

HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR: STUDI CROSS-SECTIONAL

¹*Endang Mei Yunalia, ²Idola Perdana Sulistyoning Suharto

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri

*Email: endang.mei@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Mahasiswa keperawatan tingkat akhir berada pada fase yang penuh tekanan, yaitu beban akademik yang tinggi sekaligus transisi menuju kehidupan profesional sebagai calon perawat. Kondisi ini menjadikan mahasiswa rentan mengalami *academic burnout* dan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* dan jumlah sampel sebanyak 84 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) adaptasi bahasa Indonesia untuk mengukur *academic burnout*, dan kuesioner *Quarter Life Crisis*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang (48,8%) dan lebih dari separuh responden mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi (52,4%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,504 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Simpulan: terdapat hubungan yang cukup kuat antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dengan arah hubungan positif di mana semakin tinggi *academic burnout* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dirasakan.

Kata kunci: *Academic burnout*, mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND QUARTER LIFE CRISIS AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Abstract

Aim: The final stage of nursing education represents one of the most psychologically challenging periods for students, as they must navigate demanding academic responsibilities while confronting the uncertainties of transitioning into professional life as future nurses. These compounding pressures create a conducive environment for the emergence of both *academic burnout* and *quarter life crisis* among nursing students. This study aimed to examine the relationship between *academic burnout* and *quarter life crisis* among final-year nursing students.

Method: This study employed a quantitative approach with a correlational analytic design and cross-sectional method. The population consisted of final-year nursing students. A total of 84 final-year nursing students were recruited using a total sampling technique. The instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) adapted into Indonesian to measure academic burnout, and the Quarter Life Crisis questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Result: Nearly half of the respondents experienced moderate academic burnout (48.8%), while more than half of the respondents experienced quarter life crisis at a high level (52.4%). The Spearman Rank correlation analysis demonstrated a significant positive association between academic burnout and quarter-life crisis ($p = 0.000$; $r = 0.504$), indicating that higher levels of academic burnout were associated with higher levels of quarter-life crisis, with a moderate correlation strength.

Conclusion: A significant positive correlation was found between academic burnout and quarter life crisis among final-year nursing students, indicating that the higher the academic burnout experienced by students, the higher the quarter life crisis they feel.

Keywords: Academic burnout, final-year nursing students, quarter life crisis

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir seringkali dihadapkan dengan berbagai stressor⁽¹⁾. Selain harus menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa juga dituntut memenuhi berbagai persyaratan kompetensi klinis pada tahapan Ners hingga pelaksanaan uji kompetensi maupun uji OSCE. Tekanan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan kondisi kelelahan menyeluruh atau yang dikenal dengan *academic burnout*⁽²⁾. Pendidikan keperawatan memiliki kesulitan tersendiri serta tuntutan akademik yang tinggi, sehingga berpotensi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout* selama masa perkuliahan⁽³⁾. *Academic burnout* bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan kelelahan yang melibatkan aspek emosional, sikap, bahkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademisnya sendiri⁽⁴⁾. *Academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah akibat tuntutan studi, yang disertai tanda menarik diri dari tugas akademik, dan merasa tidak kompeten sebagai pelajar⁽⁵⁾.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa 41,3% mahasiswa di Indonesia

mengalami stres tingkat sedang hingga berat, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada mahasiswa jurusan kesehatan, karena berkaitan erat dengan beban belajar mahasiswa yang tinggi, beban selama praktik, ataupun karena ketidakpastian akan masa depan⁽⁶⁾. Jika kondisi stres ini tidak ditangani dengan baik, maka dalam jangka panjang akan berkembang menjadi *academic burnout* yang semakin dapat menurunkan motivasi dan kemampuan belajar mahasiswa⁽⁷⁾. Penelitian terdahulu menemukan bahwa pengalaman praktik klinik menjadi salah satu faktor yang signifikan untuk mencetuskan terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan, mengingat praktik klinik menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi⁽⁸⁾.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir juga beresiko menghadapi persoalan lain, yaitu *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis yang umum terjadi pada masa dewasa awal⁽⁹⁾. Individu merasa ragu terhadap dirinya sendiri, merasa kehilangan arah, dan cenderung membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain⁽⁹⁾. Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir baik pada tingkat akademik maupun profesi karena kekhawatiran akan pekerjaan setelah lulus kuliah, dilema antara

melanjutkan studi atau langsung bekerja, beban kerja dan tugas yang berat selama menjalani profesi, hingga harapan keluarga yang terasa semakin berat bagi mahasiswa⁽¹⁰⁾.

