

## **HUBUNGAN KEYAKINAN DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER SEBAGAI PERAWAT DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* (QLC) PADA GENERASI Z DI UNIVERSITAS AWAL BROS**

**Sri Muharni<sup>(1)✉</sup>, Utari Christya Wardhani<sup>(2)</sup>, Fanisa Wahyuni<sup>(3)</sup>**

<sup>(1),(2),(3)</sup>Program Studi Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Batam, Indonesia

### **ARTICLE INFO**

#### **Artikel history**

Submitted : 31 mei 2026

Accepted : 09 juni 2026

Publish : 30 juni 2026

#### **Kata Kunci:**

Motivasi, Karir, Perawat,  
*Quarter Life Crisis*,  
Generasi Z

#### **Keywords:**

Motivation, Career,  
Nurse, *Quarter Life*  
*Crisis*, Generation Z

### **ABSTRAK**

*Quarter Life Crisis* (QLC) merupakan kondisi psikologis yang sering dialami dewasa awal dan ditandai oleh kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian terhadap masa depan. *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) berperan penting dalam membantu mahasiswa mengambil keputusan karier dan menghadapi transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara CDMSE dengan QLC pada mahasiswa keperawatan Generasi Z di Universitas Awal Bros. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 177 mahasiswa dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Career Decision-Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) dan *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS). Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor CDMSE sebesar  $94,11 \pm 17,32$  dan rata-rata skor QLC sebesar  $68,22 \pm 18,61$ . Domain CDMSE tertinggi adalah *Occupational Information*, sedangkan domain QLC tertinggi adalah *Worried About Interpersonal Relationships*. Hasil uji Pearson menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara CDMSE dan QLC ( $r=0,370$ ;  $p<0,001$ ). Disimpulkan bahwa *Career Decision-Making Self-Efficacy* berhubungan signifikan dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa keperawatan Generasi Z. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan layanan pengembangan karier dan dukungan psikologis dalam pendidikan keperawatan.

### **ABSTRACT**

A *Quarter-Life Crisis* (QLC) is a psychological condition often experienced by young adults and characterised by confusion, anxiety and uncertainty about the future. *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) plays a key role in helping students make career decisions and navigate the transition into the world of work. This study aims to analyse the relationship between CDMSE and QLC among Generation Z nursing students at Awal Bros University. The study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 177 students were selected using total sampling. Data were collected using the *Career Decision-Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) and the *Quarter-Life Crisis Scale* (QLCS). Analysis was conducted using Pearson's correlation test. The results showed a mean CDMSE score of  $94.11 \pm 17.32$  and a mean QLC score of  $68.22 \pm 18.61$ . The highest-scoring domain of the CDMSE was 'Occupational Information', whilst the

*highest-scoring domain of the QLC was 'Worried About Interpersonal Relationships'. The results of the Pearson test indicated a significant relationship between the CDMSE and the QLC ( $r=0.370$ ;  $p<0.001$ ). It was concluded that Career Decision-Making Self-Efficacy is significantly associated with Quarter-Life Crisis among Generation Z nursing students. These findings highlight the importance of strengthening career development services and psychological support within nursing education.*

