



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 3333-3340

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Fadni Fadila Natasya, Desti Puswati, Fitri Dyna, Afrida Sriyani Harahap

Fakultas S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

[fadnifadilnatasyaa19@gmail.com](mailto:fadnifadilnatasyaa19@gmail.com)

### Abstrak

*Mahasiswa program profesi Ners berada pada fase transisi perkembangan dewasa muda yang sangat rentan terhadap fenomena Quarter Life Crisis. Beban kerja klinis yang tinggi, tuntutan kompetensi akademik yang ketat, jadwal praktik shift yang padat, serta kekhawatiran mengenai prospek karier setelah lulus menjadi faktor pemicu utama munculnya krisis emosional ini. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, dan performa profesional calon perawat, bahkan berpotensi memicu burnout dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa profesi Ners di Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa profesi Ners di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 128 responden yang dipilih dengan teknik probability sampling melalui pendekatan simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Quarter Life Crisis yang telah divalidasi dan reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami Quarter Life Crisis, yaitu sebanyak 106 mahasiswa (82,8%), sedangkan 22 mahasiswa (17,2%) tidak mengalami krisis. Temuan ini mengindikasikan tingginya kerentanan psikologis mahasiswa profesi Ners selama menjalani pendidikan klinis. Berdasarkan hasil tersebut, pihak institusi diharapkan menyediakan dukungan.*

*Kata kunci: Quarter Life Crisis, Mahasiswa, Perawat, Kesehatan Mental*

### 1. Latar Belakang

Fenomena Quarter Life Crisis (QLC) dalam satu dekade terakhir tidak lagi dipandang sekadar sebagai fase perkembangan yang wajar dalam transisi menuju kedewasaan, tetapi telah berevolusi menjadi persoalan psikologis yang serius dengan implikasi luas terhadap kesejahteraan mental, fungsi sosial, dan produktivitas individu, khususnya pada mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, terutama pada program profesi kesehatan, Quarter Life Crisis semakin mendapatkan perhatian karena beririsan dengan tuntutan akademik, tekanan profesional, serta ketidakpastian masa depan karier yang semakin kompleks [1]. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang relatif memiliki jalur karier lebih linier, generasi saat ini dihadapkan pada dinamika sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat berubah, sehingga memperbesar potensi munculnya kebingungan identitas, kecemasan, dan perasaan tidak stabil dalam menjalani peran dewasa awal.

Secara konseptual, Quarter Life Crisis didefinisikan sebagai respons emosional dan kognitif terhadap ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, serta perasaan tidak berdaya yang dialami individu berusia sekitar 19–29 tahun ketika menghadapi ambang pintu dunia dewasa [2], [3]. Pada fase ini, individu mulai dihadapkan pada tuntutan nyata terkait kemandirian finansial, tanggung jawab sosial, komitmen relasi, serta keputusan karier jangka panjang. Tekanan-tekanan tersebut sering kali menimbulkan konflik internal antara idealisme masa muda dan realitas struktural yang membatasi pilihan hidup. Akibatnya, banyak individu mengalami kebingungan arah hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan akan kegagalan, yang secara kolektif membentuk pengalaman Quarter Life Crisis.

Secara teoritis, perkembangan Quarter Life Crisis dapat dipahami melalui model tahapan yang menggambarkan proses psikologis yang dialami individu dalam menghadapi transisi dewasa awal. Tahapan pertama adalah fase

locked-in (terjebak), di mana individu merasa terkungkung dalam situasi yang tidak sesuai dengan harapan atau nilai-nilai personalnya, seperti pilihan studi, pekerjaan, atau relasi yang dianggap membatasi kebebasan diri [4]. Tahap kedua adalah separation (pemisahan diri), yang ditandai dengan munculnya keraguan terhadap keputusan-keputusan sebelumnya dan keinginan untuk melepaskan diri dari struktur atau ekspektasi yang membelenggu. Tahap terakhir adalah rebuilding (membangun kembali), yaitu upaya individu untuk merekonstruksi identitas, tujuan hidup, dan komitmen baru yang lebih selaras dengan nilai serta aspirasi pribadinya [4]. Namun, tidak semua individu berhasil melewati tahapan ini secara adaptif; sebagian terjebak dalam siklus kebingungan dan stres berkepanjangan.

