

Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan pada Dewasa Muda

Anisah Maritza Putri¹ Cindy Muliawati Saputra² Dian Anugrah Dewi³

Felicia Evelyn⁴ Jocelyn Chowandi⁵ Sandy Kartasasmita⁶

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: anisah.705230409@stu.untar.ac.id¹ cindy.705230089@stu.untar.ac.id²
dian.705230095@stu.untar.ac.id³ felicia.705230066@stu.untar.ac.id⁴
jocelyn.705230062@stu.untar.ac.id⁵ sandik@fpsi.untar.ac.id⁶

Abstrak

Dewasa muda dituntut untuk mampu menentukan arah kehidupan pribadi, sosial, dan karirnya. Namun, keyakinan individu terhadap kemampuannya (*self-efficacy*) berpengaruh pada pengambilan keputusan individu. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dengan lima gaya pengambilan keputusan yaitu *rational*, *intuitive*, *dependent*, *avoidant*, dan *spontaneous* pada dewasa muda. Penelitian ini melibatkan 385 partisipan dewasa muda berusia 17-25 tahun menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSE) dan *General Decision Making Style* (GDMS). Hasil menunjukkan *self-efficacy* berkorelasi positif dan signifikan dengan *decision making* ($p = 0,373$, $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan lemah hingga sedang, juga *self-efficacy* dan pengambilan keputusan partisipan laki-laki cenderung lebih tinggi ($p = 0,461$) dibandingkan perempuan ($p = 0,292$). Ketika dianalisis per dimensi, *self-efficacy* berkorelasi signifikan dengan gaya pengambilan keputusan *rational* ($p = 0,535$, $p < 0,001$) yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung mengambil keputusan yang berbasis analisis. Korelasi positif yang signifikan juga ditemukan pada dimensi *intuitive* ($p = 0,377$, $p < 0,001$) dan *dependent* ($p = 0,293$, $p < 0,001$). Gaya pengambilan keputusan *spontaneous* berkorelasi secara signifikan namun dengan kekuatan yang sangat lemah ($p = 0,123$, $p = 0,016$). Sebaliknya, tidak ditemukan korelasi antara *self-efficacy* dan gaya pengambilan keputusan *avoidant* ($p = -0,040$, $p = 0,429$) yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* tidak memprediksi kecenderungan individu untuk menghindari pengambilan keputusan. Temuan ini mengimplikasikan bahwa penguatan *self-efficacy* dapat menjadi strategi yang relevan dalam meningkatkan kualitas pengambilan keputusan pada dewasa muda.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Gaya Pengambilan Keputusan, Dewasa Muda

Abstract

Adults are expected to be able to determine the direction of their personal, social, and career paths. However, an individual's belief in their own abilities (*self-efficacy*) influences their decision-making. Therefore, this study aims to examine the relationship between *self-efficacy* and five decision-making styles—*rational*, *intuitive*, *dependent*, *avoidant*, and *spontaneous*—among young adults. This study involved 385 young adult participants aged 17–25 years using a quantitative correlational approach with *purposive sampling*. The instruments used were the *General Self-Efficacy Scale* (GSE) and the *General Decision Making Style* (GDMS). The results indicate that *self-efficacy* is positively and significantly correlated with *decision-making* ($p = 0.373$, $p < 0.001$), with a weak to moderate strength of association. Additionally, *self-efficacy* and *decision-making* among male participants tended to be higher ($p = 0.461$) compared to females ($p = 0.292$). When analyzed by dimension, *self-efficacy* was significantly correlated with the *rational decision-making style* ($p = 0.535$, $p < 0.001$), indicating that individuals with higher levels of *self-efficacy* tend to make decisions based on analysis. Significant positive correlations were also found in the *intuitive* ($p = 0.377$, $p < 0.001$) and *dependent* ($p = 0.293$, $p < 0.001$) dimensions. The *spontaneous decision-making style* was significantly correlated but with very weak strength ($p = 0.123$, $p = 0.016$). Conversely, no correlation was found between *self-efficacy* and *avoidant decision-making style* ($p = -0.040$, $p = 0.429$), indicating that *self-efficacy* does not predict an individual's tendency to avoid decision-making.



These findings imply that enhancing self-efficacy may be a relevant strategy for improving decision-making quality among young adults.

