SPSS 29.0 dan digunakan untuk menganalisis data guna mengetahui perbedaan hasil perlakuan *expressive writing* terhadap keputusan karier siswa smk melalui *locus of control* sebagai variabel mediasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

5. Statistik Non-Parametrik

Siegel & Castellan (dalam Anugrahani et al., 2025) mengemukakan bahwa statistik non-parametrik merupakan salah satu cabang metode analisis dalam ilmu statistik yang digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi-asumsi yang dibutuhkan dalam statistik parametrik. Statistik non-parametrik yang digunakan adalah sebagai berikut.

a. Uji Mann-Whitney U

Uji Mann-Whitney U merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk menguji kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel independen dengan data berskala ordinal apabila data tidak berdistribusi normal (Rangkuti, 2017).

Rumus uji Mann-Whitney U adalah sebagai berikut (Rangkuti, 2017).

$$U1 = n_1 n_2 \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R1$$

$$U2 = n_1 n_2 \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R2$$

Keterangan =

- U1 : Jumlah peringkat/*ranking* kelompok 1
- U2 : Jumlah peringkat/*ranking* kelompok 2
- n1 : Jumlah sampel/subjek kelompok 1
- n2 : Jumlah sampel/subjek kelompok 2
- R1 : Jumlah *ranking* pada sampel n1
- R2 : Jumlah *ranking* pada sampel n2

Uji Mann Whitney U dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0.

Jika nilai Asymp. Sig < 0,05 maka dikatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

b. Korelasi Spearman Rank

Korelasi Spearman Rank adalah teknik korelasi nonparametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan *monotonic* antara dua variabel yang bersifat ordinal. Siegel & Castellan (dalam Agusta et al., 2026) mengemukakan bahwa korelasi Spearman tepat digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

Rumus Spearman Rank adalah sebagai berikut.

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2-1)}$$

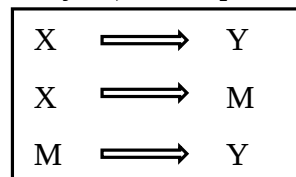
Uji korelasi Spearman Rank dikelola dengan aplikasi SPSS

29.0. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

6. Analisis jalur (*path analysis*)

David Garson (dalam Ariani et al., 2023) mendefinisikan analisis jalur (*path analysis*) sebagai model perluasan regresi yang digunakan untuk menguji korelasi dua atau lebih model hubungan sebab-akibat.

Analisis jalur (*path analysis*) dalam penelitian ini menggunakan model mediasi melalui variabel perantara (*intervening variable*) dimana kehadiran variabel M sebagai variabel perantara akan mengubah pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Skema analisis jalur (*path analysis*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 3.2 Analisis jalur (*path analysis*)

Analisis jalur (*path analysis*) dalam penelitian ini dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0.

7. Regresi Linear Sederhana

Genarsih dan Tisngati (2024) mengemukakan bahwa regresi linear sederhana merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk mengetahui dan memahami hubungan sebab-akibat antara dua variabel,

yaitu variabel independen dan dependen serta dapat mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Regresi linear sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh internal *locus of control* terhadap kepastian keputusan karier. Regresi linear sederhana dalam penelitian ini dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0.

Variabel internal *locus of control* dikatakan berpengaruh terhadap kepastian keputusan karier apabila nilai Sig. < dari 0,05.

8. Uji Mediasi

Uji mediasi adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dipengaruhi atau dimediasi oleh variabel mediator (Yamin, 2025).

Uji mediasi dalam penelitian ini menggunakan bootstrapping. Bootstrapping adalah pendekatan alternatif untuk menguji signifikansi mediasi yang bersifat nonparametrik dan dapat diaplikasikan pada jumlah sampel kecil (Ariani dkk, 2023). Penggunaan bootstrapping dalam penelitian ini dikelola dengan aplikasi SPSS 29.0.

Ghozali (2014) menyatakan bahwa hasil dikatakan signifikan apabila nilai t-statistik > 1.96 dan nilai p-value < α dengan α sebesar 0.05 (Wahyuni dkk, 2022).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Rangkaian Kegiatan Penelitian

Rangkaian kegiatan penelitian ini dilaksanakan secara bertahap yang dimulai pada bulan November 2025 hingga April 2026. Kegiatan diawali dengan studi pendahuluan pada bulan November, kemudian dilanjutkan dengan berbagai tahapan persiapan dan pelaksanaan penelitian, hingga akhirnya dilakukan pemberian *expressive writing* pada bulan April. Rincian pelaksanaan kegiatan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Rangkaian Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Studi pendahuluan	November - Desember
2.	Penyusunan proposal	Desember - Maret
3.	Seminar proposal	Maret
4.	Uji coba instrumen	April
5.	Pemberian <i>expressive writing</i>	April
6.	Analisis data	Mei

2. Profil Tempat Penelitian

a. Sejarah Singkat

SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap merupakan salah satu lembaga pendidikan kejuruan yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah. Sekolah ini beralamat di Jalan Tugu Barat No. 24 D, Desa Sampang, Kecamatan Sampang, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. SMK Muhammadiyah Sampang didirikan pada tanggal 09 Mei 1994 sebagai bentuk upaya

Muhammadiyah dalam menyediakan pendidikan kejuruan yang mampu menjawab kebutuhan masyarakat terhadap pendidikan berbasis keterampilan dan dunia kerja.

Berdirinya SMK Muhammadiyah Sampang tidak terlepas dari perkembangan kebutuhan pendidikan masyarakat di Kecamatan Sampang dan sekitarnya. Pada awalnya, lembaga pendidikan yang dikelola Muhammadiyah di wilayah tersebut berbentuk SMA Muhammadiyah Sampang. Namun, dalam perjalanannya SMA Muhammadiyah Sampang menghadapi persaingan yang cukup ketat dengan sekolah menengah atas negeri yang berada di wilayah Sampang dan sekitarnya. Kondisi tersebut mendorong pihak yayasan untuk melakukan pengembangan dan penyesuaian bentuk lembaga pendidikan agar lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat serta perkembangan dunia pendidikan pada saat itu.

Yayasan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah kemudian melihat bahwa pada masa tersebut belum terdapat sekolah menengah kejuruan di wilayah Sampang. Selain itu, kebutuhan masyarakat terhadap pendidikan berbasis keterampilan dan kejuruan juga mulai meningkat seiring berkembangnya kebutuhan dunia kerja. Berdasarkan kondisi tersebut, Muhammadiyah berinisiatif mendirikan sekolah kejuruan sebagai alternatif pendidikan yang mampu membekali peserta didik dengan keterampilan kerja sekaligus pendidikan karakter islami.

Proses pendirian sekolah diprakarsai oleh panitia pendiri yang diketuai oleh Bapak Mashuri dengan jumlah panitia sebanyak 15 orang. Dari inisiatif tersebut, lahirlah sekolah kejuruan Muhammadiyah yang kemudian menjadi SMK pertama di Kecamatan Sampang, Cilacap. Kehadiran sekolah ini diharapkan mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk memperoleh pendidikan vokasi tanpa harus melanjutkan pendidikan ke daerah lain.

Dalam proses perkembangannya, lembaga pendidikan ini mengalami beberapa perubahan bentuk sesuai dengan perkembangan sistem pendidikan dan kebutuhan masyarakat. Pada awalnya sekolah berbentuk SMA Muhammadiyah, kemudian berkembang menjadi STM (Sekolah Teknik Menengah) yang lebih berorientasi pada pendidikan keterampilan teknik. Seiring perubahan kebijakan pendidikan nasional dan perkembangan pendidikan kejuruan di Indonesia, STM Muhammadiyah Sampang kemudian berkembang menjadi SMK Muhammadiyah Sampang seperti yang dikenal saat ini. Perubahan tersebut menunjukkan upaya sekolah dalam menyesuaikan diri terhadap perkembangan dunia pendidikan, teknologi, serta kebutuhan dunia usaha dan dunia industri.

Hingga saat ini, SMK Muhammadiyah Sampang terus berkembang sebagai salah satu lembaga pendidikan kejuruan di Kabupaten Cilacap dengan berbagai program keahlian yang mendukung pengembangan kompetensi peserta didik. Selain berfokus pada penguasaan

keterampilan dan ilmu pengetahuan, sekolah juga menanamkan nilai-nilai keislaman, kedisiplinan, serta pembentukan karakter sebagai bagian dari proses pendidikan di lingkungan sekolah.

b. Visi dan Misi

Visi SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap adalah “Membentuk generasi Muhammadiyah unggul, berkarakter islami, dan berbudaya”.

Misi SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap adalah sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan peserta didik.
- 2) Melaksanakan proses pendidikan berbasis teknologi 4.0.
- 3) Mengembangkan pelayanan pendidikan yang berorientasi pada dunia usaha/industri, perguruan tinggi, dan pengembangan jiwa kewirausahaan.
- 4) Meningkatkan kualitas kompetensi peserta didik yang diakui pada level daerah, nasional, dan internasional.
- 5) Menyiapkan generasi Muhammadiyah yang unggul, terampil, siap kerja, cerdas, dan kompetitif.
- 6) Menjalin kemitraan dengan orang tua, masyarakat, yayasan, dunia usaha/industri, dan perguruan tinggi sebagai *partner* dalam penyelenggara pendidikan.

c. Program Keahlian

SMK Muhammadiyah Sampang memiliki beberapa program keahlian yang disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan,

teknologi, serta kebutuhan dunia usaha dan dunia industri.

Program keahlian tersebut terdiri atas:

- 1) Teknik Pemesinan (TP),
- 2) Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO),
- 3) Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM),
- 4) Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi (TJKT),
- 5) Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL).

d. Jumlah Pendidik dan Tenaga Kependidikan

SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap dipimpin oleh Budi Martanto, S.S. yang mulai menjabat sebagai kepala sekolah sejak tahun 2024.

Jumlah tenaga pendidik di SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap terdiri dari 39 guru dengan status guru tetap yayasan, yang meliputi 20 guru laki-laki dan 19 guru perempuan. Selain itu, sekolah juga memiliki tenaga kependidikan sebanyak 24 orang yang terdiri dari 18 tenaga kependidikan laki-laki dan 6 tenaga kependidikan perempuan.

e. Jumlah Siswa

Pada tahun ajaran 2025/2026, SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap memiliki jumlah peserta didik sebanyak 619 siswa yang tersebar pada berbagai program keahlian dan tingkatan X, XI, dan XII yang berasal dari berbagai latar belakang serta wilayah di sekitar Kecamatan Sampang maupun daerah sekitarnya.

Adapun jumlah siswa kelas XII adalah 320 siswa yang tersebar pada berbagai program keahlian.

3. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap yang dibagi menjadi 12 siswa kelompok kontrol dan 12 siswa kelompok eksperimen. Rincian lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Responden Penelitian

No	Inisial	Jurusan	Kelompok
1.	ANS	TKJT	Eksperimen
2	AHI	TP	Eksperimen
3.	ADP	TP	Eksperimen
4.	SSARJ	TP	Eksperimen
5.	D	TKJT	Eksperimen
6.	ADS	TP	Eksperimen
7.	JSS	TKJT	Eksperimen
8.	F	TKJT	Eksperimen
9.	TNA	TKJT	Eksperimen
10.	NOBA	TKJT	Eksperimen
11.	KAP	TKJT	Eksperimen
12.	ANS	TP	Eksperimen
13.	MDR	AKL	Kontrol
14.	WMS	AKL	Kontrol
15.	RSM	AKL	Kontrol
16.	RM	TKJT	Kontrol
17.	M	AKL	Kontrol
18.	TM	TP	Kontrol
19.	NSR	TKJT	Kontrol
20.	DSR	AKL	Kontrol
21.	TJK	TJKT	Kontrol
21.	DSA	TKRO	Kontrol
23.	FM	TBSM	Kontrol
24.	ASM	TJKT	Kontrol

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa responden penelitian berasal dari berbagai jurusan yang ada di sekolah. Keberagaman jurusan tersebut menunjukkan bahwa penelitian melibatkan siswa dengan latar belakang bidang keahlian yang berbeda.