Kegagalan dalam mengelola transisi Quarter Life Crisis berpotensi menimbulkan dampak negatif yang luas, baik pada aspek akademik maupun psikososial. Secara akademik, individu dapat mengalami penurunan motivasi belajar, procrastination, kesulitan konsentrasi, serta menurunnya performa kognitif akibat tekanan emosional yang berlebihan [5]. Secara sosial, Quarter Life Crisis dapat memicu penarikan diri dari lingkungan pertemanan, konflik interpersonal, serta meningkatnya perasaan kesepian dan keterasingan. Dalam jangka panjang, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, atau burnout jika tidak mendapatkan dukungan yang memadai [5], [6].

Penyebab terjadinya Quarter Life Crisis bersifat multidimensi dan melibatkan interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Dari sisi internal, tingkat harga diri (self-esteem), efikasi diri (self-efficacy), serta kemampuan coping berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons tekanan hidup. Individu dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan terhadap perasaan tidak mampu dan pesimisme, sementara mereka yang memiliki strategi coping adaptif lebih mampu menghadapi tantangan secara konstruktif [7]. Dari sisi eksternal, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan menjadi faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi dampak negative Quarter Life Crisis. Sebaliknya, tekanan karier, ekspektasi keluarga, serta standar sosial yang tinggi dapat memperburuk krisis yang dialami individu [7].

Dalam konteks mahasiswa Profesi Ners, dinamika Quarter Life Crisis menjadi jauh lebih kompleks dibandingkan mahasiswa program akademik non-profesi. Mahasiswa Profesi Ners berada dalam fase transisi kritis dari dunia akademik menuju peran perawat profesional yang menuntut tanggung jawab klinis tinggi terhadap keselamatan dan kesejahteraan pasien. Mereka tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi teoritis, tetapi juga harus mampu mengambil keputusan klinis secara mandiri, bekerja dalam tim interprofesional, serta beradaptasi dengan lingkungan kerja rumah sakit yang penuh tekanan [8]. Selain itu, jadwal praktik klinis yang padat, tuntutan dokumentasi keperawatan, serta evaluasi berkelanjutan dari preceptor menambah beban psikologis yang signifikan [9].

Sebagai calon perawat profesional, mahasiswa Ners diharapkan menjadi agent of change dan moral force dalam sistem kesehatan, yang menuntut integritas, empati, dan ketahanan mental tinggi. Namun, ekspektasi profesional ini sering kali bertolak belakang dengan ketidakpastian pribadi mereka terkait masa depan karier, kesejahteraan finansial, dan keseimbangan hidup-kerja (work-life balance) [9]. Banyak mahasiswa mengalami dilema antara idealisme profesional dan realitas kerja yang menantang, sehingga memperkuat pengalaman Quarter Life Crisis dalam fase profesi.

Meskipun penelitian mengenai Quarter Life Crisis telah berkembang pesat pada populasi mahasiswa secara umum, masih terdapat kesenjangan literatur yang signifikan terkait gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners, khususnya di wilayah Pekanbaru. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada mahasiswa lintas disiplin tanpa mempertimbangkan kekhasan tekanan klinis yang dialami mahasiswa keperawatan. Penelitian Lestari et al. [5] menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan Quarter Life Crisis pada mahasiswa umum, menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri, semakin rendah tingkat Quarter Life Crisis yang dialami. Sementara itu, Wijaya dan Utami [7] menekankan peran kepribadian kesungguhan (conscientiousness) dalam memediasi Quarter Life Crisis melalui dukungan sosial, menegaskan pentingnya faktor kepribadian dalam menghadapi krisis dewasa awal.