Keywords: *Self-Efficacy, Decision Making, Young Adults*



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

PENDAHULUAN

Kehidupan pada abad ke-21 menghadirkan tantangan psikologis yang kompleks bagi individu, khususnya pada dewasa muda. Fase dewasa muda dimulai dari rentang usia 18–25 tahun, ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, serta kemungkinan dan ketidakpastian di masa depan. Dalam fase ini, individu menghadapi berbagai perubahan dalam aspek sosial, karier, pendidikan, pekerjaan, dan relasi interpersonal yang menuntut kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dan tanggung jawab penuh sebagai orang dewasa (Arnett, 2000). Ketika individu tidak memiliki persiapan diri, dan kesiapan psikologis yang baik, mereka cenderung berpotensi mengalami periode krisis identitas atau *quarter life crisis*. *Quarter-life crisis* merupakan periode transisi yang ditandai dengan ketidakstabilan identitas, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan dalam mengambil keputusan hidup. Kondisi ini muncul ketika individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang mengharuskannya mengambil keputusan penting terkait arah hidupnya (Robinson et al., 2025).

Studi lintas budaya tentang *quarter life-crisis* yang melibatkan 2.247 responden dari delapan negara menemukan bahwa dewasa muda Indonesia memiliki prevalensi *quarter life-crisis* tertinggi, yakni 77% atau tiga per empat dewasa muda di Indonesia (Robinson et al., 2025). Selaras dengan survei global yang menunjukkan bahwa 75% individu berusia 25–33 tahun pernah merasakan krisis serupa (Newport Institute, 2025). Studi lain menemukan bahwa ketidakpastian dan kebimbangan adalah dua prediktor terkuat untuk fenomena *quarter-life crisis* pada dewasa muda dikalangan mahasiswa (Ballesteros et al., 2024). Namun sebaliknya, individu yang tidak mampu menavigasi tuntutan tersebut akan rentan mengalami depresi dan stagnasi perkembangan diri (Annissa et al., 2024). Menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan bukan hanya keterampilan hidup, namun juga menjadi prasyarat psikologis untuk kesejahteraan jangka panjang seseorang.

Dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menjalankan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997; 2023). *Self-efficacy* muncul sebagai prediktor utama dalam pengambilan keputusan individu melalui empat proses psikologis, yaitu: (a) *selection process*; (b) *cognitive processes*; (c) *motivational process*; (d) *affective processes* (Bandura, 2023). Keempat proses ini dibentuk oleh empat sumber informasi utama, yakni *mastery experiences*, sebagai pengalaman secara langsung, *vicarious experiences* melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang dianggap serupa, verbal persuasison melalui dorongan dari lingkungan sosial, serta *emotional arousal and somatic state* yang mencerminkan bagaimana individu menginterpretasikan kondisi fisiologis dan emosionalnya sebagai bentuk kemampuan diri (Bandura, 2023).

Penelitian oleh Motevalli & Baniasadi (2025) menemukan adanya hubungan yang kuat antara *self-efficacy* dan otonomi dalam pengambilan keputusan, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin besar pula tingkat otonomi atau kemampuannya dalam membuat keputusan. Namun, *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan ketergantungan individu atau *dependence*, semakin tingginya *self-efficacy*, semakin rendah tingkat ketergantungan individu tersebut terhadap persetujuan atau arahan dari orang lain. *Self-efficacy* yang rendah terbukti

mampu meningkatkan keseimbangan karier secara signifikan dan perilaku penghindaran keputusan (Yildirim & Karahan, 2025). Keyakinan diri juga membentuk representasi neural dalam proses pengambilan keputusan dan menentukan bagaimana individu akhirnya mampu membuat pilihan dalam situasi yang tidak pasti (Boehme et al., 2025).