✉ **Corresponding Author:**

**Sri Muharni**

Universitas Awal Bros, Batam

Telp. 082172183566

Email: muharnisri@gmail.com

## PENDAHULUAN

Keperawatan merupakan profesi yang memiliki peran strategis dalam sistem pelayanan kesehatan dan menjadi komponen utama dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Meskipun kebutuhan tenaga perawat terus meningkat seiring pertumbuhan populasi, peningkatan penyakit kronis, dan tuntutan reformasi sistem kesehatan, berbagai negara masih menghadapi kekurangan tenaga keperawatan yang signifikan (International Council of Nurses (ICN), 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan jumlah lulusan keperawatan belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan minat untuk berkarier dan bertahan dalam profesi keperawatan. Di Indonesia, fenomena serupa juga terjadi, dimana sebagian lulusan keperawatan memilih bekerja di luar bidang keperawatan sehingga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan antara ketersediaan tenaga perawat dan kebutuhan pelayanan kesehatan (Efendi et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan yang saat ini didominasi oleh Generasi Z menghadapi berbagai tantangan dalam menentukan arah karier pada masa transisi menuju dunia kerja. Generasi Z dikenal memiliki akses informasi yang luas, aspirasi karier yang tinggi, serta kecenderungan untuk mengevaluasi berbagai alternatif karier sebelum mengambil keputusan (Putri, 2025). Namun, kondisi tersebut sering disertai dengan ketidakpastian terhadap masa depan dan kekhawatiran mengenai kesiapan memasuki dunia kerja. Salah satu fenomena psikologis yang banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa awal adalah Quarter-Life Crisis (QLC), yaitu kondisi yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, keraguan terhadap masa depan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup (Arum et al., 2023).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan Quarter-Life Crisis adalah Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE). CDMSE merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier, meliputi kemampuan menilai diri sendiri, mencari informasi pekerjaan, menetapkan tujuan karier, membuat perencanaan, dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan karier (Fadillah & Rozi, 2024). Individu dengan tingkat CDMSE yang tinggi cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai pilihan karier dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola ketidakpastian karier. Sebaliknya, individu dengan tingkat CDMSE yang rendah lebih rentan mengalami kebingungan, kecemasan, dan keraguan terhadap masa depan kariernya (Wahid et al., 2024).

Pada mahasiswa keperawatan, keyakinan dalam pengambilan keputusan karier menjadi aspek yang penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, praktik klinik, serta keputusan mengenai karier profesional setelah lulus. Tingginya

kesadaran terhadap tuntutan profesi dan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan dapat meningkatkan perhatian mahasiswa terhadap masa depan kariernya. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pengalaman Quarter-Life Crisis yang dialami selama masa transisi menuju dunia kerja (Damayanti & Prahoro, 2025). Kebutuhan tenaga perawat terus meningkat secara global seiring dengan pertumbuhan populasi, meningkatnya prevalensi penyakit kronis, dan tuntutan reformasi sistem kesehatan. Meskipun demikian, berbagai negara masih menghadapi kekurangan tenaga perawat yang signifikan (Şen et al., 2021). *International Council of Nurses (ICN)*, 2023, memperkirakan dunia akan mengalami defisit jutaan perawat pada tahun 2030, meskipun jumlah tenaga keperawatan secara global terus bertambah. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan jumlah lulusan keperawatan belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan minat untuk berkarier dan bertahan dalam profesi keperawatan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara career decision-making self-efficacy dengan berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengan kesiapan karier dan kesejahteraan mental (Lommi et al., 2024; Omari et al., 2023). Namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *Career Decision-Making Self-Efficacy* dan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa keperawatan Generasi Z masih terbatas, terutama di Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa dari disiplin ilmu lain atau mengkaji QLC dengan variabel psikologis yang berbeda. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan mengenai hubungan antara keyakinan pengambilan keputusan karier dan pengalaman Quarter-Life Crisis pada mahasiswa keperawatan.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier sebagai perawat dengan tingkat *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa Generasi Z.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros, Batam, Indonesia, dari bulan Maret – Juli 2025.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros semester II hingga VIII yang berjumlah 186 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Awal Bros, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) bersedia berpartisipasi dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Dari total 186 mahasiswa, sebanyak 177 responden memenuhi kriteria dan berpartisipasi dalam penelitian,

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier diukur menggunakan *Career Decision-Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) yang dikembangkan oleh Betz, Klein, dan Taylor. Instrumen ini telah menunjukkan validitas konstruk yang baik dan reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's alpha >0,80 pada penelitian sebelumnya. Sementara untuk variabel *Quarter-Life Crisis*

diukur menggunakan *Quarter-Life Crisis Scale* (QLCS) yang dikembangkan berdasarkan konsep Robbins dan Wilner. Instrumen telah valid dan reliable dengan nilai Cronbach's alpha >0,80.

### Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, hak partisipan, serta lembar persetujuan (*informed consent*). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite etik Universitas Awal Bros dengan nomor surat 0048/UAB1.20/SR/KEPK/05.25

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian melalui distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan sebelum analisis bivariat. Karena data berdistribusi normal, hubungan antara *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) dan *Quarter-Life Crisis* (QLC) dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Untuk memberikan gambaran distribusi responden, skor total CDMSE dan QLC dikelompokkan berdasarkan nilai rata-rata (mean) sampel. Responden dengan skor  $\geq$  mean dikategorikan sebagai kelompok dengan skor di atas rata-rata, sedangkan responden dengan skor  $<$  mean dikategorikan sebagai kelompok dengan skor di bawah rata-rata.