Namun, studi-studi tersebut belum secara spesifik mengkaji bagaimana dimensi-dimensi Quarter Life Crisis seperti kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan terjebak, kecemasan terhadap masa depan, serta kekhawatiran hubungan sosial—termanifestasi pada mahasiswa yang sedang menjalani praktik profesi di lingkungan rumah sakit. Lingkungan klinis memiliki karakteristik unik berupa tekanan waktu, tanggung jawab terhadap nyawa pasien, serta hierarki profesional yang ketat, yang berpotensi memperburuk pengalaman QLC pada mahasiswa Ners.

Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi profil Quarter Life Crisis secara komprehensif pada mahasiswa Profesi Ners Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dalam konteks pasca-pandemi COVID-19. Pandemi telah mengubah lanskap pendidikan dan praktik keperawatan, meningkatkan beban kerja klinis, risiko paparan penyakit, serta tekanan emosional akibat interaksi dengan pasien kritis. Kondisi ini menjadikan stresor klinis lebih dinamis dan tidak terduga dibandingkan periode sebelum pandemi, sehingga berpotensi memperparah Quarter Life Crisis pada mahasiswa profesi [8].

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada November 2025, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Profesi Ners mengalami keraguan mendalam terkait pilihan karier dan masa depan profesional mereka. Selain itu, banyak mahasiswa melaporkan mengalami *overthinking* akibat beban laporan kasus yang tinggi, tuntutan preseptor, serta evaluasi klinis yang ketat [10]. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami secara lebih mendalam pola dan karakteristik Quarter Life Crisis pada populasi ini.

Pemahaman yang komprehensif mengenai gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners sangat krusial bagi institusi pendidikan keperawatan. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar perumusan strategi bimbingan psikososial, penguatan layanan konseling, serta pengembangan model supervisi klinis yang lebih empatik dan suportif. Intervensi dini terhadap Quarter Life Crisis berpotensi mencegah terjadinya *burnout*, penurunan kesejahteraan mental, serta risiko *drop-out* atau ketidakpuasan karier di masa depan [11].

Lebih jauh, temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan, khususnya dalam integrasi pembelajaran terkait manajemen stres, ketahanan psikologis (*resilience*), dan pengembangan diri profesional. Dengan pendekatan yang lebih holistik, institusi tidak hanya berfokus pada kompetensi klinis, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan secara sistematis gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Secara khusus, penelitian ini akan memetakan prevalensi Quarter Life Crisis serta distribusi dimensi-dimensinya, sehingga dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kebijakan pendidikan keperawatan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa profesi.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi gambaran Quarter Life Crisis pada mahasiswa program profesi [12]. Studi dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada periode September 2025 hingga Januari 2026. Pemilihan lokasi didasari oleh posisi institusi sebagai penyelenggara program profesi Ners dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Profesi Ners tingkat akhir di IKes Payung Negeri Pekanbaru yang berjumlah 188 orang [13]. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 0,05, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 128 responden.

$$n = \frac{188}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{188}{1 + 188 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{188}{1 + 188(0,0025)}$$

$$n = \frac{188}{1 + 0,47}$$

$$n = \frac{188}{1,47}$$

$$n = 128$$

Di mana  $n$  adalah jumlah sampel,  $N$  adalah jumlah populasi (188), dan  $e$  adalah tingkat kesalahan yang diinginkan (0,05). Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan pendekatan simple random sampling. Pemilihan responden dilakukan secara digital menggunakan aplikasi roda acak (SPIN) untuk menjamin objektivitas dan representasi populasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Quarter Life Crisis yang diadaptasi dari instrumen yang telah tervalidasi dengan nilai  $r$  sebesar 0,527 dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,942. Instrumen terdiri dari 20 butir pernyataan negatif yang mencakup enam komponen utama sebagaimana dirinci pada Tabel 1. Jawaban responden diukur menggunakan skala Likert empat poin (1-4).