4. Pelaksanaan *Expressive Writing*

Pelaksanaan *expressive writing* dalam penelitian ini dilakukan pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 12 siswa kelas XII dari berbagai jurusan. Pelaksanaan teknik *expressive writing* pada penelitian ini dilakukan melalui *setting* layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, prosedur pelaksanaan mengikuti tahapan konseling kelompok yang meliputi tahap awal (*initial stage*), tahap transisi (*transition stage*), tahap inti atau kerja (*working stage*), dan tahap akhir (*final stage*). Pada tahap inti, peneliti menerapkan teknik *expressive writing* sebagai media refleksi diri untuk membantu anggota kelompok mengeksplorasi berbagai pertimbangan yang berkaitan dengan keputusan karier. *Expressive writing* dilaksanakan dalam dua sesi yang dilakukan secara bertahap dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

a. Sesi pertama

Sesi pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 29 April 2026 pukul 09.00 s.d 09.40 WIB. Kegiatan pada sesi pertama ini berupa kegiatan tahap awal (*initial stage*), tahap transisi (*transition stage*), dan tahap inti atau kerja (*working stage*) dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

1) Tahap awal (*initial stage*)

Pada tahap awal ini, peneliti melakukan perkenalan dengan seluruh anggota kelompok. Setelah tahap perkenalan selesai, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, aturan, dan tata cara pelaksanaan kegiatan *expressive writing* agar anggota kelompok memahami proses yang akan dilakukan selama kegiatan berlangsung.

2) Tahap transisi (*transition stage*)

Pada tahap transisi ini, peneliti menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa hasil *expressive writing* mereka akan aman bersama peneliti. Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok untuk aktif, jujur, dan terbuka terhadap perasaan dan pikiran mereka sendiri selama kegiatan *expressive writing* berlangsung.

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

Pada tahap inti atau kerja sesi pertama ini, peneliti dan anggota kelompok memulai kegiatan *expressive writing*. Teknik *expressive writing* dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu *recognition*, *examination*, *juxtaposition*, dan *application to the self*. Keempat tahapan tersebut dirancang untuk membantu anggota kelompok mengenali kondisi dirinya, mengevaluasi hambatan yang dihadapi, mengidentifikasi potensi yang dimiliki, serta menyusun langkah konkret dalam mencapai keputusan karier. Adapun tahap

expressive writing yang dilakukan pada tahap inti atau kerja sesi pertama ini adalah tahap *recognition* dan *examination* dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

a) Tahap *recognition*

Pada tahap *recognition*, anggota kelompok diminta untuk menuliskan gambaran mereka mengenai karier, pilihan karier setelah lulus sekolah, serta keunggulan yang dimiliki dan dianggap dapat membantu mereka mencapai pilihan karier tersebut.

Setelah menyelesaikan tahap *recognition*, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk membaca kembali hasil tulisannya dengan tujuan meninjau kembali apakah tulisan yang dibuat telah menggambarkan pemahaman dirinya secara utuh. Apabila masih terdapat pengalaman, pikiran, atau perasaan yang belum tertuang, anggota kelompok dipersilakan menambahkan, mengurangi, ataupun memperbaiki isi tulisannya. Setelah seluruh anggota menyelesaikan proses refleksi tersebut, kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

b) Tahap *examination*

Pada tahap *examination* anggota kelompok diminta untuk menuliskan berbagai kekurangan atau hambatan dalam diri yang dapat menjadi penghalang dalam mencapai pilihan karier yang diinginkan.

Setelah menyelesaikan tulisan mengenai hambatan diri, anggota kelompok kembali membaca hasil tulisannya untuk mengevaluasi apakah seluruh hambatan yang dirasakan telah teridentifikasi secara lengkap.

Selama pelaksanaan sesi pertama, sebagian besar anggota kelompok terlihat cukup fokus dalam mengikuti kegiatan dan berupaya menyelesaikan tulisan secara mandiri.

b. Sesi kedua

Sesi kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 30 April 2026 pukul 09.00–09.50 WIB. Kegiatan pada sesi pertama ini berupa kegiatan tahap inti atau kerja (*working stage*) dan tahap akhir (*final stage*) dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

1) Tahap inti atau kerja (*working stage*)

Pada tahap inti atau kerja sesi kedua ini, peneliti dan anggota kelompok melanjutkan kegiatan *expressive writing* ke tahap berikutnya, yaitu tahap *juxtaposition* dan *application to the self* dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

a) Tahap *juxtaposition*

Pada tahap *juxtaposition*, anggota kelompok diminta untuk menuliskan berbagai kelebihan yang dimiliki dan dianggap dapat membantu mereka mencapai pilihan karier yang paling diminati.

Setelah selesai menulis mengenai berbagai potensi diri, anggota kelompok kembali meninjau hasil tulisannya untuk memastikan bahwa potensi yang dituliskan benar-benar sesuai dengan kondisi dirinya serta dapat mendukung pencapaian pilihan karier yang paling diminati.

Setelah anggota kelompok menyelesaikan refleksi terhadap potensi yang dimiliki, peneliti memberikan penguatan mengenai pentingnya internal *locus of control* sebagai keyakinan bahwa keberhasilan mencapai tujuan karier dipengaruhi oleh usaha, kemampuan, dan tanggung jawab pribadi. Penguatan ini diberikan untuk membantu anggota kelompok mengaitkan hasil refleksi diri dengan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan pilihan karier.

Setelah tahap ini selesai, anggota kelompok diberikan jeda selama 10 menit sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

b) Tahap *application to the self*

Pada tahap *application to the self* anggota kelompok diminta untuk menuliskan rencana konkret mereka setelah lulus sekolah untuk mencapai pilihan karier yang telah ditentukan.

Selama pelaksanaan sesi kedua, sebagian besar anggota kelompok terlihat lebih fokus mengikuti kegiatan dan berupaya menyelesaikan tulisan secara mandiri dibanding pada saat sesi pertama.

Setelah menyusun rencana konkret, anggota kelompok membaca kembali keseluruhan rangkaian tulisan mulai dari tahap recognition hingga application to the self sehingga dapat melihat keterkaitan antara pemahaman diri, hambatan, potensi, dan rencana tindakan secara utuh

2) Tahap akhir (*final stage*)

Setelah seluruh rangkaian expressive writing selesai dilaksanakan, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk membaca kembali seluruh hasil tulisannya secara saksama. Kegiatan ini bertujuan agar anggota kelompok dapat meninjau kembali isi tulisan yang telah dibuat, serta menambahkan, mengurangi, atau memperbaiki bagian-bagian yang dirasa belum sesuai dengan kondisi dirinya. Dengan demikian, anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk merefleksikan kembali berbagai pertimbangan

mengenai pilihan karier yang telah dituliskan sehingga memiliki pemahaman yang lebih utuh sebelum menetapkan keputusan karier.

Selanjutnya, anggota kelompok diminta mengisi angket internal locus of control dan kepastian keputusan karier sebagai posttest untuk mengetahui kondisi peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Setelah seluruh kegiatan selesai, peneliti menutup kegiatan dengan menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasi mereka selama penelitian berlangsung. Peneliti juga menyampaikan permohonan maaf apabila selama pelaksanaan kegiatan masih terdapat kekurangan serta memberikan alamat surat elektronik yang dapat dihubungi apabila di kemudian hari anggota kelompok ingin mengajukan pertanyaan atau berdiskusi lebih lanjut mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan.

5. Hasil Uji Validitas

a) Validator Ahli

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu divalidasi oleh dua validator ahli untuk mengetahui kelayakan isi instrumen. Hasil validasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli

No	Nama Validator	Keterangan Hasil Validasi
1.	Endang Rifani, M.Pd.	Dapat digunakan dengan sedikit revisi
2.	Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.	Dapat digunakan dengan sedikit revisi

Berdasarkan hasil validasi yang telah dilakukan, kedua validator menyatakan bahwa instrumen penelitian dapat digunakan dengan sedikit revisi. Adapun revisi yang dilakukan mengacu pada saran dan masukan validator agar instrumen lebih sesuai dengan indikator penelitian dan mudah dipahami oleh responden.

b) Hasil Uji Korelasi *Product Momen Pearson*

1) Angket *locus of control*

Uji coba angket *locus of control* dilakukan pada hari Rabu, 22 April 2026 di SMK YPE Sampang, Cilacap. Hasil uji coba angket *locus of control* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Product Moment Pearson Locus Of Control

Dimensi	Indikator	Nomor Item	Nilai Sig.	Keterangan
Internal	Keyakinan usaha diri menentukan hasil	1	0,016	Valid
		2	0,054	Tidak valid
		3	0,762	Tidak valid
		5	0,008	Valid
		26	0,163	Tidak valid
		27	0,125	Tidak valid
		28	0,003	Valid
	Kemampuan mengontrol keputusan sendiri	4	0,790	Tidak valid
		6	0,921	Tidak valid
		8	0,074	Tidak valid
		23	0,001	Valid
		29	0,001	Valid
Powerful Others	Pengaruh orang tua atau guru	9	0,001	Valid
		10	0,008	Valid
		30	0,001	Valid
	Ketergantungan pada arahan orang lain	7	0,040	Valid
		11	0,099	Tidak valid
		12	0,001	Valid
		13	0,236	Tidak valid
		14	0,001	Valid
		15	0,005	Valid
		16	0,001	Valid
		31	0,010	Valid
Chance	Kepercayaan pada nasib atau keberuntungan	17	0,856	Tidak valid
		18	0,599	Tidak valid
		19	0,001	Valid
		22	0,558	Tidak valid
		32	0,251	Tidak valid
	Hasil ditentukan oleh situasi	21	0,753	Tidak valid
		24	0,003	Valid
	Ketidakpastian di luar kendali	20	0,012	Valid
		25	0,001	Valid
		33	0,003	Valid
		34	0,001	Valid
		35	0,096	Tidak valid

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa item yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05 dinyatakan valid, karena menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara skor item dengan skor total. Sebaliknya, item yang memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 dinyatakan tidak valid karena tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan skor total.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak seluruh item dalam instrumen memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan. Item-item yang dinyatakan valid selanjutnya digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian, karena dianggap mampu merepresentasikan variabel yang diukur. Sementara itu, item yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak digunakan dalam penelitian untuk menghindari bias dan meningkatkan keakuratan hasil pengukuran.