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa Profesi ners menjelaskan bahwa sebagian besar responden, yakni sebanyak 82,8%, mengalami *quarter life crisis*, sedangkan hanya 17,2% yang tidak mengalaminya⁽¹¹⁾. Hal ini menunjukkan tingginya fenomena *quarter life crisis* pada calon perawat. Penelitian serupa juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis*, dengan sebagian besar responden berada pada kategori *quarter life crisis* rendah ketika memiliki regulasi emosi yang positif⁽¹²⁾. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal, salah satunya adalah kondisi psikologis mahasiswa, berperan dalam terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Secara teoritis, kaitan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* penting untuk diteliti lebih dalam. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan dan kehilangan kepercayaan pada kemampuan akademisnya⁽¹³⁾, kondisi tersebut dapat memperparah perasaan tidak berdaya dan kebingungan arah yang menjadi dasar terjadinya *quarter life crisis*⁽¹⁴⁾. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* juga lebih rentan mengalami kejenuhan belajar karena menurunnya motivasi akan masa depan⁽¹⁵⁾. *Academic burnout* dan *quarter life crisis* saling memperlemah satu sama lain, dan tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini bisa berkembang menjadi lingkaran setan yang sulit diputus⁽¹⁵⁾. Walaupun masing – masing topik ini sudah cukup banyak diteliti secara terpisah, penelitian yang mengkaji hubungan langsung antara keduanya, khususnya pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Indonesia, masih sangat jarang ditemukan. Padahal pemahaman yang utuh tentang hubungan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* tersebut dapat

digunakan sebagai dasar yang lebih kuat dalam merancang intervensi sesuai dengan akar permasalahan, baik bagi institusi pendidikan maupun bagi calon perawat⁽⁸⁾.

Selain itu, *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir bukan hanya sekedar permasalahan psikologis pada individu saja, melainkan juga berkaitan dengan kesiapan mahasiswa sebagai calon perawat⁽¹⁶⁾. Perawat adalah garda terdepan dalam pelayanan kesehatan yang dituntut hadir secara penuh, baik secara fisik maupun emosional dalam memberikan asuhan keperawatan. Ketika calon perawat sudah mengalami kelelahan akademik bahkan sebelum menginjak di dunia kerja, maka kualitas asuhan keperawatan yang akan diberikan kelak pun berisiko terdampak⁽¹⁷⁾. Di sisi lain, *quarter life crisis* yang tidak ditangani dengan baik dapat mendorong mahasiswa keperawatan untuk mempertanyakan pilihan kariernya, menurunkan komitmen terhadap profesi, bahkan berujung pada tingginya angka *turnover* di kalangan perawat muda setelah lulus⁽¹⁸⁾.

Dalam perspektif keperawatan, kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa pendidikan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembentukan kompetensi profesional secara utuh. Institusi pendidikan keperawatan memiliki tanggung jawab untuk memastikan mahasiswanya kompeten secara klinis dan sehat secara psikologis serta siap menghadapi transisi menuju kehidupan profesional⁽¹⁹⁾. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir menjadi sangat relevan untuk dilakukan.

Fase akhir pendidikan keperawatan tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir program sarjana, tetapi juga oleh mahasiswa yang sedang menjalani program profesi Ners. Meskipun

keduanya berada pada jenjang yang berbeda, namun keduanya memiliki kesamaan yang sangat mendasar, yaitu berada pada rentang usia dewasa awal (*emerging adulthood*) yang merupakan fase paling rentan terhadap berbagai krisis psikologis termasuk *quarter life crisis*⁽²⁰⁾. Selain itu, keduanya juga memiliki kesamaan yaitu sedang menghadapi tekanan akademik yang tinggi di akhir masa studi, baik dalam bentuk penyelesaian skripsi bagi mahasiswa akhir di tingkat sarjana, maupun dalam bentuk beban praktik klinik yang intensif dan persiapan Uji Kompetensi Ners (UKOM) bagi mahasiswa profesi Ners. Kesamaan karakteristik inilah yang menjadi dasar mengapa kedua kelompok tersebut relevan untuk dikaji secara bersama dalam penelitian ini.