Tabel 1. Komponen Instrumen Penelitian

No	Komponen Kuesioner	No Item	Jumlah
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	11, 12, 14, 24	4
2	Merasa putus asa	6, 13	2
3	Penilaian negatif terhadap diri	2, 3, 10, 16, 19, 20	6
4	Merasa terjebak dalam situasi sulit	1, 5, 7, 8, 9, 15, 18, 25	8
5	Kecemasan dan tekanan terhadap masa depan	4, 14, 21, 22, 23	5
6	Kekhawatiran dalam hubungan sosial	17	1

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarakan via grup WhatsApp mahasiswa profesi. Etika penelitian dijunjung tinggi dengan penerapan informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data sesuai persetujuan Komite Etik Ikes Payung Negeri Pekanbaru No: 158/IKES PN/KEPK/XII/2025. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase. Penentuan kategori Quarter Life Crisis didasarkan pada nilai cut-off point rata-rata (mean) sebesar 72,66. Analisis statistik diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Data yang terkumpul melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data menggunakan teknik analisis univariat melalui perangkat lunak SPSS untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase yang mendeskripsikan karakteristik responden serta prevalensi Quarter Life Crisis pada populasi studi

### 3. Hasil dan Diskusi

Data penelitian ini dihimpun dari 128 responden mahasiswa Profesi Ners Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada periode 5 hingga 14 Desember 2025. Periode pengumpulan data tersebut dipilih secara strategis karena bertepatan dengan fase intensif praktik klinik mahasiswa, di mana tekanan akademik dan profesional cenderung berada pada titik tertinggi. Secara metodologis, jumlah sampel ini telah memenuhi kriteria representativitas berdasarkan perhitungan Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga hasil penelitian dapat dianggap cukup menggambarkan kondisi populasi mahasiswa Profesi Ners di institusi tersebut [12].

Seluruh responden berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia 22–23 tahun. Secara perkembangan psikososial, rentang usia ini merupakan fase transisi krusial yang oleh banyak ahli disebut sebagai periode emerging adulthood, yaitu masa di mana individu mulai berhadapan dengan tanggung jawab dewasa secara penuh, namun belum sepenuhnya memiliki stabilitas dalam aspek karier, finansial, maupun identitas personal [14]. Pada fase ini, individu sering mengalami tarik-menarik antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan dukungan sosial, yang dapat memperbesar potensi terjadinya Quarter Life Crisis (QLC) [2], [3].

Dari sisi demografi gender, penelitian ini menunjukkan dominasi responden perempuan sebanyak 108 orang (84,4%), sementara responden laki-laki berjumlah 20 orang (15,6%). Temuan ini konsisten dengan struktur demografis pendidikan keperawatan secara umum, di mana profesi keperawatan masih didominasi oleh perempuan baik di tingkat nasional maupun global [8]. Dominasi gender ini memiliki implikasi psikologis yang penting untuk dipertimbangkan dalam analisis Quarter Life Crisis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif dalam melaporkan tekanan emosional dan lebih sensitif terhadap ekspektasi sosial dibandingkan laki-laki, terutama dalam konteks relasi interpersonal dan penilaian sosial [5].

Dalam konteks praktik klinis, mahasiswi sering kali menghadapi tekanan ganda: di satu sisi mereka dituntut untuk tampil profesional dan kompeten, sementara di sisi lain mereka tetap dibebani oleh norma sosial tradisional terkait peran gender, seperti ekspektasi untuk tetap harmonis dalam relasi keluarga dan sosial. Kombinasi tekanan akademik, profesional, dan sosial ini berpotensi meningkatkan kerentanan mereka terhadap Quarter Life Crisis, khususnya pada dimensi kecemasan sosial dan penilaian diri [7].