Scott dan Bruce (1995) mengidentifikasi lima gaya pengambilan keputusan melalui *General Decision-Making Style Inventory* (GDMSI) yaitu *rational*, *intuitive*, *dependent*, *avoidant*, dan *spontaneous*. Kelima dimensi tersebut meliputi gaya rasional yang bersifat analitis dan terstruktur, gaya *intuitive* yang mengandalkan perasaan, gaya *dependent* yang menunjukkan ketergantungan pada arahan orang lain, gaya *avoidant* yang ditandai oleh kecenderungan untuk menunda dan menghindari pengambilan atau pelaksanaan keputusan, serta gaya *spontaneous* yang mencerminkan pengambilan keputusan secara impulsif tanpa pertimbangan yang mendalam. Gaya keputusan yang kurang adaptif (*avoidant* dan *spontaneous*) sering dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi dan kualitas keputusan yang rendah (Alacreu-Crespo et al., 2019). Bavolar (2024) menemukan bahwa gaya *avoidant* berasosiasi negatif dengan *self-efficacy*, komitmen terhadap tujuan, serta niat untuk bertahan, menunjukkan bahwa individu yang cenderung menghindari keputusan memiliki *self-efficacy* yang lebih lemah secara mendasar. Pemahaman mengenai hubungan *self-efficacy* dengan setiap dimensi tersebut penting untuk menjelaskan bagaimana dewasa muda menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk situasi *quarter-life crisis* yang menuntut kemampuan pengambilan keputusan secara efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *self-efficacy* dengan masing-masing dimensi gaya pengambilan keputusan pada dewasa muda secara lebih mendalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan *decision making* beserta kelima dimensinya pada populasi dewasa muda. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk membandingkan kekuatan hubungan tersebut berdasarkan jenis kelamin serta mengkategorisasikan tingkat *self-efficacy* dan *decision making* partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: berusia antara 17 hingga 25 tahun, berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Berikut gambaran partisipan.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Gender	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	161	41,8
2	Perempuan	224	58,2
Total		385	100

Pada Tabel 1. Total partisipan yang terkumpul dan memenuhi kriteria adalah 385 orang. Dari jumlah tersebut, 161 partisipan berjenis kelamin laki-laki (sekitar 42%) dan 224 partisipan berjenis kelamin perempuan (sekitar 58%).

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1	18	46	11.9
2	19	74	19.2
3	20	93	24.1
4	21	46	11.9
5	22	37	9.6

6	23	32	8.3
7	24	22	5.7
8	25	35	9.1
Total		385	100

Pada Tabel 2. Berdasarkan usia, partisipan penelitian terdiri atas 46 orang berusia 18 tahun (11,9%), 74 orang berusia 19 tahun (19,2%), 93 orang berusia 20 tahun (24,1%), 46 orang berusia 21 tahun (11,9%), 37 orang berusia 22 tahun (9,6%), 32 orang berusia 23 tahun (8,3%), 22 orang berusia 24 tahun (5,7%), dan 35 orang berusia 25 tahun (9,1%).

Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Etnis

No	Etnis	Frekuensi	Presentase (%)
1	Aceh	4	1.0
2	Ambon	4	1.0
3	Bali	4	1.0
4	Banjar	3	0.8
5	Batak	17	4.4
6	Betawi	8	2.1
7	Bugis	6	1.6
8	Dayak	3	0.8
9	Flores	6	1.6
10	Jawa	108	28.0
11	Lampung	3	0.8
12	Madura	7	1.8
13	Makassar	4	1.0
14	Manado	2	0.5
15	Melayu	7	1.8
16	Minahasa	1	0.3
17	Minang	11	2.8
18	Palembang	2	0.5
19	Papua	2	0.5
20	Rote	1	0.3
21	Sunda	24	6.2
22	Ternate	2	0.5
23	Tionghoa	145	37.6
24	Toraja	2	0.5
Total		385	100

Pada Tabel 3. Berdasarkan etnis, mayoritas partisipan berasal dari etnis Tionghoa sebanyak 145 orang (37,6%), diikuti oleh etnis Jawa sebanyak 108 orang (28,0%) dan Sunda sebanyak 24 orang (6,2%). Sementara itu, etnis dengan jumlah partisipan paling sedikit adalah Minahasa dan Rote yang masing-masing berjumlah 1 orang (0,3%), serta Manado, Palembang, Papua, Ternate, dan Toraja yang masing-masing berjumlah 2 orang (0,5%).

Tabel 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pendidikan Akhir

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1	SD	1	0.3
2	SMP	2	0.5
3	SMA	230	59.6
4	S1/S2/S3	152	39.4
Total		385	100

Pada Tabel 4. Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, mayoritas partisipan memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 230 orang (59,6%), diikuti oleh partisipan dengan pendidikan terakhir S1/S2/S3 sebanyak 152 orang (39,4%). Sementara itu, partisipan dengan pendidikan terakhir SMP dan SD memiliki jumlah paling sedikit, masing-masing sebanyak 2 orang (0,5%) dan 1 orang (0,3%).