## HASIL

Hasil penelitian untuk karakteristik responden dalam penelitian ini dideskripsikan kedalam persentase dan tabel dengan distribusi frekuensinya sebagai berikut,

**Tabel 1. Karakteristik Responden Generasi Z Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Awal Bros**

| NO | Karakteristik Responden   | f          | (%)        |
|----|---------------------------|------------|------------|
| 1. | <b>Jenis Kelamin</b>      |            |            |
|    | Perempuan                 | 163        | 92,1       |
|    | Laki – Laki               | 14         | 7,9        |
| 2. | <b>Usia</b>               |            |            |
|    | 18 Tahun                  | 5          | 2,8        |
|    | 19 Tahun                  | 14         | 7,9        |
|    | 20 Tahun                  | 53         | 29,9       |
|    | 21 Tahun                  | 48         | 27,1       |
|    | 22 Tahun                  | 32         | 18,1       |
|    | 23 Tahun                  | 13         | 7,3        |
|    | 24 Tahun                  | 5          | 2,8        |
|    | 25 Tahun                  | 7          | 4          |
| 3. | <b>Semester / Tingkat</b> |            |            |
|    | Semester 2 / Tingkat 1    | 52         | 29,4       |
|    | Semester 4 / Tingkat 2    | 62         | 35         |
|    | Semester 6 / Tingkat 3    | 39         | 22         |
|    | Semester 8 / Tingkat 4    | 24         | 13,6       |
|    | <b>Total</b>              | <b>177</b> | <b>100</b> |

Tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 163 responden (92,1%), rata rata usia responden adalah 21,03 dengan SD 1,5 dan jumlah terbanyak berada diusia 20 tahun yakni sebanyak 53 responden

(29,9 %), dengan usia termuda adalah 18 tahun dan usia tertua adalah 25 tahun. Frekuensi semester / tingkat yang terbanyak ada pada semester 4 / tingkat 2 dengan jumlah responden sebanyak 62 responden (35%).

**Tabel 2. Persebaran Data dalam pengambilan keputusan karir Perawat (X) Pada Generasi Z di Universitas Awal Bros (n=177)**

| NO | Variabel                                                            | Mean $\pm$ SD                   | Min-Max        | n(>Mean)    | n(<Mean)   |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------|------------|
| 1. | Keyakinan diri dalam pengambilan keputusan Karir Perawat Pada Gen Z | 94,11 $\pm$ 17,32               | 25 - 125       | 106 (59,9%) | 71 (40,1%) |
|    | <b>Domain</b>                                                       | <b>Mean <math>\pm</math> SD</b> | <b>Min-Max</b> |             |            |
|    | a. <i>Self Appraisal</i> (Penilaian Diri)                           | 19,38 $\pm$ 3,57                | 5-25           |             |            |
|    | b. <i>Occupational Information</i> (Informasi Pekerjaan)            | 22,76 $\pm$ 4,80                | 6-30           |             |            |
|    | c. <i>Goal Selection</i> (Penetapan Tujuan)                         | 17,99 $\pm$ 3,93                | 5-25           |             |            |
|    | d. <i>Planning</i> (Perencanaan)                                    | 15,89 $\pm$ 3,34                | 4-20           |             |            |
|    | e. <i>Problem Solving</i> (Pemecahan Masalah)                       | 18,06 $\pm$ 3,99                | 5-25           |             |            |

Berdasarkan hasil analisis tabel 2, skor minimum Keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karir perawat adalah 25, skor maksimum 125, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 94,11 dan standar deviasi 17,32. Nilai standar deviasi yang cukup besar menunjukkan adanya persebaran data yang lebar, sehingga tingkat keyakinan diri mahasiswa bervariasi.