Penelitian ini memfokuskan pada pemetaan fenomena Quarter Life Crisis melalui analisis univariat untuk memperoleh gambaran prevalensi serta distribusi tingkat krisis pada mahasiswa Profesi Ners. Analisis univariat dipilih karena tujuan utama penelitian ini bersifat deskriptif, yakni menggambarkan kondisi Quarter Life Crisis secara sistematis tanpa menguji hubungan kausal antarvariabel.

Penelitian ini memfokuskan pada pemetaan fenomena Quarter Life Crisis melalui analisis univariat. Temuan utama mengenai klasifikasi krisis tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis Mahasiswa Profesi Ners

Klasifikasi <i>quarter life crisis</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Terkena <i>Quarter Life Crisis</i>	106	82,8
Tidak <i>Quarter Life Crisis</i>	22	17,2
Total	128	100,0

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa 106 responden (82,8%) berada dalam kategori mengalami Quarter Life Crisis, sementara hanya 22 responden (17,2%) yang tidak mengalami Quarter Life Crisis. Temuan ini mengindikasikan prevalensi krisis yang sangat tinggi pada mahasiswa Profesi Ners dibandingkan dengan populasi mahasiswa umum.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya di Kota Pekanbaru, yang melaporkan prevalensi Quarter Life Crisis kategori berat sebesar 27,97% pada mahasiswa umum [2], maka angka 82,8% pada penelitian ini jauh lebih tinggi. Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa status sebagai mahasiswa profesi—khususnya di bidang kesehatan—memberikan tekanan tambahan yang tidak dialami oleh mahasiswa non-profesi maupun dewasa awal pada umumnya [8], [9].

Tingginya prevalensi Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners dapat dipahami melalui beberapa perspektif. Pertama, mahasiswa profesi berada dalam posisi ambivalen: mereka sudah dituntut memiliki kompetensi setara perawat profesional di rumah sakit, tetapi secara status masih berperan sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademik yang ketat. Kedua, mereka masih memiliki ketergantungan finansial pada keluarga, sementara di saat yang sama mulai merasakan tekanan untuk mandiri secara ekonomi dan profesional [10].

Ketiga, lingkungan praktik klinis menempatkan mereka dalam situasi stres tinggi yang melibatkan tanggung jawab terhadap nyawa pasien, interaksi dengan tenaga kesehatan senior, serta tuntutan dokumentasi yang kompleks. Kondisi ini menciptakan beban kognitif dan emosional yang berkelanjutan, yang dapat memicu atau memperparah Quarter Life Crisis [8]. Keempat, pandemi COVID-19 telah mengubah lanskap praktik keperawatan, meningkatkan risiko psikologis, serta memperbesar ketidakpastian karier di sektor kesehatan, yang semakin memperkuat pengalaman Quarter Life Crisis pada mahasiswa profesi [9].

Untuk membedah kompleksitas krisis ini, dilakukan analisis mendalam terhadap enam aspek utama yang membentuk *Quarter Life Crisis*. Distribusi frekuensi untuk masing-masing aspek disajikan secara sistematis pada Tabel 2.

Tabel 3. Analisis Dimensi *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Kategori

No	Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	Rendah %	Tinggi %
1	Kebimbangan Pengambilan Keputusan	56,3 %	43,8 %
2	Rasa Putus Asa	42,2 %	57,8 %
3	Penilaian Negatif Terhadap Diri	44,5 %	55,5 %
4	Perasaan Terjebak Situasi Sulit	51,6 %	48,4 %
5	Kecemasan Terhadap Masa Depan	52,3 %	47,7 %
6	Kekhawatiran Hubungan Sosial	32,0 %	68,0 %

Berdasarkan Tabel 2, dimensi yang paling menonjol adalah kekhawatiran dalam hubungan sosial, di mana 68,0% responden berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners tidak hanya bersifat intrapersonal (berkaitan dengan diri sendiri), tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dinamika interpersonal dan tekanan sosial [7].

