

Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier Remaja Indonesia di Era Digital dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Dian Kinayung¹

¹Universitas Ahmad Dahlan

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Keywords:

Era digital; Kesulitan pengambilan keputusan karier; Kesehatan mental; Remaja

ABSTRACT

Masa remaja merupakan periode yang penting bagi mahasiswa untuk pembentukan identitas, termasuk didalamnya identitas dan keputusan karier. Berbagai studi menunjukkan bahwa kesulitan dalam pengambilan keputusan karier berkaitan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres serta penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja. Tekanan untuk memilih karier, pengaruh orangtua dan teman sebaya, pola komunikasi serta banyaknya arus informasi dapat menambah kebingungan dan menyebabkan stres yang berkepanjangan. Kebiasaan remaja mengakses social media juga memunculkan mekanisme perbandingan social, fear of missing out (FOMO) dan cyberbullying yang terbukti meningkatkan kecemasan, depresi hingga penurunan harga diri. Esai ini mengkaji bagaimana pengaruh kesulitan pengambilan keputusan karier dengan kesehatan mental remaja di era digital, konteks Indonesia dan implikasi intervensi sehingga dapat direkomendasikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan remaja di Indonesia. Hasil kajian menunjukkan perlunya intervensi yang terintegrasi antara bimbingan karier, promosi kesehatan dan literasi digital untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mengambil keputusan karier sehingga meningkat juga kesejahteraan mental dan psikologis remaja di Indonesia..

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Dian Kinayung

Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Kapas 9, Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta, Indonesia.

Email: dian.kinayung@psv.uad.ac.id

1. INTRODUCTION

Masa remaja merupakan fase transisi menuju masa dewasa dengan salah satu tugas perkembangan yaitu mempersiapkan karier masa depan. Berdasarkan tahap perkembangan karier, remaja berada pada fase eksplorasi yang ditandai dengan mengumpulkan berbagai macam informasi tentang karier dan mengambil keputusan untuk karier di masa depan (Super, 1980). Bagi remaja, fase ini dianggap cukup menantang, terlihat dari banyaknya kajian yang menunjukkan banyaknya remaja yang mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier (Fajriani et al., 2024; Ikhsan et al., 2024; Simanjuntak, 2024). Kesulitan dalam pengambilan keputusan karier ini juga dipicu oleh tekanan social, pola asuh, relasi teman sebaya serta derasnya arus informasi di era digital yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Costa et al., 2025; Khan & Rehman, 2018). Hal ini akan dapat berkembang menjadi kelelahan mental (burnout), gangguan tidur (insomnia) bahkan depresi, jika tidak diimbangi dengan dukungan social dari orang-orang terdekat remaja termasuk lingkungan tempat mereka menghabiskan banyak waktunya (Sihombing & Nainggolan, 2025).

Berdasarkan hal tersebut, esai ini ingin menelaah lebih lanjut mengenai bagaimana kesulitan karier berpengaruh terhadap kesehatan mental, faktor risiko dan proteksi sehingga didapatkan rekomendasi intervensi yang tepat untuk membantu remaja.