2) Angket Kepastian Keputusan Karier

Uji coba angket kepastian keputusan karier dilakukan sebanyak 2 kali yakni pada hari Jum'at, 10 April 2026 dan hari Kamis, 16 April 2026 di SMK YPE Sampang Cilacap. Hasil uji coba angket dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Product Moment Pearson Uji Coba Pertama

Aspek	Indikator	Nomor Item	Nilai Sig.	Keterangan
Fleksibilitas	Mampu meng-antisipasi, menerima, dan memanfaatkan perubahan	1	0,023	Valid
		2	0,994	Tidak valid
		3	0,558	Tidak valid
		4	0,428	Tidak valid
	Terbuka terhadap peluang baru	5	0,001	Valid
		6	0,325	Tidak valid
		7	0,958	Valid
Resiliensi	Mampu bangkit kembali dari kegagalan	8	0,337	Tidak valid
		9	0,001	Valid
	Mampu mempertahankan motivasi	10	0,072	Tidak valid
		11	0,112	Tidak valid
		12	0,058	Tidak valid
	Mampu mencari jalur alternatif	13	0,078	Tidak valid
		14	0,779	Tidak valid
Keputusan non-linear	Mampu membuat keputusan adaptif	15	0,006	Valid
		16	0,849	Tidak valid
	Mampu mengelola resiko	17	0,013	Valid
		18	0,001	Valid
	Mampu melihat potensi yang tidak terduga	19	0,847	Tidak valid
		20	0,009	Valid

Tabel 4.6 Product Moment Pearson Uji Coba Kedua

Aspek	Indikator	Nomor Item	Nilai Sig.	Keterangan
Fleksibilitas	Mampu meng-antisipasi, menerima, dan memanfaatkan perubahan	1	0,092	Tidak valid
		2	0,001	Valid
		3	0,001	Valid
		4	0,001	Valid
	Terbuka terhadap peluang baru	5	0,157	Tidak valid
		6	0,001	Valid
		7	0,123	Tidak valid
Resiliensi	Mampu bangkit kembali dari kegagalan	8	0,581	Tidak valid
		9	0,509	Tidak valid
	Mampu mempertahankan motivasi	10	0,001	Valid
		11	0,001	Valid
		12	0,003	Valid
	Mampu mencari jalur alternatif	13	0,001	Valid
		14	0,368	Tidak valid
Keputusan non-linear	Mampu membuat keputusan adaptif	15	0,283	Tidak valid
		16	0,001	Valid
	Mampu mengelola resiko	17	0,009	Valid
		18	0,103	Tidak valid
	Mampu melihat potensi yang tidak terduga	19	0,129	Tidak valid
		20	0,673	Tidak valid

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa item yang memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari 0,05 dinyatakan valid, karena menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara skor item dengan skor total. Sebaliknya, item yang memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05

dinyatakan tidak valid karena tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan skor total.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak seluruh item dalam instrumen memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan dan tem-item yang dinyatakan valid selanjutnya digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian karena dianggap mampu merepresentasikan variabel yang diukur.

6. Hasil Uji Spearman-Brown

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dengan menggunakan koefisien Spearman-Brown melalui bantuan aplikasi SPSS 29.0. Hasil uji Spearman-Brown dapat dilihat pada tabel berikut.

a. Reliabilitas angket *locus of control*

Tabel 4.7 Uji Spearman-Brown *Locus Of Control*

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.855
		N of Items	10 ^a
	Part 2	Value	.841
		N of Items	9 ^b
	Total N of Items		
Correlation Between Forms			.855
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.922
	Unequal Length		.922
Guttman Split-Half Coefficient			.920
a. The items are: Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10.			
b. The items are: Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19.			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Spearman-Brown yang diperoleh adalah sebesar 0,922. Nilai nilai berada di atas kriteria yang telah ditetapkan,

yaitu 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur variabel penelitian.

b. Reliabilitas angket kepastian keputusan karier

Tabel 4.8 Hasil Uji Spearman-Brown Pertama

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.578
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	.685
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		7
Correlation Between Forms			.566
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.723
	Unequal Length		.726
Guttman Split-Half Coefficient			.717
a. The items are: Q1, Q2, Q3, Q4.			
b. The items are: Q4, Q5, Q6, Q7.			

Tabel 4.9 Hasil Uji Spearman-Brown Kedua

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.840
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	.722
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			.813
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.897
	Unequal Length		.897
Guttman Split-Half Coefficient			.892
a. The items are: Q1, Q2, Q3, Q4, Q5.			
b. The items are: Q6, Q7, Q8, Q9, Q10.			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Spearman-Brown yang diperoleh adalah sebesar 0,723 pada uji coba pertama dan 0,897 pada uji coba kedua. Nilai tersebut berada di atas kriteria yang telah ditetapkan, yaitu 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

7. Statistik Deskriptif

Hasil statistik deskriptif ini menunjukkan nilai mean, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal. Hasil statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Internal LoC (Eksperimen)	12	13	19	14.67	1.670	2.788
Internal LoC (Kontrol)	12	11	15	13.58	1.084	1.174
Kepastian Keputusan Karier (Eksperimen)	12	58	78	66.75	6.580	43.295
Kepastian Keputusan Karier (Kontrol)	12	49	68	59.92	6.067	36.811
Valid N (listwise)	12					

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa rata-rata internal *locus of control* pada kelompok eksperimen adalah sebesar 14,67 dengan standar deviasi 1,67. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata sebesar 13,58 dengan standar deviasi 1,08. Nilai minimal dan maksimal pada kelompok eksperimen berada pada rentang 13 hingga 19, sedangkan pada kelompok kontrol berada pada rentang 11 hingga 15.

Pada variabel kepastian keputusan karier, kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 66,75 dengan standar deviasi 6,58. Adapun kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 59,92 dengan standar deviasi 6,07. Nilai minimum dan maksimum pada kelompok eksperimen masing-masing sebesar 58 dan 78, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 49 dan 68.

Secara umum, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pada kelompok eksperimen cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, khususnya pada variabel kepastian keputusan karier.

8. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat untuk melakukan uji beda atau uji t. Uji normalitas juga dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.11 Uji Shapiro-Wilk

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Internal LoC	1	.254	12	.031	.826	12	.019
	2	.233	12	.071	.864	12	.055
Kepastian Keputusan Karier	1	.181	12	.200*	.928	12	.362
	2	.194	12	.200*	.929	12	.374

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk di atas, variabel internal *locus of control* pada kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$), sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,055 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya, variabel kepastian keputusan karier pada kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,362 ($p > 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,374 ($p > 0,05$). Dengan demikian, data kepastian keputusan karier pada kedua kelompok dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas tidak sepenuhnya terpenuhi, karena data internal *locus of control* pada kelompok eksperimen tidak berdistribusi normal. Sementara itu, data kepastian keputusan karier pada kedua kelompok telah memenuhi asumsi normalitas.

9. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.12 Uji Levene's Test

		Tests of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Internal LoC	Based on Mean	.829	1	22	.372
	Based on Median	1.000	1	22	.328
	Based on Median and with adjusted df	1.000	1	20.401	.329
	Based on trimmed mean	.858	1	22	.364
Kepastian Keputusan Karier	Based on Mean	.021	1	22	.885
	Based on Median	.010	1	22	.920
	Based on Median and with adjusted df	.010	1	21.943	.920
	Based on trimmed mean	.034	1	22	.856

Berdasarkan hasil uji homogenitas Levene's Test, variabel internal *locus of control* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,372 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians data internal *locus of control* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Selanjutnya, variabel kepastian keputusan karier memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,885 ($p > 0,05$), sehingga varians data kepastian keputusan karier pada kedua kelompok juga dinyatakan homogen.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki varians yang homogen antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas telah terpenuhi sehingga data memenuhi prasyarat kesamaan varians antar kelompok.

10. Hasil Uji Independent Sample T-Test

Uji independent sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok independen, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji independent sample t-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.13 Hasil Uji Independent Sample T-Test

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Kepastian Keputusan Karier	Equal variances assumed	.021	.885	2.645	22	.007	.015	6.833	2.584	1.475	12.192
	Equal variances not assumed			2.645	21.857	.007	.015	6.833	2.584	1.473	12.194

Hasil uji menunjukkan nilai $t = 2,645$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 22 dan nilai signifikansi dua arah (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kepastian keputusan karier antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, diperoleh rata-rata selisih (*mean difference*)

sebesar 6,833, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata kepastian keputusan karier sebesar 6,833 poin antara kedua kelompok.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepastian keputusan karier yang signifikan antara siswa yang memperoleh perlakuan teknik *expressive writing* dengan siswa yang tidak memperoleh perlakuan.

11. Uji Mann Whitney U

Data variabel internal *locus of control* tidak memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan internal *locus of control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji Mann Whitney U dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.14 Hasil Uji Mann Whitney U

Test Statistics^a	
	Internal LoC
Mann-Whitney U	44.500
Wilcoxon W	122.500
Z	-1.652
Asymp. Sig. (2-tailed)	.099
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.114 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok
b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U, diperoleh nilai Mann-Whitney U sebesar 44,500, nilai Z sebesar -1,652, dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,099 ($p > 0,05$). Selain itu, nilai Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] sebesar 0,114, yang juga lebih besar dari 0,05.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada internal *locus of control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

12. Regresi linear sederhana

Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel internal *locus of control* dalam menjelaskan perubahan pada variabel kepastian keputusan karier serta mengetahui arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.132 ^a	.017	-.027	7.202

a. Predictors: (Constant), Internal LoC

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20.227	1	20.227	.390	.539 ^b
	Residual	1141.106	22	51.868		
	Total	1161.333	23			

a. Dependent Variable: Kepastian Keputusan Karier

b. Predictors: (Constant), Internal LoC

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.405	14.373		3.785	.001
	Internal LoC	.632	1.012	.132	.624	.539

a. Dependent Variable: Kepastian Keputusan Karier

Berdasarkan hasil analisis pada Model Summary, diperoleh nilai R sebesar 0,132 yang menunjukkan bahwa hubungan antara internal locus of control dan kepastian keputusan karier termasuk sangat lemah. Nilai R Square sebesar 0,017 menunjukkan bahwa internal locus of control hanya mampu menjelaskan sebesar 1,7% variasi kepastian keputusan karier siswa, sedangkan 98,3% variasi kepastian keputusan karier dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selanjutnya, berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 0,390 dengan nilai signifikansi sebesar 0,539 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun tidak signifikan, sehingga internal *locus of control* secara keseluruhan tidak mampu memprediksi kepastian keputusan karier siswa secara signifikan.

Berdasarkan tabel Coefficients, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,632 dengan nilai t sebesar 0,624 dan nilai signifikansi sebesar 0,539 ($p > 0,05$). Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara internal *locus of control* dan kepastian keputusan karier bersifat positif, artinya secara matematis setiap peningkatan satu satuan skor internal *locus of control* diikuti oleh peningkatan skor kepastian keputusan karier sebesar 0,632 poin. Namun demikian, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif terhadap kepastian keputusan karier siswa, tetapi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap internal *locus of control*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kepastian keputusan karier yang terjadi setelah pemberian teknik *expressive writing* tidak dapat dijelaskan melalui perubahan keyakinan siswa mengenai sumber kendali dirinya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *expressive writing* kemungkinan bekerja melalui mekanisme psikologis lain yang berkaitan langsung dengan proses pengambilan keputusan karier.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan kepastian keputusan karier antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Nursalim dan Widya (2024) yang menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu mengurangi kecemasan melalui proses pengungkapan pikiran dan kondisi emosional. Dalam penelitian ini, ketakutan akan kegagalan menjadi salah satu faktor internal yang menyebabkan siswa mengalami ketidakpastian keputusan karier. Melalui proses menulis reflektif, siswa diberikan ruang untuk memahami sumber kekhawatiran tersebut serta melihat kembali kemampuan yang dimiliki sebagai modal dalam mencapai tujuan karier. Dengan demikian, *expressive writing* tidak

hanya berfungsi sebagai media pengungkapan emosi, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang membantu siswa membangun pemahaman yang lebih jelas mengenai pilihan kariernya.