Tingginya skor pada dimensi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, jadwal praktik shift yang padat menyebabkan mahasiswa memiliki waktu terbatas untuk berinteraksi dengan teman, keluarga, atau komunitas di luar lingkungan rumah sakit. Hal ini berpotensi menimbulkan perasaan terisolasi dan kehilangan dukungan sosial yang penting sebagai faktor protektif terhadap stres [5].

Kedua, mahasiswa sering membandingkan diri mereka dengan teman sebaya yang sudah lulus dan bekerja, baik dari segi penghasilan, status sosial, maupun kemandirian finansial. Perbandingan sosial ini meningkatkan kecemasan dan rasa tidak cukup (*inadequacy*) yang berkontribusi pada Quarter Life Crisis [2], [3].

Ketiga, tekanan dari keluarga terkait ekspektasi kelulusan, keberhasilan akademik, serta harapan untuk segera bekerja sebagai perawat profesional juga menambah beban psikologis mahasiswa. Dalam budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, ekspektasi keluarga memiliki pengaruh kuat terhadap kesejahteraan mental individu, terutama pada fase transisi dewasa awal [7].

Dimensi kedua yang menonjol adalah rasa putus asa, di mana 57,8% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami perasaan tidak berdaya, frustrasi, atau pesimisme terkait kemampuan mereka menghadapi tuntutan profesi. Kondisi ini berkaitan erat dengan lingkungan klinis yang penuh tekanan, di mana mahasiswa sering menghadapi situasi kritis pasien, tuntutan akurasi tinggi, serta evaluasi ketat dari preceptor klinis [8].

Mahasiswa yang berulang kali menerima umpan balik negatif atau merasa tidak mampu memenuhi standar profesional cenderung mengalami penurunan efikasi diri (*self-efficacy*), yang pada akhirnya memicu pandangan negatif terhadap kemampuan personal mereka [6]. Temuan ini sejalan dengan penelitian García-Velasco et al., yang menunjukkan bahwa tekanan klinis berkelanjutan dapat mengarah pada kelelahan emosional dini (*early burnout*) pada mahasiswa keperawatan [12].

Dimensi ketiga yang berada pada kategori tinggi adalah penilaian negatif terhadap diri sendiri (55,5%). Hal ini mencerminkan adanya masalah dalam konsep diri mahasiswa Profesi Ners. Banyak responden merasa tidak cukup kompeten, meragukan kemampuan mereka sebagai calon perawat, atau merasa gagal memenuhi standar yang diharapkan oleh institusi dan lingkungan klinis [5].

Penilaian diri yang negatif ini berpotensi menciptakan siklus maladaptif: semakin rendah konsep diri, semakin tinggi kecemasan dan stres; semakin tinggi stres, semakin menurun performa klinis; dan semakin menurun performa, semakin negatif pula penilaian diri mahasiswa [7]. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan konsep diri dan efikasi diri menjadi sangat penting dalam konteks pendidikan keperawatan.

Sebaliknya, dimensi kebimbangan dalam pengambilan keputusan (56,3% rendah) dan perasaan terjebak dalam situasi sulit (51,6% rendah) menunjukkan pola yang menarik. Meskipun mayoritas mahasiswa mengalami Quarter Life Crisis secara umum, mereka cenderung tidak terlalu ragu terhadap pilihan program studi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa telah memilih jalur karier yang tepat sebagai perawat [9].

Struktur pendidikan profesi yang jelas, dengan jalur menuju gelar Ners yang sudah ditetapkan, kemungkinan mengurangi kebimbangan terkait pilihan karier. Namun, meskipun mereka merasa berada di jalur yang benar, beban emosional dan tekanan untuk berhasil tetap memicu krisis yang bersifat eksistensial—yakni krisis makna, tujuan, dan keseimbangan hidup, bukan krisis pilihan karier semata [2], [3].