2. RESULTS AND DISCUSSIONS

2.1 Mekanisme Psikologis: Dari Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier Menuju Gangguan Kesehatan Mental.

Kesulitan pengambilan keputusan karier, secara konseptual mencakup beberapa kondisi: kurangnya kesiapan untuk mengambil keputusan, kurangnya informasi tentang pengenalan diri dan gambaran dunia kerja serta adanya informasi yang bertentangan (informasi yang diperoleh bertentangan dengan realita, aspirasi karier bertentangan dengan aspirasi karier orangtua, kemampuan yang dimiliki bertentangan dengan kemampuan yang diharapkan di dunia kerja) (Gati et al., 1996). Penelitian (Hidayat et al., 2019) pada 1913 siswa SMA/K di Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan bahwa 40% siswa mengalami kesulitan pengambilan keputusan kategori sedang, 37% kategori tinggi. Kesulitan yang dialami para siswa tersebut pada aspek kurangnya informasi dan adanya informasi yang bertentangan. Berbagai studi menunjukkan kesulitan ini berhubungan dengan distress emosional. Kesulitan mengambil keputusan berkorelasi signifikan dengan penurunan kesehatan mental, periode ini dianggap menekan dan membuat stress terutama disebabkan oleh tekanan orangtua dan teman sebaya (Khan & Rehman, 2018). Kajian lain juga menunjukkan kesulitan ini dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (Viola et al., 2016), kecemasan (Arbona et al., 2021), dan konsep diri (Hamid Cholili et al., 2025). Kajian kualitatif juga menunjukkan bahwa tekanan untuk segera mengambil keputusan karier sejak dini, ditambah dengan kesenjangan akses informasi serta paparan media social yang berlebihan akan menambah rasa tidak aman, keraguan dalam mengambil keputusan dan tekanan emosional (Costa et al., 2025). Dengan demikian, kesulitan mengambil keputusan karier yang mengindikasikan ketidakmampuan memahami potensi diri, kebingungan menghadapi berbagai pilihan, ditambah dengan adanya tekanan social yang meningkat dapat memunculkan perasaan cemas dan tidak berdaya. Dalam jangka panjang kondisi ini dapat menurunkan kesehatan mental remaja.

2.2 Era Digital dan Tekanan Karier

Era digital memberikan kemudahan akses informasi karier melalui media sosial, platform profesional, dan berbagai konten pengembangan diri. Remaja dapat memperoleh informasi mengenai peluang kerja, pengembangan kompetensi dengan cepat dan mudah. Namun, banyaknya informasi tersebut tidak selalu menghasilkan kejelasan dalam menentukan arah karier. Banyaknya informasi yang datang dalam waktu bersamaan tersebut justru menyebabkan remaja kesulitan memilah informasi yang relevan dan kredibel. Selain itu, arus informasi digital juga sering kali tidak konsisten, tidak jelas sumber datanya, dan dipenuhi standar keberhasilan yang beragam sehingga justru meningkatkan kebingungan karier dan kecemasan dalam mengambil keputusan karier (Waseso & Wibowo, 2026). Penelitian menunjukkan bahwa transformasi digital dan media sosial membawa dampak ambivalen: di satu sisi membuka akses pengembangan karier, tetapi di sisi lain meningkatkan tekanan psikologis, tuntutan adaptasi, dan ketidakpastian karier (Cramarenco et al., 2023; Pham, 2023; Ruparel et al., 2020). Informasi digital yang berlebihan dapat memunculkan kelelahan psikologis yang juga berdampak pada kesehatan fisik (Rocha et al., 2023) serta kesulitan membangun orientasi karier yang stabil diantara banyaknya pilihan dan standar sosial yang terus berubah. Budaya media sosial juga menciptakan tekanan sosial melalui “like”, komentar, jumlah “follower” dan validasi digital lainnya. Pengakuan sosial di ruang digital seringkali dijadikan indikator nilai diri dan kesuksesan, akibatnya remaja cenderung membandingkan pencapaian pribadi dengan gambaran kehidupan ideal orang lain yang ditampilkan di media sosial. Penelitian menunjukkan semakin tinggi kecenderungan perbandingan sosial maka akan semakin rendah kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seseorang (Afriana & Virgonita, 2024; Ghaisani & Hastuti, 2024).

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa di era digital, kemudahan akses informasi maupun interaksi di dunia digital dapat mempermudah dan juga mempersulit kemampuan remaja dalam mengambil keputusan kariernya. Selain itu, kesulitan pengambilan keputusan karier yang dialami remaja bukan hanya dipengaruhi faktor individu namun lebih banyak dipengaruhi faktor sosial termasuk ekosistem digital tempat mereka berinteraksi setiap harinya. Kondisi ini menjadi semakin relevan dengan konteks Indonesia yang memiliki budaya kolektivisme, sehingga setiap keputusan yang diambil banyak dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Oleh karena itu perlu dipahami bagaimana fenomena ini terjadi di Indonesia serta berbagai upaya intervensi yang pernah dilakukan untuk membantu remaja mampu mengambil keputusan karier secara adaptif dan sehat secara psikologis.