Instrumen Penelitian dan Analisis Data

Dalam penelitian ini digunakan dua alat ukur utama yang telah diterjemah dan diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Instrumen pertama untuk mengukur *self-efficacy* adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSE) oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) yang telah diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Novrianto et al. (2019). Skala GSE terdiri ada sepuluh item unidimensional, dengan format Likert lima poin (sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai). Sedangkan, untuk Skala pengambilan keputusan, *General Decision-Making Style Scale* (GDMSS) oleh Scott & Bruce (1995) digunakan untuk mengukur lima dimensi gaya keputusan yakni; (a) *rational*; (b) *intuitive*; (c) *dependent*; (d) *avoidant*; dan *spontaneous*. Dalam penelitian ini menggunakan versi adaptasi oleh Maniatinupus (2016) dengan format skala Likert 6 poin (sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* yang disebarakan melalui grup perkuliahan, dan media sosial. Sebelum menjawab kuesioner, partisipan diberikan *informed consent* terlebih dahulu, kemudian seluruh data yang telah dikumpulkan melalui formulir di olah menggunakan SPSS versi 26, meliputi uji reliabilitas dan validitas *Cronbach Alpha*, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji korelasi *Spearman* antar variabel dan dimensi, serta gambaran tingkat *self-efficacy* dan *decision making* melalui *mean* dan *standard deviation*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Riset ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan pengambilan keputusan (*decision making*) dewasa muda dan pengaruhnya pada lima dimensi gaya pengambilan keputusan, yakni: (a) *rational*, (b) *intuitive*, (c) *dependent*, (d) *avoidant*, (e) *spontaneous*. Namun, sebelum melakukan analisis utama, peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Alat ukur dianggap reliabel jika *Cronbach Alpha* nya >0.6 . Kemudian, berdasarkan uji normalitas, ditemukan bahwa nilai signifikansi skor kedua variabel kurang dari $<0,05$ yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel yang dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* (ρ). Penelitian ini juga menguji perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Berikut tabel-tabel yang merangkum hasil analisis tersebut.

Tabel 5. Gambaran Variabel *Self-Efficacy* dan *Decision Making*

Variabel	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Std. Deviasi
<i>Self-Efficacy</i>	14	50	30	34.25	5.582
<i>Decision Making</i>	30	145	87.50	94.22	13.28

Pada Tabel 5. Dilakukan analisis deskriptif pada variabel *self-efficacy* dan *decision making*. Ditemukan bahwa *self-efficacy* memiliki *mean* atau nilai rata-rata sebesar 34.25 dengan *standard deviation* sebesar 5.582. Hasil *mean* empiris lebih tinggi dibandingkan hasil *mean* hipotetik ($34.25 > 30$), yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* responden cenderung tinggi. Artinya, mayoritas responden memiliki keyakinan diri yang cukup baik terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tantangan dan permasalahan yang dihadapi. Dalam analisis deskriptif pada variabel *decision making*, ditemukan bahwa nilai rata-rata atau *mean* sebesar 94.22 dengan *standard deviation* sebesar 13.286. Dibandingkan dengan *mean* hipotetik

(94.22 > 87.50), ditemukan bahwa *mean* empiris dari responden cenderung pada kategori tinggi.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	df	Sig.
<i>Self-Efficacy</i>	.920	385	.000
<i>Decision Making</i>	.915	385	.000

Pada Tabel 6. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, distribusi skor *self-efficacy* sebesar 0.920 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$). Sama halnya dengan *decision making*, ditemukan distribusi skor sebesar 0.915 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua distribusi skor ini tidak terdistribusi secara normal. Oleh sebab itu, dalam analisis antar variabel dilakukan secara non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Tabel 7. Korelasi *Self-Efficacy* dengan *Decision Making*

Variabel	p (Spearman)	p-value.
<i>Self-Efficacy - Decision Making</i>	0.373	<0.001

Pada tabel 7. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $\rho = 0.373$ dengan nilai signifikansi sebesar <0.001. Dapat disimpulkan, terdapat hubungan positif yang signifikan, nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa kategori kekuatan hubungan lemah hingga sedang. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* individu, maka semakin tinggi kecenderungan pengambilan keputusan yang lebih adaptif.