Dimensi kecemasan terhadap masa depan (47,7% tinggi) berada pada posisi moderat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa merasa cukup yakin dengan pilihan profesinya, mereka tetap diliputi kecemasan terkait prospek kerja, persaingan di dunia kesehatan, serta kesejahteraan finansial setelah lulus [10]. Kondisi ini diperparah oleh ketidakpastian pasar kerja pasca-pandemi dan meningkatnya tuntutan kompetensi di sektor kesehatan [8].

## PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Quarter Life Crisis pada mahasiswa Profesi Ners di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru bukan sekadar fase perkembangan normal, tetapi merupakan fenomena psikologis kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara beban kerja klinis, tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta dinamika perkembangan dewasa awal [1], [2].

Tingginya prevalensi Quarter Life Crisis (82,8%) menunjukkan bahwa mahasiswa profesi berada dalam kondisi rentan secara psikologis. Temuan ini memperkuat argumen bahwa program pendidikan profesi kesehatan memiliki karakteristik stresor unik yang berbeda dari program akademik non-klinis [8]. Tekanan untuk tampil kompeten di lingkungan klinis, tanggung jawab terhadap pasien, serta evaluasi berkelanjutan menciptakan beban emosional yang signifikan.

Dari perspektif teori perkembangan, mahasiswa Profesi Ners berada pada fase *emerging adulthood*, di mana mereka masih mencari stabilitas identitas, tujuan hidup, dan peran sosial [14]. Namun, berbeda dengan mahasiswa umum, mereka dipaksa untuk berfungsi secara profesional sebelum memiliki stabilitas psikologis sepenuhnya, yang memperbesar potensi Quarter Life Crisis [3], [4].

Temuan bahwa dimensi kekhawatiran hubungan sosial menjadi yang paling dominan menegaskan pentingnya faktor dukungan sosial dalam konteks Quarter Life Crisis. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif utama dalam mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan [7].

Sebaliknya, rendahnya kebimbangan dalam pengambilan keputusan menunjukkan bahwa krisis yang dialami mahasiswa bukan bersumber dari ketidakpastian pilihan karier, melainkan dari tekanan untuk berhasil dalam pilihan tersebut. Dengan kata lain, mereka tidak meragukan “apa” yang ingin mereka lakukan, tetapi merasa terbebani oleh “bagaimana” mereka harus melakukannya dengan baik [9].

Implikasi praktis dari temuan ini sangat penting bagi institusi pendidikan keperawatan. Pertama, perlu adanya penguatan layanan konseling dan dukungan psikologis yang spesifik untuk mahasiswa profesi. Kedua, supervisi klinis perlu lebih empatik, konstruktif, dan berorientasi pada pembelajaran, bukan hanya penilaian [11].

Ketiga, kurikulum pendidikan keperawatan perlu mengintegrasikan pelatihan manajemen stres, ketahanan psikologis (*resilience training*), serta pengembangan konsep diri profesional. Keempat, institusi perlu menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan mengurangi budaya kritik berlebihan yang dapat merusak kepercayaan diri mahasiswa [5].

Jika Quarter Life Crisis tidak ditangani secara serius, terdapat risiko jangka panjang berupa burnout dini, penurunan kualitas asuhan keperawatan, serta meningkatnya angka drop-out atau ketidakpuasan karier di kalangan perawat muda [12]. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam memberikan dasar empiris bagi perumusan kebijakan pendidikan keperawatan yang lebih humanistik dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