Berdasarkan perspektif metodologis, penggabungan kedua kelompok sampel penelitian yaitu mahasiswa akhir di tingkat sarjana dan mahasiswa akhir di tingkat profesi Ners dalam penelitian *cross-sectional* dapat dilakukan karena subpopulasi berasal dari populasi target yang sama, memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta diukur menggunakan instrumen dan prosedur pengumpulan data yang seragam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester tujuh program studi Sarjana Keperawatan sejumlah 49 mahasiswa dan 35 mahasiswa program studi Pendidikan Ners di Universitas Kadiri, dengan total jumlah populasi yaitu 84 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*,

dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif baik di tingkat sarjana maupun profesi Ners, bersedia menjadi responden dan tidak sedang melakukan cuti akademik.

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan sebagai responden. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 84 responden telah memenuhi kecukupan untuk mendeteksi hubungan dengan ukuran efek sedang (*moderate effect size*) pada tingkat signifikansi 5% dan *statistical power* sebesar 80%, sehingga dinilai memadai untuk analisis korelasi yang dilakukan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok mahasiswa yang berada pada fase akhir pendidikan keperawatan, yaitu mahasiswa semester tujuh program sarjana keperawatan dan mahasiswa program profesi Ners. Penggabungan dua kelompok ini dilakukan berdasarkan justifikasi ilmiah berikut. Pertama, kedua kelompok berada pada rentang usia dewasa awal yang merupakan periode paling rentan terhadap *quarter life crisis* maupun *academic burnout*⁽²¹⁾. Kedua, kedua kelompok sedang berada di akhir pendidikan keperawatan dan menghadapi transisi yang serupa menuju kehidupan sebagai perawat, sehingga sumber stresor akademik yang memicu *academic burnout* pada kedua kelompok ini memiliki kesamaan karakter meskipun berbeda dalam bentuknya.

Selanjutnya analisis pada penelitian ini dilakukan secara menyeluruh maupun secara terpisah per sub kelompok, sehingga pola hubungan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* dapat dianalisis antara mahasiswa semester tujuh dan mahasiswa profesi Ners.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua instrumen. *Academic burnout* diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan

memiliki nilai validitas berkisar antara 0,311–0,753 serta reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,913. Instrumen ini terdiri atas 15 pernyataan yang mencakup tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*, dengan menggunakan skala Likert 0 – 6.

Skor total MBI-SS adalah antara 0 – 90. Kategori tingkat *academic burnout* dilakukan menggunakan pendekatan *mean ideal* (Mi) dan *standard deviation ideal* (SDi) menurut Azwar, dengan nilai Mi sebesar 45 dan SDi sebesar 15. Berdasarkan perhitungan tersebut, skor dikategorikan menjadi rendah (<30), sedang (30–60), dan tinggi (>60).

Kuesioner kedua digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* yang terdiri atas 29 pernyataan meliputi aspek karier, hubungan interpersonal, identitas diri, dan ketidakpastian masa depan. Setiap item menggunakan skala Likert 1 – 4 yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *r* berkisar antara 0,305–0,936 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,830.

Skor total *quarter life crisis* berkisar antara 29–116. Kategori dilakukan menggunakan pendekatan *mean ideal* (Mi) dan *standard deviation ideal* (SDi) menurut Azwar, dengan nilai Mi sebesar 72,5 dan SDi sebesar 14,5. Berdasarkan perhitungan tersebut, skor dikategorikan menjadi rendah (<58), sedang (58 – 87), dan tinggi (>87).

Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Agustus dan September 2026 melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk Google

Form kepada seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian. Periode pengumpulan data dipilih karena bertepatan dengan fase akhir proses akademik mahasiswa, yaitu penyelesaian skripsi bagi mahasiswa program Sarjana Keperawatan dan pelaksanaan praktik klinik serta persiapan Uji Kompetensi Ners (UKOM) bagi mahasiswa program Profesi Ners, sehingga diharapkan mampu menggambarkan kondisi *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada fase transisi menuju dunia profesional.