Proses refleksi melalui *expressive writing* memungkinkan siswa memahami berbagai faktor yang selama ini menjadi hambatan dalam menentukan pilihan karier. Siswa tidak hanya mengidentifikasi kekhawatiran dan kelemahan yang dimiliki, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengenali kemampuan, pengalaman, serta keterampilan yang dapat mendukung pencapaian tujuan karier. Dengan memahami kondisi dirinya secara lebih menyeluruh, siswa dapat melakukan evaluasi terhadap alternatif pilihan yang tersedia sehingga pertimbangan dalam menentukan keputusan karier menjadi lebih jelas dan keraguan yang dirasakan dapat berkurang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Gustini et al. (2021) yang menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* mampu membantu perkembangan karier siswa SMK melalui kegiatan menulis reflektif. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada perencanaan karier, hasil tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi diri melalui aktivitas menulis memiliki relevansi dalam membantu siswa mengeksplorasi dirinya dan menyusun pertimbangan terkait perkembangan karier. Selain itu, penelitian Rahayu et al. (2025) menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif meningkatkan *self-confidence* pada mahasiswa baru angkatan 2024 program studi

Psikologi Universitas Negeri Padang. Temuan tersebut memperkuat bahwa *expressive writing* memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis yang berhubungan dengan pemahaman dan keyakinan individu terhadap dirinya.

Meskipun *expressive writing* menunjukkan pengaruh terhadap kepastian keputusan karier, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap internal *locus of control*. Berdasarkan teori Rotter, *locus of control* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai sumber kendali terhadap berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Individu dengan orientasi internal *locus of control* meyakini bahwa hasil yang diperoleh berkaitan dengan usaha, pilihan, dan tindakan yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Keyakinan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu memahami dirinya, tetapi juga terbentuk melalui berbagai pengalaman yang dialami individu dalam menghadapi keberhasilan, kegagalan, serta berbagai situasi kehidupan.

Dalam penelitian ini, meskipun kegiatan *expressive writing* memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan kemampuan, hambatan, dan usaha yang dapat dilakukan, proses tersebut tidak cukup menunjukkan perubahan terhadap orientasi internal *locus of control* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kondisi diri melalui refleksi tidak secara langsung mengubah keyakinan dasar siswa mengenai sumber penyebab keberhasilan maupun

kegagalan yang dialami. Dengan demikian, perubahan kepastian keputusan karier yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan lebih berkaitan dengan meningkatnya pemahaman diri, berkurangnya kecemasan, serta semakin jelasnya pertimbangan mengenai pilihan karier dibandingkan dengan perubahan pada internal *locus of control*.

Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa internal *locus of control* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepastian keputusan karier siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara teoritis internal *locus of control* memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan karena individu memandang dirinya sebagai pihak yang berperan dalam menentukan hasil yang diperoleh, pada penelitian ini keyakinan tersebut tidak menjadi faktor yang secara signifikan menjelaskan tingkat kepastian keputusan karier siswa.

Hasil tersebut dapat dipahami melalui perspektif *chaos theory of careers* yang dikemukakan oleh Pryor dan Bright. Teori tersebut menjelaskan bahwa perkembangan karier merupakan suatu sistem dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal yang tidak selalu dapat diprediksi. Dalam konteks siswa SMK, keputusan karier tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi lain seperti dukungan keluarga, keadaan ekonomi, informasi karier, peluang yang tersedia, serta tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, meskipun

siswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan tindakan dan keputusan yang diambil, berbagai faktor lain tetap dapat memengaruhi tingkat kepastian dalam menentukan pilihan karier.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kepastian keputusan karier siswa. Namun, hasil penelitian tidak memberikan bukti empiris bahwa *internal locus of control* berperan sebagai mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara *expressive writing* dan kepastian keputusan karier. Temuan ini menunjukkan bahwa kontribusi *expressive writing* terhadap kepastian keputusan karier kemungkinan lebih berkaitan dengan proses refleksi diri, pengelolaan kecemasan, serta peningkatan pemahaman siswa terhadap kemampuan dan keterbatasan dirinya dalam menentukan pilihan karier.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

1. Keterbatasan pertama berkaitan dengan pelaksanaan *expressive writing*.

Pada perencanaan awal, *expressive writing* dirancang untuk dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan agar proses refleksi diri dan pengungkapan pengalaman siswa dapat berlangsung secara lebih mendalam. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya hanya dapat diberikan sebanyak dua kali pertemuan. Kondisi tersebut terjadi karena waktu

penelitian bertepatan dengan penghujung masa kelulusan siswa, sehingga aktivitas sekolah menjadi cukup padat dan waktu yang tersedia untuk pelaksanaan penelitian menjadi terbatas. Situasi ini memungkinkan proses *expressive writing* tidak berlangsung secara maksimal dalam memberikan pengaruh terhadap internal *locus of control* siswa.

2. Keterbatasan berikutnya terletak pada jumlah sampel penelitian yang relatif sedikit. Penelitian ini hanya melibatkan 24 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel yang terbatas tersebut memungkinkan hasil analisis statistik menjadi kurang stabil dan mempengaruhi kekuatan generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Selain itu, ukuran sampel yang kecil juga dapat mempengaruhi sensitivitas pengujian statistik dalam mendeteksi perbedaan maupun hubungan antar variabel penelitian.
3. Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan *expressive writing*, khususnya dalam membangun kedekatan dan kenyamanan dengan subjek penelitian. Proses *expressive writing* dalam penelitian ini cenderung dilakukan secara cukup cepat karena keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian. Akibatnya, sesi pengenalan, pendekatan, dan pengakraban dengan siswa tidak dilakukan secara maksimal sebelum *expressive writing* diberikan. Padahal, dalam kegiatan *expressive writing* diperlukan suasana yang nyaman dan hubungan yang cukup dekat agar siswa lebih leluasa dalam

mengungkapkan pikiran, pengalaman, maupun perasaannya secara terbuka. Kondisi tersebut memungkinkan beberapa siswa tidak sepenuhnya merasa nyaman dan terlibat secara mendalam selama proses treatment berlangsung, sehingga dapat mempengaruhi efektivitas kegiatan *expressive writing* dalam penelitian ini.

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*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, T. N., & Satwika, P. A. (2025). Mempersiapkan Generasi Siap Kerja: Peran Internal Locus of Control dan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMK. *PSIKODIMENSIA*, 24(1), 106-113.
- Agusta, A., dkk. (2026). *Statistik Dalam Penelitian Korelasi: Konsep, Analisis, dan Penerapannya Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia*. Banyumas: Wawasan Ilmu.
- Agustina, M. T., dkk. (2024). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Publica Indonesia Utama.
- Aminoto, T & Agustina, D., (2020). *Mahir Statistika & SPSS*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Annisa, N. N. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan*. Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Anugrahani, I. S., dkk. (2025). *Statistik Nonparametrik Dan Aplikasi*. Yogyakarta: PT. Star Digital Publishing.
- Aqib, Z. (2021). *A to Z Bimbingan dan Konseling Karier Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ariani, M., Hadiyanto, D., & Anam, H. (2023). *Metodologi Penelitian: Langkah Mudah Menulis Skripsi dan Tesis*. Depok: Rajawali Pers.
- Arumsari, C., dkk. (2025). *Bimbingan Dan Konseling Karier*. Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Cilacap. (2025). *Keadaan Ketenagakerjaan Kabupaten Cilacap Agustus 2025*. Cilacap: BPS Kabupaten Cilacap.
- Bright, J. E., & Pryor, R. G. (2012). *The chaos theory of careers in career education*. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, 28(1), 10-20.
- Budiarti, W. N., dkk. (2024). *Panduan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*. Banyumas: Wawasan Ilmu.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Genarsih, T., & Tisngati, U. (2024). *Belajar Statistika: Konsep Dasar dan Pengantar Statistika Penelitian*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Gustini, H. L., Rahman, E., Nurdin, A., Rosidah, A., & Rahman, R. F. (2021). Efektivitas Teknik Expressive Writing untuk Merencanakan Karir Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1).

- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). *Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (02), 100–110.
- Haryono, E., dkk. (2023). *Statistika SPSS 28*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Helpiastuti, S. B., dkk. (2025). *Dasar-Dasar Penelitian Administrasi (Teknik dan Pendekatan Metodologi)*. Bandung: Widina Media Utama.
- Hendryadi, H. (2017). Pengembangan skala locus of control. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(3), 259359.
- Hertanti, R. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2022). Hubungan Kohesivitas Keluarga dan Internal Locus of Control terhadap Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 217-225.
- Irgi, N., & Nastiti, D. (2026). Pengaruh Locus Of Control dan Self Efficacy terhadap Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri X Bangil. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(2), 2769-2777.
- Jasmin, M., dkk. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Kristiani, O., Sangalang, O. K., & Feronika, N. (2025). Konseling Kelompok Dengan Teknik Expres-sive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 6(1), 35-43.
- Lestari, T. A., Krisnaresanti, A., & Tohir, T. (2024). Pengaruh Peran Bursa Kerja Khusus, Praktik Kerja Industri, Dan Internal Locus Of Control Terhadap KesiapanKerja Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Mandiraja. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(5), 743-752.
- Lumongga, N., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mamuaya, N. C., dkk. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sumatera Barat: Azzia Karya Bersama.
- Nasution, U. H & Junaidi, L. D., (2024). *Metode Penelitian*. Medan: PT. Serasi Media Teknologi.
- Norfai. (2021). *Analisis Data Penelitian (Analisis Univariat, Bivariat, dan Multivariat)*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Nugroho, V. A. N., Hariadi, L., & Zellawati, A. (2024). Kematangan Karir Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Self Efficacy pada Siswa SMK. *Jurnal Sublimapsi*, 5(3), 365-372.
- Nurmawati & Agdah, H. A. (2021). *Implementasi Expressive Writing Pada Siswa*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Nursalim, M., & Widya, S. N. (2024). *Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif*. Jakarta Timur: Sinar Grafika Offset.
- Pandri, D. P., dkk. 2025). *Bimbingan Konseling*. Padang: Gita Lentera

- Pryor, R. G., & Bright, J. E. (2014). *The chaos theory of careers (CTC): Ten years on and only just begun*. *Australian Journal of Career Development*, 23(1), 4-12.
- Puspitarini, E. W., dkk. (2025). *Perancangan Eksperimen*. Batam: CV. Rey Media Grafika.
- Rachman, M. M. (2022). *Locus Of Control Sebagai Pengendali Individu Karyawan Terhadap Kesuksesan*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rahayu, K. H., Asrifa, R., Cahyani, I., & Azra, W. N. (2025). Efektivitas Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self-confidence Mahasiswa Baru Angkatan 2024 Psikologi Unp Kampus V Bukittinggi. *Culture education and technology research (Cetera)*, 2(1), 78-88.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Ramdani, N., Rufaedah, E. A., & Himmawan, D. (2024). Hubungan antara Locus of Control dengan Kematangan Karier pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sindang Indramayu. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 319-326.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Roswandi, D. A., dkk. (2021). *Menguji Komitmen Penyuluh BK*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Salam, A. S., Sinring, A., & Harum, A. (2024). The Influence of Expressive Writing Techniques on Learning Burnout (LBO) in High School Students. *Pinisi Journal of Education*, 4(3), 192-207.
- Sari, I. R., Wahyuningsih, L., & Wibowo, B. Y. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media Journaling untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(10), 140-144.
- Setyaedhi, H. S., dkk. (2025). *Uji T Uji Komparatif Dua Parameter Rata-Rata (Perhitungan Manual dan SPSS)*. Makassar: PT. Nas Media Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tumbol, J. B. (2025). *Konseling Kelompok: Teori dan Praktek*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Yamin, S. (2025). *Paham Analisis Data SEM PLS SMARTPLS 4&3*. Depok: PT. Dewangga Energi Internasional.
- Wahyuni, P., Kusumawati, D. A., & Widyatmojo, P. (2022). *Perilaku Organisasional Teori dan Aplikasi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.