2.3 Konteks Indonesia dan Implikasi Intervensi

Penelitian-penelitian ilmiah mengenai aspirasi karier remaja Indonesia menunjukkan bahwa keputusan dan perkembangan karier di Indonesia sangat dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial, terutama keluarga. Keluarga dapat menjadi sumber dukungan, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan karena adanya nilai

kolektivistik yang menekankan kewajiban terhadap harapan keluarga dan lingkungan. Akibatnya, remaja sering harus menegosiasikan antara keinginan pribadi dengan tuntutan sosial di sekitarnya (Qonitatin & Sawitri, 2026). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesesuaian harapan karier antara anak dan orangtua memiliki pengaruh penting terhadap efikasi diri dan aspirasi karier remaja. Dalam budaya kolektivistik di Indonesia, harapan orangtua terbukti berhubungan dengan aspirasi maupun perencanaan karier remaja (Sawitri & Creed, 2016; Sawitri & Dewi, 2015). Selain pengaruh keluarga, interaksi dan paparan media social juga berpengaruh terhadap perkembangan keputusan karier. (Ruparel et al., 2020). Pada akhirnya pilihan karier dan pekerjaan dibangun tidak selalu berdasarkan minat dan potensi pribadi, tetapi juga berdasarkan standar social mengenai pekerjaan yang dianggap bergengsi atau sukses (Pham, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi karier di Indonesia perlu dirancang dengan mempertimbangkan budaya kolektivisme. Sebagai contoh, konseling karier sebaiknya tidak hanya membantu remaja mengenali minat, bakat, dan potensi diri, tetapi juga membantu mereka mengelola tekanan sosial, harapan keluarga, dan pengaruh perbandingan sosial di era digital. Program bimbingan karier juga perlu melibatkan keluarga sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan karier agar tercipta dukungan yang lebih adaptif terhadap perkembangan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan keyakinan diri serta kemampuan remaja dalam mengambil keputusan karier (Situmorang & Salim, 2021; Zakiyah Rahmani & Hastjarjo, 2022). Selain itu, penguatan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis menjadi penting agar remaja mampu menyaring informasi karier secara lebih realistis dan tidak mudah terjebak pada standar kesuksesan yang dibentuk oleh media sosial (Arif & Sucipto, 2024). Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi untuk mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karier pada remaja telah berkembang melalui pendekatan konseling, pelatihan, maupun program berbasis digital. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah career decision-making course (CDMC), yaitu pelatihan yang membantu siswa memahami diri, mengenali pilihan karier, serta meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara sistematis. Penelitian pada siswa SMA menunjukkan bahwa program ini mampu menurunkan tingkat kebingungan dan meningkatkan kesiapan pengambilan keputusan karier (Yudiana et al., 2021). Selain itu, pendekatan solution-focused brief career counseling juga terbukti efektif mengurangi career indecision pada siswa SMK melalui penguatan tujuan, identifikasi kekuatan diri, dan penyusunan langkah konkret karier (Setya Budi et al., 2021). Selain konseling individual, terdapat penelitian yang menekankan pentingnya program bimbingan karier yang terintegrasi dengan dukungan sosial dan emosional. Program semacam ini tidak hanya membantu remaja menentukan pilihan studi atau pekerjaan, tetapi juga membantu mereka mengelola kecemasan, tekanan keluarga, serta perbandingan sosial yang memengaruhi keyakinan terhadap masa depan kariernya (Sangadah et al., 2025).

2.4 Faktor Risiko dan Proteksi

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat faktor risiko dan proteksi yang mempengaruhi hubungan antara kesulitan pengambilan keputusan karier dengan kesehatan mental remaja. Faktor Risiko meliputi tekanan dari orangtua dan teman sebaya, ketidaksesuaian antara aspirasi pribadi dengan harapan lingkungan, rendahnya keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karier, serta paparan informasi digital yang berlebihan sehingga memicu perbandingan social dan standar kesuksesan yang tidak realistis (Costa et al., 2025; Khan & Rehman, 2018; Sawitri & Creed, 2016; Waseso & Wibowo, 2026). Sebaliknya, faktor pelindung meliputi dukungan orangtua dan keluarga yang adaptif, kesesuaian harapan karier antara remaja dan orangtua, dukungan social dan emosional dari lingkungan sekitar, kemampuan literasi digital, serta keyakinan diri dalam mengambil keputusan karier ((Arif & Sucipto, 2024; Sangadah et al., 2025; Situmorang & Salim, 2021; Zakiyah Rahmani & Hastjarjo, 2022). Faktor-faktor pelindung tersebut dapat membantu remaja mengelola tekanan karier secara adaptif, mengurangi keraguan dalam mengambil keputusan, serta menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya di era digital.