Dari 177 responden, sebanyak 106 orang (59,9%) memiliki skor total Keyakinan diri dalam pengambilan keputusan Karir perawat di atas nilai rata-rata, yang berarti lebih dari setengah responden memiliki motivasi dan keyakinan yang cenderung tinggi dalam memilih profesi perawat sebagai karir. Dan 71 responden (40,1%) memiliki nilai dibawah rata-rata. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum keyakinan diri responden cukup baik, terdapat sebagian mahasiswa yang masih memiliki keraguan terhadap pilihan karirnya. Rentang skor yang sangat lebar juga mendukung temuan bahwa keyakinan mahasiswa bervariasi dari sangat rendah hingga sangat tinggi.

Berdasarkan perhitungan mean item score, domain *Occupational Information* memiliki rerata item tertinggi dibandingkan domain lainnya.

**Tabel 3. Persebaran Data Tingkat Quarter Life Crisis (Y) Pada Generasi Z di Universitas Awal Bros (n=177).**

| NO | Variabel                                                                           | Mean $\pm$ SD                   | Min-Max        | n(>Mean)  | n(<Mean)  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------|-----------|
| 1. | Quarter Life Crisis Pada Generasi Z                                                | 68,22 $\pm$ 18,61               | 42 - 95        | 81(45,8%) | 96(54,2%) |
|    | <b>Domain</b>                                                                      | <b>Mean <math>\pm</math> SD</b> | <b>Min-Max</b> |           |           |
|    | a. <i>Confused About Making Decisions</i> (Bingung Dalam Mengambil Keputusan)      | 10,66 $\pm$ 1,55                | 6-16           |           |           |
|    | b. <i>Hopeless</i> (Putus Asa)                                                     | 10,58 $\pm$ 1,82                | 5-16           |           |           |
|    | c. <i>Negative Self-Assessment</i> (Penilaian Diri Negatif)                        | 7,47 $\pm$ 1,34                 | 3-12           |           |           |
|    | d. <i>Feeling Stuck With Life</i> (Merasa Terjebak Dalam Hidup)                    | 10,55 $\pm$ 1,25                | 7-13           |           |           |
|    | e. <i>Anxious About The Future</i> (Cemas Terhadap Masa Depan)                     | 10,00 $\pm$ 2,02                | 5-16           |           |           |
|    | f. <i>Depressed With The Available Demands</i> (Tertekan Dengan Tuntutan Yang Ada) | 8,16 $\pm$ 1,74                 | 3-12           |           |           |

| NO | Variabel                                                                     | Mean $\pm$ SD    | Min-Max | n(>Mean) | n(<Mean) |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------|----------|
| g. | Worried About Interpersonal Relationships (Khawatir Tentang Hubungan Sosial) | 10,76 $\pm$ 2,02 | 4-16    |          |          |

Tabel 3 menunjukkan persebaran data pada variabel *Quarter Life Crisis* (Y) pada generasi Z di Universitas Awal Bros dengan data rata-rata (*mean*) berada pada angka 68,22, data nilai paling kecil (*minimum*) berada pada angka 42, serta data yang paling besar (*maksimum*) berada pada angka 95. Dengan jumlah responden yang memiliki nilai diatas rata-rata (*mean*) berjumlah 81 responden (45,8%) dan 96 responden (54,2%) berada dibawah rata-rata.

Begitupun dengan hasil analisa data dari 7 domain *Quarter Life Crisis* (QLC), terdapat data nilai rata-rata (*mean*) tertinggi ada pada domain *Worried About Interpersonal Relationship* dengan nilai *mean* 10,76 dengan *standart deviation* 2,02 yang mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki rasa kekhawatiran dan ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan teman, keluarga, atau pasangan baik di kampus maupun dilingkungan sekitarnya.

**Tabel 4 Hasil Analisis Uji Korelasi Parametric (Korelasi Pearson) Hubungan Keyakinan Diri dalam Pengambilan keputusan Karier sebagai Perawat Dengan *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Generasi Z di Universitas Awal Bros**

| Variabel                                                                                    | r         | p-value |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| Keyakinan Diri dalam Pengambilan keputusan Karier Perawat Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> | r = 0,370 | <0,001  |

Tabel 4 Menjelaskan hasil Uji korelasi Pearson yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara motivasi pemilihan karir perawat dengan *Quarter Life Crisis* pada generasi Z di Universitas Awal Bros. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,370 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima dengan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut.