LAMPIRAN

1. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Komendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/957/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Observasi Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SMK Muhammadiyah Sampang
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Zakkiyatul Muchayati
NIM : 22CI10020
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Analisis Efektivitas Layanan Penempatan dan Penyaluran Kejuruan Terhadap Prestasi Akademik dan Kesiapan Karir Siswa"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari Selasa, 25 September 2025 s.d Selesai.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 24 November 2025



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIP. 41 230714 012

2. Hasil Studi Pendahuluan

a. Wawancara

Narasumber : Ibu Hidayah
Tempat : Ruang BK SMK Muhammadiyah Sampang,
Cilacap
Waktu : Rabu, 26 November 2025
Pertanyaan :

Instrumen Wawancara

A. Implementasi Layanan Penempatan dan Penyaluran

1. Apa saja bentuk layanan penempatan dan penyaluran kejuruan utama yang saat ini disediakan oleh sekolah?
2. Berapa rata-rata persentase siswa lulusan tahun lalu yang berhasil terserap, melanjutkan studi, atau berwirausaha?
3. Adakah perbedaan signifikan antar program keahlian?
4. Apa tantangan atau kendala terbesar yang sering Bapak/Ibu temui dalam menghubungkan siswa dengan dunia kerja atau dunia industri?

B. Indikasi Hubungan dengan Prestasi Akademik

1. Menurut pengamatan Bapak/Ibu, sejauh mana keikutsertaan siswa dalam kegiatan penyaluran/magang (misalnya: PKL) memengaruhi motivasi mereka terhadap mata pelajaran produktif atau kejuruan di kelas?
2. Apakah Bapak/Ibu memiliki data atau pengamatan anekdotik bahwa siswa yang aktif/berhasil dalam proses rekrutmen/penyaluran cenderung memiliki rata-rata nilai akademik yang lebih tinggi, atau sebaliknya?
3. Apakah Bapak/Ibu mengamati adanya perbedaan yang konsisten dalam *self-efficacy* (keyakinan diri) akademik siswa yang telah mendapatkan penempatan/penyaluran intensif dibandingkan dengan siswa yang pasif?

C. Indikasi Hubungan dengan Kesiapan Karir

1. Indikator kesiapan karir seperti apa yang paling signifikan meningkat pada diri siswa setelah mereka mendapatkan layanan penempatan/penyaluran?
2. Dalam konteks kesiapan karir, layanan penempatan dan penyaluran mana yang menurut Anda paling berhasil dalam membangun *mindset* kewirausahaan (bukan hanya sekadar menjadi pekerja/buruh) pada siswa?
3. Berdasarkan *feedback* dari perusahaan mitra, apakah ada *gap* antara apa yang diajarkan di sekolah dan keterampilan yang dibutuhkan di industri, dan bagaimana layanan penyaluran membantu menutup *gap* tersebut?

D. Saran dan Kebutuhan Penelitian

1. Hal apa saja yang dapat Bapak/Ibu tingkatkan dari layanan penempatan dan penyaluran saat ini?
 2. Apa urgensi di balik peningkatan hal tersebut bagi bimbingan dan konseling ataupun bagi siswa?
-

Jawaban :

Jawaban

A. Implementasi layanan penempatan dan penyaluran

1. Peran layanan BK

- a. Pemilihan karir dan jurusan: Membantu siswa merencanakan masa depan, termasuk memilih program studi lanjutan atau pekerjaan yang sesuai dengan bakat, minat, dan potensi diri mereka
- b. Pengembangan diri: Memberikan bimbingan yang memungkinkan peserta didik mengembangkan dan mengekspresikan diri secara optimal
- c. Mengatasi mismatch: Membantu individu yang mengalami ketidakserasian antara potensi diri dengan lingkungan pengembangannya (misalnya salah memilih jalur karir atau studi).

Secara keseluruhan, BKK adalah *platform* operasional utama untuk penempatan ke dunia kerja, sedangkan layanan BK berfokus pada bimbingan karir dan kesiapan mental individu sebelum ditempatkan.

2. Bekerja 78,2%, wirausaha 14,7%, dan melanjutkan studi 3,3%.

3. Ada

4. Sebagian besar berpusat pada kematangan karir siswa (kematangan karir siswa yang rendah).

Ini adalah inti masalah yang harus ditangani oleh guru BK, dimana siswa belum siap sepenuhnya untuk mengambil keputusan karir.

- a. Kebingungan dan kurangnya pemahaman diri: Banyak siswa bingung dalam menentukan jalur karir yang diminati (bekerja, wirausaha, atau lanjut studi). Mereka seringkali belum sepenuhnya mengenal potensi, minat, dan bakat yang dimiliki sehingga sulit menyesuaikan diri dengan pilihan kerja yang ada.
- b. Ekspektasi yang tidak realistis: Siswa mungkin memiliki ekspektasi gaji atau posisi yang terlalu tinggi dan tidak realistis dibandingkan dengan *skill* dan pengalaman yang mereka miliki sebagai lulusan baru. Hal ini membuat mereka cenderung memilih-milih pekerjaan.
- c. Kurangnya motivasi dan inisiatif: Sebagian siswa menyepelekan layanan bimbingan karir dan cenderung pasif. Mereka mungkin enggan datang ke ruang BK untuk konseling individu atau kurang memiliki daya juang dalam mencari informasi dan mempersiapkan diri untuk seleksi kerja.
- d. Keterbatasan *soft skill* dan kesiapan mental: Meskipun telah dibekali teknis, siswa sering kurang siap dalam hal *soft skill* (seperti komunikasi, adaptasi, dan etika kerja) yang sangat ditekankan oleh industri.

B. Indikasi hubungan dengan prestasi akademik

1. Keikutsertaan siswa dalam PKL sangat berperan dalam memperkuat relevansi pendidikan kejuruan dan mempertinggi motivasi mereka. Pengalaman di industri memberikan bukti nyata bahwa kompetensi yang mereka pelajari di mata pelajaran produktif adalah investasi masa depan sehingga secara alami meningkatkan intensitas dan kesungguhan mereka dalam belajar.
2. Sejauh ini tidak ada.
3. Intinya, penyaluran intensif memberikan umpan balik otentik (*authentic feedback*) kepada siswa bahwa keterampilan akademiknya berharga dan dapat diuangkan, yang secara langsung memperkuat *academic self-efficacy* mereka. Sebaliknya, siswa pasif kehilangan sumber validasi vital ini.

C. Indikasi hubungan dengan kesiapan karir

1. Indikator yang paling langsung terpengaruh dan meningkat. Kesiapan kerja mencakup kombinasi keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang diperlukan untuk berhasil dalam lingkungan kerja. Motivasi untuk berkarir.
2. Dalam kesiapan karir BK berkolaborasi dengan mata pelajaran PKK karena di pelajaran PKK ada praktek langsung untuk berwirausaha.
3. Sebenarnya untuk *gap* pasti ada. Karena teori dan praktek di lapangan pasti berbeda, untuk menutup hal tersebut kita dari BK membekali mereka dengan mendatangkan langsung narasumber dari perusahaan dan alumni yang telah bekerja untuk memberikan informasi tambahan tentang dunia kerja sesungguhnya.

D. Saran dan kebutuhan penelitian

1. Bimbingan karir bertahap:

- Kelas X: Fokus pada eksplorasi diri, pemahaman program keahlian, dan *goal setting* jangka panjang.
- Kelas XI: Fokus pada persiapan PKL yang efektif dan identifikasi *skill gaps*.
- Kelas XII: Fokus pada *job matching*, persiapan seleksi, dan jalur pasca-sekolah (kerja/studi/wirausaha).
- Pendampingan personal: Memberikan bimbingan konseling individu intensif kepada siswa yang menunjukkan kebingungan karir atau memiliki keyakinan diri akademik (*self-efficacy*) yang rendah, membantu mereka mengatasi hambatan psikologis sebelum memasuki dunia kerja/kuliah.

2. Urgensi atau kepentingan mendesak di balik peningkatan layanan bimbingan dan konseling (BK) terkait penempatan dan penyaluran kerja sangatlah tinggi, baik bagi guru BK sebagai pelaksana layanan maupun bagi siswa sebagai penerima manfaat utama. Urgensi ini terutama berakar pada peran strategis SMK dalam menghasilkan tenaga kerja siap pakai dan tekanan untuk mengurangi pengangguran terdidik.

Peningkatan layanan BK sangat mendesak bagi siswa karena berdampak langsung pada masa depan karir dan kualitas hidup mereka.

Menguatkan keyakinan diri karir (*self-efficacy*)

- Membangun kemandirian: Layanan BK yang efektif membangun kemandirian karir siswa, mengajarkan mereka cara aktif mencari peluang, membangun *networking*, dan mempromosikan diri sendiri (*personal branding*).
- Mengurangi kecemasan karir: Dengan bimbingan yang jelas dan persiapan yang matang (stimulasi wawancara, CV), kecemasan dan keraguan siswa menjelang kelulusan dapat diminimalkan.

Penguatan sinergi lintas sector

- Mendukung BKK dan sekolah: Layanan BK menjadi mitra kunci bagi BKK dalam menyiapkan individu yang siap untuk *job matching*. Ini memperkuat sinergi internal dan mendukung upaya sekolah dalam membangun kemitraan dengan industri.

Dokumentasi wawancara dengan Ibu Hidayah:



b. Angket

Narasumber : Siswa kelas XII SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap

Tempat : Google Formulir

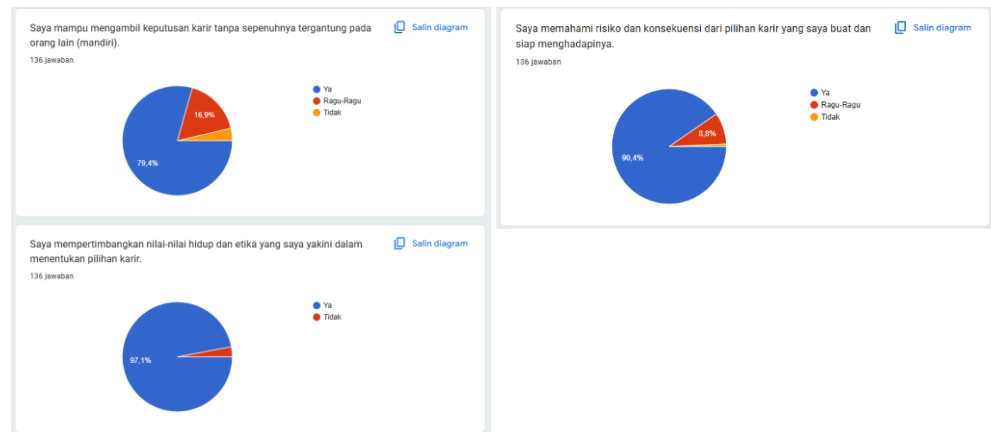
Waktu : Rabu-Sabtu, 3-13 Desember 2025

Jumlah responden : 136 siswa

Hasil :