Tabel 8. Korelasi *Self-Efficacy* dengan *Decision Making* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	p (Spearman)	p-value	Kekuatan Hubungan
Laki-laki	161	0.461	.< 0,001	Sedang
Perempuan	224	0.292	.< 0,001	Lemah – sedang

Pada tabel 8. Melalui analisis korelasi *Spearman* berdasarkan jenis kelamin, hubungan *self-efficacy* dan *decision making* pada partisipan laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil analisis korelasi partisipan laki-laki (N=161) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *decision making* dengan kekuatan sedang, sebesar $\rho = 0.461$ dengan signifikansi < 0.001. Meskipun korelasi kedua variabel ditemukan positif signifikan pada partisipan perempuan (N=224), kategori hubungan tersebut cenderung lemah-sedang, sebesar $\rho = 0.292$ dengan signifikansi < 0.001.

Tabel 9. Korelasi *Self-Efficacy* dengan Dimensi *Decision Making*

Dimensi <i>Decision Making</i>	p (Spearman)	p-value	Kekuatan Hubungan	Signifikansi
<i>Avoidant</i>	-0.040	0.429	Tidak ada hubungan	Tidak Signifikaan
<i>Dependence</i>	0.293	< 0.001	Lemah – sedang	Signifikaan
<i>Intuitive</i>	0.377	< 0.001	Lemah – sedang	Signifikaan
<i>Spontaneous</i>	0.123	0.016	Sangat lemah	Signifikaan
<i>Rational</i>	0.535	< 0.001	Sedang – kuat	Signifikaan

Pada Tabel 9. Dilakukan analisis korelasi *Spearman self-efficacy* dengan masing-masing dimensi *decision making*. Hasil menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berkorelasi signifikan dengan gaya pengambilan keputusan *avoidant* $\rho = -0,040$, $p = 0,429$ (tidak ada hubungan). Namun, ketika diuji dengan dimensi lain ditemukan korelasi positif signifikan pada gaya

pengambilan keputusan *spontaneous* $\rho = 0,123$, $p = 0,016$ (sangat lemah), gaya pengambilan keputusan *dependence* sebesar $\rho = 0,293$, $p < 0,001$ (lemah sedang), dan gaya pengambilan keputusan *intuitive* $\rho = 0,377$, $p < 0,001$ (lemah-sedang). Kekuatan hubungan tertinggi terdapat pada gaya pengambilan keputusan *rational*, sebesar $\rho = 0,535$, $p < 0,001$ (sedang-kuat). Dapat disimpulkan, dewasa muda yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung menggunakan pengambilan keputusan yang rasional, intuitif, dependen, dan sedikit spontan, dibandingkan menghindari.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kemampuan pengambilan keputusan pada dewasa muda ($\rho = 0.373$, $p < 0.001$), yang mengkonfirmasi temuan Motevalli dan Baniasadi (2025) bahwa keyakinan diri berperan penting dalam mendorong pengambilan keputusan yang lebih otonom dan adaptif. Meski demikian, kekuatan hubungan ditemukan tergolong lemah hingga sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh adanya variabel-variabel lain yang turut memengaruhi pengambilan keputusan, namun tidak diukur dalam penelitian ini, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan tingkat stres akibat *quarter-life crisis* yang prevalensinya 77% yang termasuk sangat tinggi di Indonesia (Robinson et al., 2025). Kondisi tekanan situasional yang tinggi dapat melemahkan peran *self-efficacy* sebagai prediktor pengambilan keputusan, karena individu yang berada dalam kondisi krisis cenderung mengalami gangguan pada proses kognitif dan afektif yang dibutuhkan untuk pengambilan keputusan yang adaptif (Bandura, 2023; Ballesteros et al., 2024).

Hubungan terkuat ditemukan pada gaya pengambilan keputusan *rational*, yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mempertimbangkan informasi secara logis, sistematis, dan terencana sebelum mengambil keputusan. Temuan ini konsisten dengan penjelasan Bandura (2023) bahwa *self-efficacy* yang tinggi memfasilitasi kemampuan berpikir analitis dan penetapan tujuan yang lebih terstruktur melalui *cognitive processes*, sehingga individu lebih mampu mempertimbangkan berbagai alternatif secara rasional sebelum menentukan pilihan. Selain itu, *self-efficacy* juga berhubungan positif dengan gaya *intuitive*, *dependence*, dan *spontaneous*, meskipun dengan kekuatan hubungan yang lebih rendah. Meskipun ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan gaya pengambilan keputusan *intuitive*, kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori lemah hingga sedang. Temuan ini bukanlah hasil yang negatif, melainkan menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya tidak selalu diwujudkan melalui pengambilan keputusan yang mengandalkan intuisi atau insting. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memahami situasi, mengevaluasi berbagai alternatif, serta menentukan pilihan yang tepat secara mandiri. Oleh karena itu, kepercayaan diri yang dimiliki lebih banyak didasarkan pada kemampuan diri dalam mengolah informasi dan mempertimbangkan konsekuensi keputusan dibandingkan pada firasat atau respons spontan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa korelasi antara *self-efficacy* dan dimensi *rational* paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya. Dengan demikian, rendahnya kekuatan hubungan antara *self-efficacy* dan gaya *intuitive* dapat dipahami sebagai indikasi bahwa individu yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih mengandalkan pertimbangan yang logis dan sistematis daripada keputusan yang semata-mata didasarkan pada intuisi.