3. CONCLUSIONS

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, kesulitan pengambilan keputusan karier merupakan salah satu tantangan perkembangan yang penting pada masa remaja dan memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental. Kesulitan tersebut tidak hanya disebabkan oleh kurangnya informasi atau ketidakjelasan pilihan karier, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta era digitalisasi yang menghadirkan banyak informasi, perbandingan sosial, dan standar kesuksesan yang sering kali tidak realistis. Dalam konteks Indonesia yang bercirikan budaya kolektivistik, proses pengambilan keputusan karier menjadi semakin kompleks karena remaja perlu menyeimbangkan aspirasi pribadi dengan harapan keluarga dan lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat meningkatkan kecemasan, stres, keraguan diri, serta menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Oleh karena itu, upaya membantu remaja menghadapi kesulitan pengambilan keputusan karier perlu dilakukan secara komprehensif dengan mengintegrasikan bimbingan karier, promosi kesehatan mental, keterlibatan keluarga, serta penguatan literasi digital. Intervensi yang telah terbukti efektif, seperti career decision-making course, konseling karier berbasis solusi, dan program dukungan sosial-emosional, perlu dikembangkan secara lebih luas dan komprehensif, disesuaikan dengan karakteristik remaja di Indonesia. Selain membantu remaja mengenali potensi dan arah karier yang sesuai, program-program tersebut juga perlu membekali mereka dengan kemampuan berpikir kritis dalam menyikapi informasi digital dan membangun definisi kesuksesan yang lebih autentik. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu mengambil keputusan karier secara lebih matang, adaptif, dan sehat secara psikologis sehingga dapat berkembang menjadi individu yang produktif sekaligus sehat secara mental.

REFERENCES

- Afriana, E., & Virgonita, M. (2024). Pengaruh Social Comparison terhadap Psychological Well Being pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2).
- Arbona, C., Fan, W., & Dios, M. (2021). Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model. *Journal of Career Assessment*, 29(4).
- Arif, M., & Sucipto, B. (2024). Digital Literacy and Career Guidance: A Study on University Students in Indonesia. In *West Science Social and Humanities Studies* (Vol. 02, Number 05).
- Costa, A. C. D. S., Ribeiro, A. L. N., Azevêdo, J. M., Altenhofen, L. dos S., Araújo, L. de L. A. C. S., Britto, L. P., Gonçalves, M. C. de S., Oliveira, M. C., Gonçalves, S. C., Bomfim, Y. C., & Neto, J. R. T. de V. (2025). The Impacts of Career Decision Making Difficulties on the Mental Health of Adolescents. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 51(7), 748–755. <https://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i72165>
- Cramarencu, R. E., Burcă-Voicu, M. I., & Dabija, D. C. (2023). The impact of artificial intelligence (AI) on employees' skills and well-being in global labor markets: A systematic review. In *Oeconomia Copernicana* (Vol. 14, Number 3, pp. 731–767). Institute of Economic Research. <https://doi.org/10.24136/oc.2023.022>
- Fajriani, F., Supriatna, M., Bakar, A., & Marsela, F. (2024). Students' Career Decision-Making Difficulties: A Comparative Study Based on Ethnic Background in Indonesia. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4462–4476. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5693>
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- Ghaisani, K. R., & Hastuti, R. (2024). Social Comparison dan Kaitannya dengan Quality of Life pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3).
- Hamid Cholili, A., Nur Fadela, L., Rofii, M., Bishri Kamba, M., & Puspita Sari, P. (2025). Hubungan antara Konsep Diri dengan Career Indecision pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Resilience: Journal Of Psychology*, 1(2), 2025.
- Hidayat, D. R., Kustandi, C., & Alfian, R. (2019). Career Decision-Making Difficulties Among High School Students in Jakarta and West Java: A Need Analysis For Career Guidance Application Development. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4). www.ijicc.net
- Ikhsan, D., Kusmana, N., Sugara, G. S., Muhajirin, M., & Muhammadiyah Tasikmalaya, U. (2024). Profile Of Career Decision Making Difficulties Of Upper Middle Students. *Psikoeduko: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 144. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v4i2>
- Khan, A., & Rehman, A. (2018). *Impact of Difficulties Faced by Adolescents in Making Career Decision on their Mental Health* (Vol. 9, Number 2).
- Pham, L. T. T. (2023). Work readiness of graduates in the digital age: A literature review. *HCMCOUJS-Social Sciences*, 14(2), 120–128. <https://doi.org/10.46223/HCMCOUJS>
- Qonitatin, N., & Sawitri, D. R. (2026, January 20). *Career Aspirations of Indonesian College Students: A Social Cognitive Career Theory Perspective Through a Cultural Lens*. <https://doi.org/10.4087/ftap6497>
- Rocha, Y. M., De Moura, G. A., Desidério, G. A., De Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., Deadame, L., & Nicolete, F. (2023). The impact of fake news on social media and its influence on health during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal Public Health: From Theory to Practice*. <https://doi.org/10.1007/s10389-021-01658-z/Published>
- Ruparel, N., Dhir, A., Tandon, A., Kaur, P., & Islam, J. U. (2020). The influence of online professional social media in human resource management: A systematic literature review. *Technology in Society*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101335>