1) Pernyataan tertutup





2) Pertanyaan terbuka

Kendala yang dihadapi ketika memutuskan jenjang karir yang akan ditempuh setelah lulus sekolah	1. Takut gagal karena jasmani dan rohani 2. Lowongan kerja yang sedikit 3. Modal setiap langkah 4. Harus siap menghadapinya 5. Ekonomi 6. Keputusan 7. Percaya diri 8. Jauh dari orang tua 9. Kurang percaya diri dan ragu-ragu 10. Berbeda pendapat dengan orang tua 11. . 12. Takut ketika MCU gagal karena gigi kurang rapih, selebihnya pasti bisa. 13. Ekonomi keluarga 14. Raguu 15. Tidak ada 16. Biaya 17. Cari kerja 18. Bingung antara kuliah atau langsung kerja 19. Kendala jauh dari orang tua 20. Tidak ada 21. Orang tua mungkin memiliki harapan tinggi agar anak mengikuti jejak karir keluarga atau memilih profesi yang dianggap “aman” dan mapan (seperti dokter, insinyur, PNS), yang mungkin bertentangan dengan minat asli lulusan. 22. Gaa adaa 23. Setelah lulus saya yakin 100% 24. Insyallahhh tidak ada ,1% spilll 99% doa orang tua :) 25. Ekonomi
--	---

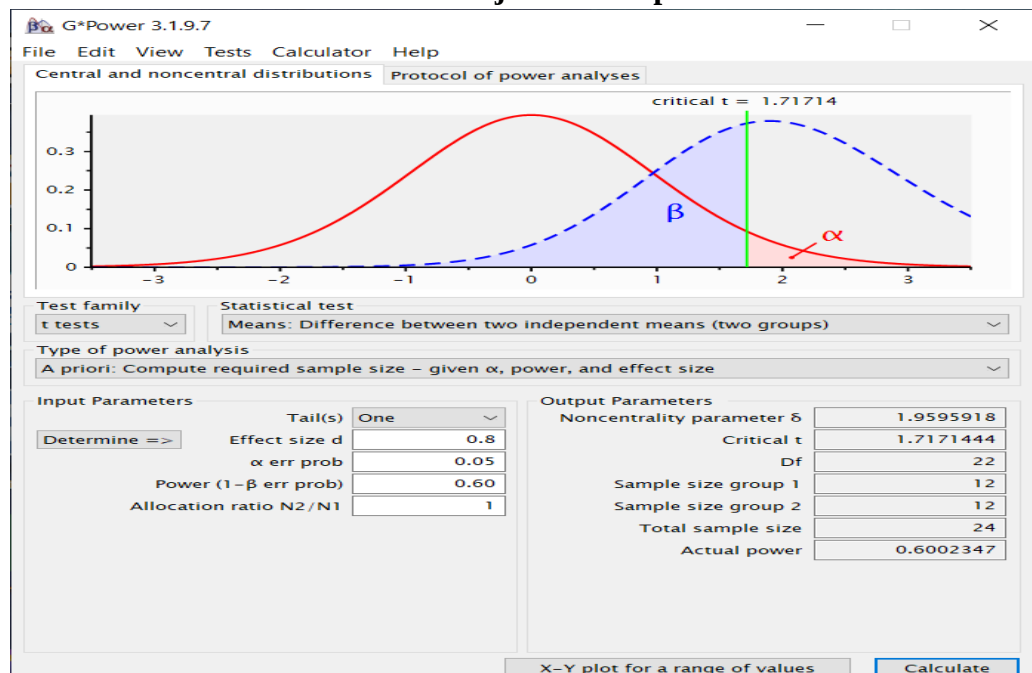
	26. Jauh dari orang tua 27. Mungkin uang 28. Ketakutan akan kegagalan 29. Saya yakin 100% untuk bekerja 30. Tidak ada kendala selagi mau berusaha 31. Saya yakin 100% akan bekerja setelah lulus sekolah 32. Bekerja 33. Semoga saya dapat menjadi orang yang berguna bagi semua orang 34. Membutuhkan waktu 35. Harus berani 36. Engga ada 37. Saya setelah lulus terus bekerja 38. Tidak ada 39. Sulit mencari pekerjaan 40. Ekonomi mungkin 41. Tidak ada kendala, saya sudah yakin dengan apa yang akan saya lakukan setelah lulus sekolah. 42. Belum terpikirkan 43. Bisnis kontraktor 44. Kurangnya informasi dan skill yang belum saya pelajari 45. Kendala yang saya hadapi itu kurangnya rasa percaya diri. Saya sering ngerasa nggak yakin sama kemampuan sendiri, jadi tiap mau milih arah karier selalu kepikiran “bisa nggak ya?” atau “takut salah pilih”. Jadinya ragu-ragu terus dan susah buat mutusin langkah yang pasti 46. Pilihan terlalu banyak, tidak pasti 47. Bingung mau lanjut sekolah bahasa/mau langsung cari kerja 48. Masih harus menambah pengalaman 49. Ekonomi 50. Bekerja dan membahagiakan kedua orang tua 51. Kerjasama 52. Tidak ada pengarahan 53. Kekhawatiran akan prospek kerja dan keuangan, kurangnya pengalaman yg praktis 54. Tidak bekerja 55. Kemungkinan saingan yang sangat besar 56. Minimnya peluang pekerjaan, biaya 57. Ketakutan akan kegagalan 58. Saya akan bekerja keras
--	---

	59. Ketidakpastian minat dan bakat 60. Tidak ada 61. Bingung mau kerja apa :) 62. Tekanan dari keluarga atau lingkungan, Pertimbangan biaya pendidikan atau pelatihan 63. Ragu 64. Kurangnya informasi, ketidakpastian, tekanan dari orang lain, kurangnya pengalaman 65. Umur belum mencukupi 18 untuk bekerja 66. Aminn semogaaa tercapai 67. Kurangnya pengalaman dan persaingan ketat di dunia kerja 68. – 69. Infoooo lokerr 70. Ekonomi dan kendaraan 71. Belum tau 72. Kurang percaya diri 73. Mencari kerjaan susah 74. Ya semua 75. Ya 76. Kendala eksternal (faktor ekonomi/biaya) 77. Kurangnya informasi dan dukungan karier 78. Modal 79. Ngga ada kendala apapun, tergantung kepada diri kita sendiri 80. Ketidakpastian 81. Tempat yang jauh 82. Berusaha 83. Ingin langsung cari kerja 84. Kendalanya adalah montor 85. Merasa beratt karna baru saja lulus sekolah 86. Kerja 87. Kekurangan informasi, pengalaman, kemampuan 88. – 89. Rahasia 90. Tekanan 91. Ekonomi 92. Ekonomi 93. Tidak ada 94. Belum tau 95. Mencari lagi 96. Saya kepengin kerja di Jepang pak, mungkin terlihat mustahil dengan ekonomi keluarga saya pak, tapi saya yakin ngga ada yang mustahil kalo Allah SWT berkehendak dan juga doa kedua
--	--

	orang tua, saya yakin pasti bisa pak berusaha semaksimal mungkin, semoga dipermudahkan amin ya robal alamin. 97. Takut mengambil risiko 98. Kepercayaan diri 99. Uang 100. Sulit mencari pekerjaan 101. Uang 102. Jauh dari keluarga 103. Minimnya informasi pasar kerja dan ketakutan gagal 104. Ketakutan gagal atau tidak berhasil dalam karir yang di pilih, sehingga ragu-ragu dalam membuat keputusan 105. Saat berdiskusi dengan keluarga 106. SPP sekolah belum lunas 107. Kuliah kerja 108. Kurangnya pengalaman serta diikuti dengan faktor keuangan 109. Tidak ada 110. Kurang relasi dikit 111. Komunikasi dan cara berbicara yang kurang akurat 112. Minimnya informasi karir akses terhadap informasi mendalam mengenai berbagai profesi, prospek kerja, dan kualifikasi yang dibutuhkan sering kali terbatas, kurangnya pemahaman ini membuat pilihan terasa spekulatif 113. Gatau harus mulai dari mana 114. Bekerja 115. Kecemasan akan kegagalan, persaingan ketat di dunia kerja 116. Tidak ada 117. Menempuh perjalanan dunia kerja 118. Tidak punya koneksi yang cukup baik, kurangnya informasi tentang dunia kerja, serta kurangnya pemahaman tentang bagaimana cara untuk masuk dalam dunia kerja, bagaimana diri kita bisa berkembang dalam dunia kerja, bagaimana membentuk diri kita untuk tidak tetap di level yang sama seperti langkah pertama yang kita ambil. 119. Kurang percaya diri dan sulit fokus 120. Ini versi yang lebih singkat: Masih ragu menentukan minat dan kurangnya informasi tentang pilihan karir yang tepat
--	---

	121. Bekerja dengan niat 122. Faktor ekonomi 123. Ragu, kurang yakin 124. Tidak percaya diri dan takut gagal 125. Kendalanya yang pertama adalah soal bahasanya soalnya saya berminat kerja diluar negri dan kendala yang kedua adalah Restu orang tua serta kendala yang ketiga adalah soal biaya keberangkatan ke luar negri dan kendala yang terakhir adalah soal orangtua karena jauh dari orang tua 126. Sopir 127. Duit 128. Dewasa dan tanggung jawab 129. Kuliah atau kerja, yang penting ngga nganggur 130. – 131. Insyaallah tidak ada 132. Takut gagal 133. Jos jis 134. Kurangnya pengetahuan mengenal pilihan karir 135. Alhamdulillah ga ada soalnya langsung pendidikan 136. Alhamdulillah ga ada soalnya langsung pendidikan
--	---

3. Hasil G*Power untuk menentukan jumlah sampel



4. Surat Permohonan Validasi Ahli

a. Validator Endang Rifani, M.Pd.


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Kampus Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap - Jember, 16 April 2026 Tanggal 13 Juli 2026

Nomor : B/375/YM.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 berkas
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Endang Rifani, M.Pd.
di-
Tempat

Hormatilah/lelakus Hr. WA,
Salam sejahtera kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan bimbingan Allah Swt. Amin.

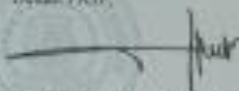
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Teknik Expressive Writing Terhadap Kepastian Keputusan Karier Siswa SMK Melalui Locus Of Control Sebagai Variabel Mediasi"** oleh mahasiswa kami

Nama : Zakkyah Mubayati
NIM : 220116020
Program Studi : Psikologi dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kondisinya untuk dapat ditetapkannya Validator Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Dengan ini permohonan ini, agar perhatian dan kondisinya dapat terpenuhi terkabulnya.
Hormatilah/lelakus Hr. WA,

Demikian yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.

Cilacap, 27 April 2026
Dekan FKIP,

Dr. Kholaima Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Desa No 17 Krayan, 32074 Cilacap Jawa Tengah - 40170 www.unugha.ac.id E-mail: hal@unugha.ac.id
Telp. (0282) 496413-555007, Fax (0282) 495407

b. Validator Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/375/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektivitas Teknik Expressive Writing Terhadap Kepastian Keputusan Karies Siswa SMK Melalui Locus Of Control Sebagai Variabel Mediasi"** oleh mahasiswa kami:

Nama : Zakiyatul Muchayati
NIM : 22CII0020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nb : Hal-hal yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.