Koefisien korelasi sebesar 0,370 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat positif dan berada pada kategori sedang. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karir seseorang menjadi perawat, maka semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami, dan sebaliknya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif, sedang, dan signifikan secara statistik antara keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karir sebagai perawat dengan *Quarter Life Crisis* pada generasi Z di Universitas Awal Bros.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara Keyakinan Diri dalam Pengambilan keputusan Karier sebagai Perawat dan *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa keperawatan Generasi Z di Universitas Awal Bros ( $r = 0,370$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi dalam pengambilan keputusan karir juga cenderung mengalami tingkat *Quarter Life Crisis* yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan teori Johanes dalam (Widianingsih et al., 2021) bahwa keyakinan diri terbentuk dari faktor intrinsik seperti minat, persepsi, harapan dan faktor ekstrinsik seperti lingkungan, keluarga, serta informasi. Teori (Betz et al., 2021) juga menyatakan bahwa keyakinan diri dalam pemilihan keputusan karir merupakan bagian dari



kemampuan mencari informasi, memilih tujuan, merencanakan masa depan, dan memecahkan masalah.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi proses pengambilan keputusan karier. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengeksplorasi pilihan karier, menetapkan tujuan, dan menghadapi hambatan yang muncul selama proses pengembangan karier. Oleh karena itu, tingginya skor CDMSE pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan mereka dalam merencanakan masa depan karier sebagai perawat (Acmad Haidar Uli Nuha, 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa domain *Occupational Information* pada variabel keyakinan diri dalam pengambilan karir sebagai perawat memiliki rerata skor tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mencari, memahami, dan memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan profesi keperawatan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi melalui media digital, kegiatan akademik, pengalaman praktik klinik, serta paparan informasi mengenai peluang kerja perawat baik di dalam maupun luar negeri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Widianingsih et al., 2020) yang menyatakan bahwa akses terhadap informasi karier yang memadai berkontribusi terhadap peningkatan keyakinan individu dalam mengambil keputusan karier.

Sebaliknya, domain *Planning* menunjukkan rerata skor yang relatif lebih rendah dibandingkan domain lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyusun perencanaan karier jangka panjang (Ni et al., 2022). Menurut teori pencapaian tujuan Imogene King, keberhasilan individu dalam mencapai tujuan sangat dipengaruhi oleh kemampuan menetapkan tujuan yang jelas serta menyusun langkah-langkah yang realistis untuk mencapainya. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan program bimbingan karier untuk membantu mahasiswa menyusun perencanaan karier yang lebih terarah setelah menyelesaikan pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini menarik karena secara teoritis efikasi diri yang tinggi sering dikaitkan dengan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tantangan kehidupan. Namun, pada konteks mahasiswa keperawatan, tingginya *Career Decision-Making Self-Efficacy* tidak selalu berarti rendahnya tekanan psikologis. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap pilihan kariernya umumnya memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap tuntutan profesi, persaingan dunia kerja, kebutuhan kompetensi klinik, serta tanggung jawab yang akan dihadapi setelah lulus. Kesadaran tersebut dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap kesiapan diri dalam memasuki dunia kerja sehingga berkontribusi terhadap munculnya gejala *Quarter Life Crisis*. Temuan ini juga didukung oleh Şen et al., (2021) yang menyatakan persepsi positif terhadap masa depan karir berbanding lurus dengan keyakinan pemilihan karir (Widianingsih et al., 2021) juga menemukan adanya keyakinan diri yang tinggi terhadap peluang kerja ke luar negeri karena faktor persepsi gaji dan pengembangan karir. Peneliti mengumpulkan banyaknya informasi yang diterima membentuk keyakinan diri tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa keperawatan Generasi Z adalah  $68,22 \pm 18,61$ . Sebanyak 81 responden (45,8%) memiliki skor di atas rata-rata, yang mengindikasikan bahwa hampir setengah responden mengalami gejala *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang relatif tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa masa transisi menuju dewasa masih menjadi periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik, perencanaan karier, dan penyesuaian terhadap berbagai peran sosial yang semakin kompleks. Semakin aktif mahasiswa mempersiapkan dan merencanakan kariernya, semakin tinggi pula kesadaran