- Sangadah, M., Isriyah, M., & Rahmawati, W. K. (2025). Empowering Career Choices: Developing Social and Emotional Support Services for Adolescents. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 9(1), 101–112. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17113>
- Sawitri, D. R., & Creed, P. A. (2016). Collectivism and Perceived Congruence With Parents as Antecedents to Career Aspirations: A Social Cognitive Perspective. *Journal of Career Development*, 1–16.
- Sawitri, D. R., & Dewi, K. S. (2015). Academic Fit, Adolescent-parent Career Congruence, and Career Exploration in University Students. *Procedia Environmental Sciences*, 23, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.proenv.2015.01.016>
- Setya Budi, L., Yuwono Puji Sugiharto, D., Sunawan, S., Intan, G., & Babulu Kab Penajam Paser Utara, K. (2021). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Career Group Counseling to Reduce Student Career Indecision. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(3), 206–213. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Sihombing, Y., & Nainggolan, E. (2025). Kajian Literatur : Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251>
- Simanjuntak, J. G. L. L. (2024). Career Decision-Making Difficulties: Why Exploration Alone Is Not Enough for High School Students. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(2), 81. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.96302>
- Situmorang, D. D. B., & Salim, R. M. A. (2021). Perceived parenting styles, thinking styles, and gender on the career decision self-efficacy of adolescents: how & why? *Heliyon*, 7(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06430>
- Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. In *Journal of Vocational Behavior* (Vol. 16).
- Viola, M., Musso, P., Inguglia, C., & Coco, A. (2016). Psychological Well-Being and Career Indecision in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Hardiness. *The Career Development Quarterly*, 64(4).
- Waseso, W., & Wibowo, I. (2026). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia: Tinjauan Naratif atas Mekanisme Social Comparison, Fear of Missing Out (FOMO), dan Strategi Digital Wellness pada Era 2025–2026. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 156–164. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v4i1.6053>
- Yudiana, W., Laksmi Dewanti, A., Ananda Suherik, O., & Cahyadi, S. (2021). Efektifitas career decision-making course dalam upaya menanggulangi kesulitan siswa untuk mengambil keputusan karier. 7(2), 95–106. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.2>
- Zakiyah Rahmani, & Hastjarjo, T. D. (2022). Internet-Based i-Karier Literacy to Increase Parental Support in Adolescents' Career Decision-Making. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v37i1.4272>