Cilacap, 13 Maret 2026
Dekan FKIP,



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIP. 41 230714 012



UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No. 17 Kesugihan 53274 Cilacap, Jawa Tengah. <http://www.unugha.ac.id> Email : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407. Fax : (0282) 695407

5. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Kampus Baru Kertawijaya RT 01 Dusun 1 Jember 5, Cilacap 53258 Tanggal 01 April 2024

Nomor : H418/VIM.041/RTA/2024
 Lampiran : -
 Hal : Permisihan Uji Coba Instrumen Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala SMK YPE Sampung
 di -
 Tumpang

Assalamu'alaikum Hu' Wa

Salam salamahini dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan rahma dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sebagaimana dengan surat kebutuhan mahasiswa untuk memperoleh pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepala mahasiswa kami

Nama : Zakkyatul Mackayati
 NIM : 22C118020
 Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan Uji Coba Instrumen Penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "*Efektivitas Teknik Expressive Writing Terhadap Kepuasan Kepuasan Karies Siswa SMK Melalui Locus Of Control Sebagai Variabel Mediasi*".

Berdasarkan surat tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari Jum'at, 18 April 2024 s.d. Selasa.

Demikian surat ini kami sampaikan, agar bimbingan dan kerjasamanya dilaksanakan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Hu' Wa



Cilacap, 09 April 2024
 Dekan
 Dr. Khafidatus Zalfa, M.Pd.
 NIM. 01.0507714.017

UNIVERSITAS NAHLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jl. Karmadikhuw-Bumi No.17 Ringroad 4 2274 Cilacap Jawa Tengah, <http://www.ungha.ac.id>, Email: info@ungha.ac.id
 Telp : (0281) 859474, 859487, Fax : (0281) 859401

6. Surat Izin Penelitian


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Negeri Pendidikan Islam Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

Nomor : B-420/SYK.DAI.B/TA/2026
 Tanggal : -
 Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SMK Muhammadiyah Sempang
di -
Tengas

Arwahmu alaikah W. Wa

Salam, walaudhuhi dan sepihwa hari sempalan semoga kita
semesta mendapatkan ridho dan pertolongan dari Allah SWT dalam
menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan surat izin penelitian mahasiswa untuk
mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap
mengajukan kepada mahasiswa kami:

Nama : Zukhrisul Muchayati
NIM : 22CU10020
Prodi : Bimbingan dan Konseling

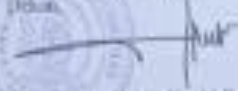
Untuk mengajukan penelitian ini dengan judul yang sedang di
kerjakannya dengan judul "Efektivitas Teknik Expressive Writing
Terhadap Kepastian Kaputanan Karies Siswa SMK Melalui Teknik Of
Control Sebagai Variabel Mediasi"

Berkasannya dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan
kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan
kegiatan tersebut.

Adapun kegiatan ini, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari
Senin, 13 April 2026 s.d. Selesai.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan
ketepatannya dimohonkan terimakasih.

Kerjasama alaikah W. Wa

Cilacap, 09 April 2026
Dekan,

Dr. Kholidatus Zalfa, M.Pd.
NIK 91 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
Alamat : Jl. Muhammadiyah Dewi Nis 17 Sempang 22775 Cilacap Jawa Tengah, http://www.unugha.ac.id, Email: info@unugha.ac.id
Telp : (0282) 894012, 894007 Fax : (0282) 894007

7. Dokumentasi Kegiatan *Expressive Writing*

Sesi Pertama (Rabu, 28 April 2026):



Sesi Kedua (Kamis, 29 April 2026):



8. Dokumentasi Hasil *Expressive Writing*

a. ANS

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TBJ 1

Karir adalah perkembangan seseorang dalam dunia kerja.

Setelah lulus saya mau bekerja di :

1. Pabrik Sepatu
2. PT. Wada Sari Mahadi
3. PT. Widi
4. Malagita

Minat saya mau ke Malagita harga 40%

Kemungkinan tidak tercapai ke Malagita yaitu tidak dapat dan biaya.

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TBJ 1

Ketelahaan saya :

1. Saya mudah berinteraksi dengan orang baru
2. Saya mampu bekerja sama secara individu maupun dalam tim
3. Bertanggung jawab dan disiplin
4. Mampu mengoperasikan MS Word
5. Mampu bongkar pasang komputer
6. Manajemen waktu
7. Jujur dan dapat dipercaya
8. Mampu bekerja dibawah tekanan
9. Tidak mudah menyerah
10. Teliti dan rapi saat bekerja

Rencana setelah lulus sekolah :

Mencari kerja terdekat setelah lulus untuk mencari pengalaman.

b. AHI

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TP2

Karir adalah perjalanan dari dunia kerja maupun dalam berinteraksi.

1. PT. AHI
2. PT. AHI
3. PT. TAMARA

Kemungkinan saya 70% bekerja di PT. AHI

Kemungkinan saya berinteraksi

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TP2

Ketelahaan

- bisa diuji kerja sama secara tim maupun individu
- bisa mengoperasikan mesin baik mesin CNC, mesin frais
- saya mampu bekerja dengan ketekunan dan ketelitian
- Pengusaha Solidworks
- bisa mem baca gambar teknik dan alat ukur

Masa depan yang diinginkan jika sudah lulus mau ke mana: pekerjaan yang berguna.

c. ADP

Nama: [REDACTED]
Jurusan: Teknik Mesin 2

1. Memiliki Adanya Pengalaman Kerja, Pendidikan, Pelatihan dan Pengetahuan seseorang.
2. Pengusaha, PT. Yamaha, ~~PT. Astra~~ Astra
3. Pengusaha 90% bisa
4. Kemampuan gagal di jalan sesuai tuntutan

Nama: [REDACTED]
Jurusan: Teknik Permesinan 2

1. Saya bisa mengoperasikan mesin CNC Turning, CNC Milling, mesin bubut, Frais, mesin las, mesin grinder, mesin bor, ~~mesin~~ mesin
- Saya bisa diuji bekerja ke B. Sama secara individu.
- Saya percaya diri ~~dalam~~ ~~kerja~~
- Saya bisa membaca alat ukur seperti jangka sorong

1. Mencari ~~Pengalaman~~ Pendidikan dan berprestasi

d. SSARJ

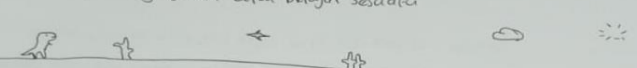
Nama: [REDACTED]
Jurusan: Teknik Mesin

1. Karir adalah mencari Pencapaian atau Penguasaan ~~ke~~ Profesi dan Jangka Panjang yang mencakup seluruh Pengalaman kerja
2. CEO, Pemadam, Polisi, TNI, ~~Kelemb~~ DPR Terakhir Pengusaha
3. (Pengusaha) 99% bisa
4. ~~usaha~~ usaha tidak berjalan sesuai harapan

Nama: [REDACTED]
Jurusan: Teknik Mesin

1. Percaya diri banyak relasi
Saya bisa mengoperasikan CNC Turning, CNC Milling, CAD, Bubut, Frais dan Mesin Las
Saya orang yang bekerja keras dan baik terus asa
Saya bisa membuat gambar Teknik
dan saya seorang guru cepat belajar sesuatu

0096
1244



1. mencari Pendidikan sebanyak mungkin dan mencari Pengalaman sebanyak mungkin

e. D

Nama: [REDACTED]
Kelas: XII TKJ 2

Karier yaitu perencanaan karir dalam bekerja

Karier yang saya inginkan yaitu:

1. ingin bekerja di Jepang/Korea
2. ikut orang tua bekerja
- 3.

Kemungkinan karir yang paling besar yaitu ikut orang tua bekerja

Karier yang sulit tercapai yaitu bekerja di Jepang/Korea karena yaitu harus belajar bahasa Jepang

Nama: [REDACTED]
Kelas: XII TKJ 2

Ketidakhidupan saya yaitu:

1. tidak bisa tidur sembarangan
2. cepat merasa puas
3. mengoperasikan komputer
4. bisa mengoperasikan
5. dapat mengontrol emosi
6. penyayang

Setelah lulus rencana saya ingin bekerja bersama orang tua yang tidak cocok dengan pekerjaan tersebut saya akan berusaha agar bisa bekerja di Jepang/Korea

f. ADS

TP 1

Karier

↳ Dimulai umum Karier lebih menuju ke jenis pekerjaan, baik Usaha Sendiri maupun bekerja untuk orang lain.

Setelah lulus

↳ Untuk 2/1 tahun pertama akan lebih fokus bekerja di PT. Harapan saya dapat bekerja di PT ternama. Kemudian melanjutkan kuliah.

2 pilihan diatas

↳ ~~PT~~ PT Ternama 80% diterima.

Kendala

↳ Dengan tidak belajar, karena perusahaan tidak membutuhkan pekerja yang malas.

TP 1

Ketidakhidupan agar diterima di PT

1. Disiplin
2. Bertanggung jawab
3. Rasa ingin tahu terhadap hal baru
4. Haus ilmu
5. Mudah akrab
6. Tekun
7. Public Speaking

Perjalanan setelah lulus sekolah (2026)

Me - Desember

↳ Fokus daftar PT dengan harapan dapat membatagiatkan orang tua.

Fokus disini tidak setiap hari belajar tetapi seperti kewajiban akan membantu orang tua tetap dilakukan.

g. JSS

Nama: [REDACTED]
 kelas: XII TKJ 2

- Karir adalah pengalaman pendidikan, kerja
- berwirausaha, kerja di PT
- saya kalo berwirausaha 90% memahami dan menjalani kerja
- kurang fokus, kurang skill, kurang percaya diri, insecure

Nama: [REDACTED]
 kelas: XII TKJ 2

Kelebihan: bertanggung jawab, disiplin, komputer

~~terampil mengoperasikan~~ mengoperasikan mikrotik

Target setelah lulus:
 bekerja dapat uang banyak

h. FI

Nama: [REDACTED]
 kelas: XII DKT I

- Karir adalah sebuah perjalanan panjang yg mencakup pengalaman kerja, pendidikan, ~~dan~~ penelitian, dan pencapaian selama masa hidupnya.
- Setelah lulus mau kerja di Protik, kalo ga di PT obat, ke malaysia
- Penginnya mau jadi CEO
- Saya kalo kerja di Protik 90% bisa menahinya dan menjaga kerjanya
- kalo di malaysia 80%
- Skillnya kurang mencakup
- Pengetahuannya
- Takut gagal dan insecure

Nama: [REDACTED]
 kelas: XII DKT I

Kelebihan: Tanggung jawab, Gampang memahami hal baru, Empati, kreatif, jujur dan disiplin waktu, Problem Solver.

Target setelah lulus: melamar pekerja, hobi saya bekerja sampai punya uang banyak, lalu bikin rumah dan beli barang impian.

i. TNA

Nama: [REDACTED]
Kelas: XII Tjkt 1 Pertemuan 1

Karir adalah pekerjaan atau pertam karangan seseorang dalam dunia
Pelebaran atau profesi yang dijalani dalam jangka waktu tertentu

Saya setelah lulus akan bekerja di Yamaha (Cinggalah)
karena tidak akan ke Jepang.

Saya akan bekerja di ~~Yamaha~~ Jepang.

Kemungkinan tidak bisa kerja di Jepang yaitu karena bahasa /
kendala dari tempat kerja

Nama: [REDACTED]
Kelas: XII Tjkt 1 Pertemuan 2

Kecakapan Saya:

saya memiliki kecakapan dasar dalam pengelolaan jaringan LAN/WAN,
konfigurasi router, serta instalasi sistem operasi. Selain itu saya juga teliti,
bertanggung jawab, dan mampu bekerja secara mandiri maupun dalam tim.