mereka terhadap tuntutan profesi dan tantangan yang akan dihadapi setelah lulus (Ni et al., 2022). Kesadaran tersebut dapat memunculkan kekhawatiran mengenai kesiapan diri, terutama ketika harapan terhadap masa depan belum sepenuhnya sesuai dengan kondisi yang ada, sehingga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan *Quarter Life Crisis* (Damayanti & Prahoro, n.d.). Apabila harapan yang dimiliki belum sepenuhnya sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Berdasarkan teori Imogene King dalam (Rahayu et al., 2024), pencapaian tujuan memerlukan perencanaan yang jelas serta kesesuaian antara persepsi, tindakan, dan harapan. Lemahnya perencanaan ini diduga akibat minimnya pelatihan karir, ketidakjelasan arah pasca-kelulusan, serta karakteristik generasi Z yang cenderung menyukai hal instan dan cepat berubah minat.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, usia dewasa awal sekitar 18 hingga 25 tahun berada pada tahap keintiman vs. isolasi, di mana ketidaksesuaian harapan dan kenyataan rentan memicu krisis identitas yang memperkuat QLC. (Kotp et al., 2025) juga bahwa individu usia tersebut berada pada fase kehidupan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan berbagai keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, serta hubungan sosial (Elisa Eliyani Putri, 2025). Pada fase ini, mahasiswa yang memiliki orientasi karier yang kuat cenderung lebih sering memikirkan masa depannya sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi ketidakpastian karier.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Damayanti & Prahoro, 2025) yang menemukan bahwa individu dengan keterlibatan tinggi dalam pengambilan keputusan karier memiliki tingkat kesadaran yang lebih besar terhadap konsekuensi dan tanggung jawab karier yang akan dihadapi. Kesadaran tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila individu merasa belum sepenuhnya siap memenuhi tuntutan profesi yang dipilih. Wahid et al., (2024) juga menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan karier yang kompleks dapat memunculkan kecemasan dan keraguan terhadap masa depan, terutama pada mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi menuju dunia kerja (Betz et al., 2021).

Analisis domain menunjukkan bahwa *Worried About Interpersonal Relationships* merupakan domain dengan skor tertinggi ( $10,76 \pm 2,02$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan interpersonal menjadi salah satu sumber kekhawatiran utama bagi mahasiswa. Pada mahasiswa keperawatan, kondisi ini dapat menjadi lebih kompleks karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan kompetensi klinik, ujian profesi, persaingan kerja, serta ekspektasi keluarga dan masyarakat terhadap profesi perawat. Oleh karena itu, tingginya *Career Decision-Making Self-Efficacy* dapat berjalan bersamaan dengan meningkatnya kesadaran terhadap tantangan masa depan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya *Quarter Life Crisis*. Kotp et al., (2025) juga menyebutkan mahasiswa dengan keyakinan karir tinggi mengalami tekanan besar saat ekspektasi dan realita tidak sejalan.

Ditinjau dari domain QLC, meskipun skor *Negative Self-Assessment* dan *Depressed about Available Demand* rendah, Tingginya domain *Confused About Making Decision* menunjukkan siswa merasa bingung menentukan arah karir, diperparah oleh masalah hubungan interpersonal pada domain *Worried About Interpersonal Relationship*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara Keyakinan Diri dalam Pengambilan keputusan Karier sebagai Perawat dan *Quarter Life Crisis* tidak menggambarkan kelemahan dalam keyakinan karier mahasiswa, melainkan mencerminkan meningkatnya kesadaran terhadap tuntutan dan tanggung jawab masa depan yang menyertai proses pengambilan keputusan karier pada masa dewasa awal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, yakni Waktu pelaksanaan pengisian kuesioner, Dimana pengumpulan data dilakukan saat mahasiswa sedang menjalani masa akademik yang cukup padat di akhir semester, seperti kegiatan skill