## 4. Kesimpulan

Penelitian mengenai gambaran *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Profesi Ners Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru memberikan simpulan bahwa mayoritas responden berada pada fase dewasa awal dengan dominasi gender perempuan. Temuan utama penelitian ini menunjukkan prevalensi *Quarter Life Crisis* yang sangat tinggi, di mana sebagian besar mahasiswa profesi ners teridentifikasi berada dalam fase krisis tersebut. Secara spesifik, meskipun aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan terjebak, dan kecemasan masa depan berada pada kategori rendah, namun fakta menunjukkan adanya tingkat kekhawatiran yang sangat tinggi pada aspek hubungan sosial, rasa putus asa, serta penilaian negatif terhadap diri sendiri. Hal ini mengonfirmasi bahwa krisis yang dialami lebih banyak bersumber dari tekanan eksternal dan penurunan efikasi diri selama menjalani praktik profesi. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan dalam memberikan perlindungan kesehatan mental bagi mahasiswa. Temuan ini dapat diaplikasikan sebagai dasar pengembangan kurikulum pada mata kuliah Keperawatan Jiwa serta penguatan sistem bimbingan konseling yang lebih spesifik pada manajemen stres klinis. Secara spekulatif, jika fenomena *Quarter Life Crisis* ini tidak diintervensi, terdapat

risiko penurunan kualitas asuhan keperawatan yang diberikan oleh mahasiswa di lahan praktik serta potensi burnout dini saat mereka memasuki dunia kerja profesional. Sebagai saran, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan riset ini dengan mengeksplorasi variabel-variabel intervensi atau faktor-faktor determinan lainnya dengan cakupan populasi yang lebih luas untuk menghasilkan strategi mitigasi krisis yang lebih komprehensif.

## Referensi

- [1] P. R. Pamungkas and G. Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa," *Saskara Indones. J. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 1, pp. 174–188, 2024.
- [2] Urrahma et al., "Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir The Relationship Between Spiritual Level and Quarter Life," vol. 8, no. 3, pp. 390–396, 2022.
- [3] A. Riyanto and D. P. Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 3, no. 1, pp. 12–19, 2021, doi: 10.33024/jpm.v3i1.3316.
- [4] M. A. P. Sari, "Quarter life crisis pada kaum millennial," *Progr. Stud. Strat. I pada Jur. Psikol. Fak. Psikol.*, pp. 1–24, 2021, [Online]. Available: [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- [5] U. Lestari, L. Masluchah, and W. Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 14–28, 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [6] D. T. Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter," *Fak. Psikol. Univ. Medan*, pp. 1–102, 2022.
- [7] D. A. P. Wijaya and M. S. Utami, "Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator," *Gajah Mada J. Psychol.*, vol. 7, no. 2, p. 143, 2021, doi: 10.22146/gamajop.63924.
- [8] L. García-velasco, I. Alcoceba-herrero, S. García, M. López, and I. Albertos-muñoz, "Assessing anxiety and stress levels in undergraduate nursing students during their clinical placements : a quasi-experimental study," 2025.
- [9] A. F. Harahap, "Pengalaman Mahasiswa Dalam Menjalankan Praktik Profesi Ners Padda Masa Pandemi Covid-19 Skripsi," 2022.
- [10] B. W. Smith, Y. Salamonson, D. Maneze, L. M. Ramjan, and C. M. Stephen, "Impacts of Financial Stress on Mental Health and Wellbeing of Nursing Students : A Systematic Integrative Review," pp. 1–24, 2025, doi: 10.1111/jan.70043.
- [11] F. B. Permana and A. Sulastri, "Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 14, no. 2, p. 187, 2025, doi: 10.30872/psikostudia.v14i2.18697.
- [12] I. Malsturoh and N. A. Temesvari, *Metodologi Penelitian Kesehatan [E-book]*. Tidak disebutkan, 2018. [Online]. Available: [http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan\\_SC.pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf)
- [13] W. Wahyudi, "Analisa Kepuasan Konsumen Terhadap Sistem Informasi Penjualan Tiket Konser Menggunakan Metode End User Computing Satisfaction (Eucs) Pada Website Motikdong.Com," *Akrab Juara J. Ilmu-ilmu Sos.*, vol. 7, no. 4, p. 73, 2022, doi: 10.58487/akrabjuara.v7i4.1989.
- [14] J. J. Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *Am. Psychol.*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- [15] S. Reifman, A. Arnett, and J. Colwell, "Emerging adulthood: Theory, assessment, and application," *J. Youth Dev.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–12, 2007.