Saya berminat untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan
saya bisa mengoperasikan MS Word, Power Point, Excel

Setelah lulus SMK saya akan bekerja

j. NOBA

[REDACTED]
XII Tjkt 1 Pertemuan 1

Karir adalah pekerjaan atau jabatan seseorang

Setelah lulus SMK saya berminat kerja di Solasia, dan
kerja di Jepang.

minat besar saya bekerja di Jepang

Kendala yang saya hadapi jika ingin bekerja di Jepang yaitu tentang
bahasa dan adaptasi budaya, biaya keberangkatannya juga.

[REDACTED]
XII Tjkt 1 Pertemuan 2

Saya disiplin, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas,
menguasai Microsoft Word dan Excel, maupun kerja sama
dalam tim maupun bekerja secara individu.

Setelah lulus dari SMK saya akan memulai untuk berwirausaha terlebih
dahulu sambil menunggu kesempatan untuk mendaftar ke PT yang
saya minati. Jika rasa sudah cukup dan memiliki bekal biaya
yang cukup saya berniat untuk mendaftar LPK Jepang, dan pergi
menantau ke Jepang.

k. KAP

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TKJ 1

Karir adalah perjalanan seseorang dalam dunia kerja yang dijalani sepanjang hidupnya.

Setelah lulus sekolah saya ingin bekerja di beberapa pilihan :

1. PT. PAMA PERSADA INDONESIA
2. PT. PERTAMINA (PERSEK)
3. Ke Jepang.
4. PT. BUMI TANGCRANG COKLAT UTAMA (TABELO CHOCOLATE)

Minat saya bekerja di Jepang - untuk diterima di PT. PAMA kemungkinan hanya 40%.

Kemungkinan tidak tercapai untuk ke Jepang memiliki kendala seperti bahasa / seleksi tes lainnya.

Nama : [REDACTED]
Kelas : XII TIK 1

Kelebihan Saya :

1. Mudah berbau dengan orang baru.
2. Cukup bisa bertanggung jawab.
3. mengoperasikan komputer (ms. word dll).
4. Bisa mengatur waktu.
5. Bisa bekerja secara individu maupun tim.
6. Jujur dan disiplin.
7. mampu taat aturan.
8. mampu berusaha keras.

Bayangan saya / rencana setelah lulus sekolah saya akan bekerja atau berwirausaha untuk mencari pengalaman terlebih dahulu.

l. ANS

[REDACTED]
XII TSM 1

1. Karir adl suatu derajat / pangkat seseorang di pekerjaannya. Atau juga bisa disebut pekerjaan
2. Ingin mencari pengalaman di dunia industri. AHM,
3. Karena saya bekerja di PT AHM ini sesuai dengan minat dan kemampuan saya dibidang produksi PT tersebut
4. Karena tidak memperkari budaya dan karakter PT tersebut dan keragunya belajar dan mengikuti tes di PT tsb

[REDACTED]
XII TSM 1

Saya mampu bekerja secara tim, disiplin, dan bertanggung jawab dalam melaksanakan pekerjaan.

Berusaha melamar-melamar ke perusahaan bonafit yg sedang membuka lowongan.

9. Instrumen Penelitian

a. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN *EXPRESSIVE WRITING*

Nama :
 Hari, tanggal :
 Petunjuk pengisian :
 ▪ Berikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban sesuai dengan hasil pengamatan Anda.

Keterangan :
 1 = Tidak terlihat
 2 = Sedikit terlihat
 3 = Cukup terlihat
 4 = Sering terlihat
 5 = Sangat terlihat

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Sampel menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan <i>expressive writing</i> yang diberikan peneliti.					
2.	Sampel tampak fokus selama proses <i>expressive writing</i> berlangsung tanpa melakukan aktivitas lain.					
3.	Sampel memperhatikan tahapan kegiatan <i>expressive writing</i> yang dijelaskan oleh peneliti.					
4.	Sampel menulis sesuai waktu yang telah ditentukan dalam kegiatan <i>expressive writing</i> .					
5.	Sampel terlihat serius dan terlibat dalam proses refleksi selama kegiatan <i>expressive writing</i> berlangsung.					
6.	Sampel menunjukkan upaya untuk menyelesaikan kegiatan <i>expressive writing</i> secara mandiri tanpa bergantung pada teman.					
7.	Sampel menunjukkan kesungguhan dalam mengikuti kegiatan <i>expressive writing</i> .					
8.	Sampel memanfaatkan waktu menulis secara aktif dan konsisten selama kegiatan <i>expressive writing</i> berlangsung.					
9.	Sampel tampak aktif mengembangkan tulisan selama kegiatan <i>expressive writing</i> berlangsung.					
10.	Sampel menyelesaikan kegiatan <i>expressive writing</i> hingga akhir sesi yang ditentukan.					

b. Angket

**CARAKU MENGENDALIKAN DIRI
DALAM MENENTUKAN PILIHAN KARIER**

Nama :

Kelas/Jurusan :

Petunjuk Pengisian :

- Lingkari kolom jawaban yang tersedia.
- Tidak ada jawaban benar dan salah, jawab dengan jujur sesuai keadaan Anda.

Keterangan :

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak setuju

R = Ragu-ragu

S = Setuju

SS = Sangat setuju

1. Saya percaya bahwa pilihan karier saya sebagian besar ditentukan oleh saya sendiri.
• STS • TS • R • S • SS
2. Dalam menentukan pilihan karier, saya tidak bergantung pada orang lain terutama pada orang terdekat.
• STS • TS • R • S • SS
3. Pilihan karier saya dipengaruhi oleh orang tua dan orang terdekat saya.
• STS • TS • R • S • SS
4. Teman, guru, dan lingkungan sekolah menentukan arah karier saya.
• STS • TS • R • S • SS
5. Sebelum menentukan karier, saya menunggu arahan dari orang terdekat yang saya anggap sebagai panutan.
• STS • TS • R • S • SS
6. Saya merasa keputusan karier saya tidak sepenuhnya berasal dari diri saya sendiri.
• STS • TS • R • S • SS
7. Saya merasa sulit menentukan karier karena kesempatan kerja atau kuliah bergantung pada situasi yang tidak dapat saya kendalikan.
• STS • TS • R • S • SS

8. Pilihan karier saya dipengaruhi oleh keadaan yang tidak dapat saya kendalikan.
 • STS • TS • R • S • SS
9. Saya merasa tidak banyak yang bisa saya lakukan untuk memastikan karier saya.
 • STS • TS • R • S • SS
10. Kesempatan kerja yang saya dapatkan lebih bergantung pada situasi daripada usaha saya.
 • STS • TS • R • S • SS
11. Masa depan karier saya banyak dipengaruhi oleh faktor di luar kendali saya.
 • STS • TS • R • S • SS
12. Keputusan karier saya bergantung pada seberapa serius saya mempersiapkannya.
 • STS • TS • R • S • SS
13. Keputusan karier saya akan berubah jika keluarga saya tidak menyetujuinya.
 • STS • TS • R • S • SS
14. Saya lebih yakin menentukan karier jika ada arahan dari guru atau orang yang lebih berpengalaman.
 • STS • TS • R • S • SS
15. Saya mengikuti keputusan karier yang dianggap baik oleh orang-orang di sekitar saya.
 • STS • TS • R • S • SS
16. Saya merasa sulit merencanakan karier karena banyak hal terjadi di luar rencana saya.
 • STS • TS • R • S • SS
17. Saya percaya bahwa kesempatan kerja atau kuliah datang secara tidak terduga dan sulit dikendalikan.
 • STS • TS • R • S • SS
18. Saya sulit menerima situasi dan kondisi yang dapat menyebabkan perubahan terhadap keputusan karier saya.
 • STS • TS • R • S • SS

19. Saya tidak mampu menerima peluang atau kesempatan baru yang berpengaruh terhadap keputusan karier saya karena takut gagal.
 - STS • TS • R • S • SS
20. Saya malas untuk melanjutkan rencana karier saya ketika situasi dan kondisi tidak sesuai harapan saya.
 - STS • TS • R • S • SS
21. Saya kesulitan untuk menyesuaikan perubahan pilihan karier saya.
 - STS • TS • R • S • SS
22. Saya mempertimbangkan keberhasilan dan kegagalan sebelum mengambil keputusan karier.
 - STS • TS • R • S • SS
23. Saya mengambil keputusan karier dengan cepat tanpa mempertimbangkan manfaat dan resiko jangka panjang.
 - STS • TS • R • S • SS
24. Saya hanya berfokus pada keputusan karier yang telah saya buat dan fokus pada usaha untuk mencapainya saja.
 - STS • TS • R • S • SS
25. Saya mampu memperbaiki rencana karier saya jika situasi berubah.
 - STS • TS • R • S • SS
26. Saya mampu menyesuaikan perubahan yang mempengaruhi rencana karier saya tanpa menyalahkannya.
 - STS • TS • R • S • SS
27. Saya mampu mengendalikan perasaan kecewa saya ketika rencana karier saya tidak tercapai.
 - STS • TS • R • S • SS
28. Saya mampu mencari dan menerima peluang baru ketika rencana karier saya tidak tercapai.
 - STS • TS • R • S • SS
29. Saya tetap semangat belajar, berkembang, dan bertumbuh ketika rencana karier saya tidak tercapai.
 - STS • TS • R • S • SS
30. Saya tidak berlarut dalam kesedihan jika rencana karier saya tidak tercapai.

- STS • TS • R • S • SS

31. Saya tidak menyalahkan takdir Tuhan atau siapapun bahkan diri saya sendiri jika rencana karier saya tidak tercapai.

- STS • TS • R • S • SS

32. Saya mampu mencari solusi alternatif secara mandiri tanpa bantuan siapapun ketika rencana karier saya tidak tercapai.

- STS • TS • R • S • SS

33. Saya mampu menyusun ulang rencana karier yang lebih adaptif ketika rencana karier awal saya tidak tercapai.

- STS • TS • R • S • SS

34. Saya mampu menerima resiko rencana karier saya meskipun kemungkinan keberhasilannya sangat kecil.

- STS • TS • R • S • SS

10. RPL

a. RPL Pertemuan Pertama

**RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENINGKATKAN KEPASTIANKEPUTUSAN
KARIER SISWA SMK
MELALUI *LOCUS OF CONTROL*
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

A	Identitas anggota kelompok	1. ANS 2. AHI 3. ADP 4. SSARJ 5. D 6. ADS 7. JSS 8. F 9. TNA 10. NOBA 11. KAP 12. ANS
B	Hari/tanggal	Rabu, 29 April 2026
C	Pertemuan ke	1
D	Waktu	09.00 – 09.40 WIB
E	Tempat	SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap
F	Topik permasalahan	Ketidakpastian keputusan karier
G	Media	Kertas HVS, bolpoint

Pelaksana

Zakiyatul Muchayati Amalina

b. RPL Pertemuan Kedua

**RENCANA PEMBERIAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENINGKATKAN KEPASTIANKEPUTUSAN
KARIER SISWA SMK
MELALUI *LOCUS OF CONTROL*
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**

A	Identitas anggota kelompok	1. ANS 2. AHI 3. ADP 4. SSARJ 5. D 6. ADS 7. JSS 8. F 9. TNA 10. NOBA 11. KAP 12. ANS
B	Hari/tanggal	Kamis, 30 April 2026
C	Pertemuan ke	2
D	Waktu	09.00 – 09.50 WIB
E	Tempat	SMK Muhammadiyah Sampang, Cilacap
F	Topik permasalahan	Ketidakpastian keputusan karier <i>Internal locus of control</i>
G	Media	Kertas HVS, bolpoint

Pelaksana

Zakiyatul Muchayati Amalina