Meskipun literatur (Bavolar, 2024; Yildirim & Karahan, 2025) memprediksi hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan gaya *avoidant*, penelitian ini menunjukkan hubungan yang cenderung sangat lemah dan tidak signifikan ($\rho = -0.040$, $p = 0.429$). Perbedaan ini diduga

dipengaruhi oleh dominannya faktor situasional dalam membentuk perilaku *avoidant* pada sampel penelitian ini. Berens dan Funke (2020) menemukan bahwa perilaku penghindaran keputusan lebih banyak dipengaruhi oleh tekanan situasional dibandingkan faktor personal, sehingga ketika tekanan situasional yang dialami seluruh kelompok bersifat merata dan tinggi, peran variabel personal seperti *self-efficacy* menjadi tidak cukup kuat untuk menghasilkan diferensiasi yang signifikan secara statistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kemampuan pengambilan keputusan pada dewasa muda di wilayah Jabodetabek, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah hingga sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap cara seseorang mengambil keputusan, namun bukan satu-satunya penentu, mengingat adanya variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan tekanan situasional akibat *quarter-life crisis*. Secara lebih spesifik, *self-efficacy* menunjukkan hubungan terkuat dengan gaya pengambilan keputusan *rational*, yang mengindikasikan bahwa individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung mengambil keputusan secara logis, sistematis, dan terencana. *Self-efficacy* juga berhubungan positif secara signifikan dengan gaya *intuitive*, *dependence*, dan *spontaneous*, meskipun dengan kekuatan hubungan yang lebih rendah. Sementara itu, hubungan antara *self-efficacy* dan gaya *avoidant* ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran dalam proses pengambilan keputusan pada dewasa muda, sekaligus menyoroti perlunya mempertimbangkan faktor situasional dalam memahami dinamika pengambilan keputusan, terutama pada populasi yang rentan terhadap tekanan perkembangan seperti *quarter-life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Annissa, A., Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2024). Gambaran quarter life crisis pada wanita di fase emerging adulthood. *Jurnal Psikologi (Universitas Negeri Makassar)*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ballesteros, G. J., DeLeon, J. C., Domingo, C. D., Honrado, G., & Paneda, D. (2024). Quarter-life crisis: Its prevalence among emerging adults and the role of uncertainty, dissatisfaction, and indecisiveness as predictors. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 20(3), 263–275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11302240>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A., & Cervone, D. (2023). *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature* (D. Cervone, Ed.). John Wiley & Sons.
- Bavolar, J. (2024). Decision-making styles and goal striving. *Journal of Behavioral Decision Making*, 37(1). <https://doi.org/10.1002/bdm.2349>
- Berens, S., & Funke, J. (2020). A vignette study of option refusal and decision deferral as two forms of decision avoidance: Situational and personal predictors. *PLoS ONE*, 15(10), e0241182. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241182>
- Boehme, R., Model, A., Sperl, M. F. J., & Sebold, M. (2025). The integration of self-efficacy and response-efficacy in decision making. *Scientific Reports*, 15, 1789. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85577-z>
- Motevalli, S., & Baniasadi, M. (2025). Parental overprotection and young adults' autonomy: The



mediating role of self-efficacy. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 3(3), 1–9.

Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., et al. (2025). Quarter-life crisis episodes in emerging adulthood: A mixed-methods analysis of data from eight countries. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>

Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818–831. <https://doi.org/10.1177/0013164495055005017>

Yildirim, M., & Karahan, T. F. (2025). The mediating role of career decision-making self-efficacy in the relationship between career locus of control and career indecision among Turkish high school students. *BMC Psychology*, 13, 1031. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03410-8>