lab, persiapan ujian, dan tugas akhir semester. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat konsentrasi dan kenyamanan responden dalam menjawab kuesioner. Selain itu, Jumlah item kuesioner yang relatif banyak, Kuesioner terdiri dari 51 pernyataan, yang mungkin menimbulkan kelelahan atau kejenuhan saat pengisian, terutama jika tidak disertai dengan waktu yang cukup dan suasana yang kondusif.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan Generasi Z memiliki keyakinan diri yang baik dalam memilih profesi perawat sebagai karier, namun hampir separuh responden juga menunjukkan tingkat *Quarter-Life Crisis* yang relatif tinggi. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara keyakinan diri dalam pemilihan karier sebagai perawat dan *Quarter-Life Crisis* ( $r = 0,370$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses eksplorasi dan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa keperawatan tidak terlepas dari berbagai tantangan psikologis yang muncul selama masa transisi menuju dewasa dan dunia kerja. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi layanan pengembangan karier dan dukungan kesehatan mental dalam pendidikan keperawatan untuk meningkatkan kesiapan karier dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara pemilihan karier dan *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acmad Haidar Uli Nuha. (2022). *Prediktor Pilihan Karir Alumni Keperawatan yang Bekerja di Bidang Non Keperawatan*. Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. In *Accounting Student Research Journal* (Vol. 2, Number 1).
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (2021). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. In *Journal of Career Assessment* (Vol. 4, Number 1, pp. 47–57). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Damayanti, A. K., & Prahoro, A. P. (n.d.). *Career Decision Making and the Quarter-Life Crisis in Generation Z*. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Damayanti, A. K., & Prahoro, A. P. (2025). Career Decision Making and the Quarter-Life Crisis in Generation Z. *International Journal Of Research And Inovation In Social Science (IJRISS)*, 9(17), 112–117. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Efendi, F., Aurizki, G. E., Auwalin, I., Kurniati, A., Astari, L. D., Puspitasari, I. T., & Chong, M. C. (2022). The Paradox of Surplus and Shortage: A Policy Analysis of Nursing Labor Markets in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 627–639. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S354400>
- Elisa Eliyani Putri. (2025). Generasi Z dan Brain Drain : Apa yang Mendorong Talenta untuk Pergi? *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 68–77. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v4i1.3797>
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis. *Instructional Development Journal* 7, 7(2), 373–379. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ>
- International Council of Nurses (ICN). (2023). *The global voice of nursing*. International Council of Nurses (ICN). <https://www.icn.ch/>
- Kotop, M. H., Aly, M. A., Ismail, H. A., Elmoaty, A. E. E. A., & Basyouny, H. A. A. (2025). Nursing graduates' perceived future career pathway and career shift tendency in Egypt: a cross sectional study. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02709-6>

- Lommi, M., Ricci, S., Ivziku, D., Filomeno, L., Badolamenti, S., Notarnicola, I., Stievano, A., Rocco, G., Latina, R., Giannetta, N., Covelli, G., Romigi, G., Pozzuoli, G., Bove, D., & Porcelli, B. (2024). Factors Influencing Generation Z Bachelor of Nursing Students' Decision to Choose Nursing as a Career: A Pilot Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241242246>
- Ni, M., Ayu, K., Gde, I., Widarnandana, D., & Retnoningtias, D. W. (2022). Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier. 11(3), 341–350. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3>
- Putri, E. E. (2025). Generasi Z dan Brain Drain : Apa yang Mendorong Talenta untuk Pergi? *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 68–77. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v4i1.3797>
- Rahayu<sup>1</sup>, H., Nursanti<sup>2</sup>, I., & Jakarta, M. (2024). Pengaplikasian Teori Imogene M. King Pada Kasus Keperawatan Application Of Imogene M. King's Theory To Nursing Cases The Concept Of Imogene M. King's and Application In Nursing Care. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), Page.
- Şen, S., Özdilek, S., & Öz, E. N. (2021). Determining the Relationship Between Career Future and Image Perception of Nursing Profession in Nursing Students. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*. <https://doi.org/10.5222/shyd.2021.62408>
- Wahid, A. N., Siswanti, D. N., & Djalal, N. M. (2024). Hubungan Antara Career Decision Making Self-Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Of Art, Humanity, & Social Studies*, 4(1), 234–241.
- Widianingsih, N. P., Made, N., Wati, N., Ayu, N., Eka, M., Sekolah, S., Ilmu, T., Wira, K., & Bali, M. (2020). Gambaran Motivasi Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Peluang Kerja ke Luar Negeri.
- Widianingsih, N. P., Made, N., Wati, N., Ayu, N., Eka, M., Sekolah, S., Ilmu, T., Wira, K., & Bali, M. (2021). Gambaran Motivasi Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Peluang Kerja Ke Luar Negeri Overview of The Motivation of Nursing Students in Facing Work Opportunities Abroad. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1).