Sebelum mengisi kuesioner, seluruh calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian diminta untuk menandatangani *informed consent* digital. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik Universitas Kadiri dengan No. 487/13/VII/KEP/UNIK/2025.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi masing – masing variabel, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena kedua variabel penelitian dianalisis dalam bentuk data ordinal, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan hasil skoring instrumen. Uji Spearman Rank dipilih sebagai uji nonparametrik yang sesuai untuk menganalisis hubungan antara dua variabel berskala ordinal tanpa mengharuskan asumsi distribusi normal. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=84)

Uraian	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	20	23,8
Perempuan	64	76,2
Tempat tinggal		
Rumah	16	19
Kost	68	81
Jenjang pendidikan		
Sarjana	49	58,3
Profesi	35	41,7
Usia		
21 tahun	29	34,5
22 tahun	55	65,5

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas diperoleh data yaitu hampir seluruh responden merupakan perempuan/ mahasiswi yaitu sejumlah 64 responden (76,2%), hampir seluruh responden tinggal di tempat kost yaitu sejumlah 68 responden (81%), sebagian besar responden berada pada jenjang sarjana keperawatan semester akhir sejumlah 49 responden (58,3%) dan sebagian besar responden berusia 22 tahun sejumlah 55 responden (65,5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Academic Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir (n=84)

<i>Academic Burnout</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	14	16,7
Sedang	41	48,8
Tinggi	29	34,5
Total	84	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa hampir setengah responden mengalami *academic burnout* kategori sedang, yaitu sebanyak 41 responden (48,8%), sedangkan sepertiga responden mengalami *academic burnout* kategori tinggi, yaitu sebanyak 29 responden (34,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir (n=84)

<i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	14	16,7
Sedang	26	31
Tinggi	44	52,3
Total	84	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh data bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi yaitu sebanyak 44 responden (52,4%).

Tabel 4
Tabulasi Silang Hubungan *Academic Burnout* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir (n=84)

Academic Burnout	Quarter Life Crisis						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Rendah	8	9,5	6	7,1	0	0	14	16,7
Sedang	6	7,1	12	14,3	23	27,4	41	48,8
Tinggi	0	0	8	9,5	21	25	29	34,5
Total	14	16,7	26	31	44	52,4	84	100
$r = 0,504$					$Sig. (2-tailed) = 0,000$			$\alpha = 0,05$
95% CI = 0,355-0,648								

Berdasarkan Tabel 4, hampir setengah responden dengan *academic burnout* kategori sedang mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi, yaitu sebanyak 23 responden (27,4%). Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir ($r = 0,504$; 95% CI = 0,325–0,648; $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Artinya terdapat hubungan yang kuat antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Arah hubungan positif artinya semakin tinggi *academic burnout* maka semakin meningkat pula tingkat *quarter life crisis*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, yakni sebanyak 41 responden (48,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 29 responden (34,5%), dan hanya 14 responden (16,7%) yang berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir telah mengalami *academic burnout* dalam kategori yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama dari institusi pendidikan. Tingginya jumlah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* pada kategori sedang hingga tinggi ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir secara konsisten berada pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan kelelahan

emosional sebagai dimensi yang paling dominan⁽²²⁾.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa tingginya mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* dalam level sedang dimana tidak ada satupun faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin, usia, maupun angkatan yang secara signifikan mempengaruhi tingkat *academic burnout* tersebut⁽²³⁾. Hal ini menegaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tidak berkaitan dengan karakteristik demografi.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir menghadapi tekanan yang tidak hanya berasal dari beban atau tugas akademik. Perubahan pola perkuliahan, semakin bertambah kompleksnya tugas, atau tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir dapat menjadi faktor pemicu kelelahan emosional yang pada mahasiswa. Bagi

mahasiswa semester akhir di tingkat sarjana, tekanan tersebut dapat berupa bentuk penyelesaian skripsi atau kecemasan akan kelulusan, sementara bagi mahasiswa profesi Ners menghadapi beban praktik klinik yang intensif dengan tuntutan kompetensi yang tinggi serta persiapan untuk melaksanakan uji kompetensi menjadi juga dapat menjadi sumber tekanan yang berbeda dalam bentuknya namun serupa dalam intensitasnya dengan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa pada tingkat sarjana, sehingga menghasilkan pola *academic burnout* yang relatif sebanding.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini adalah perempuan (76,2%) dan tinggal di kost (81%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan tinggal di kost. Karakteristik tersebut menggambarkan profil responden penelitian. Beberapa penelitian sebelumnya melaporkan bahwa perempuan maupun mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga berpotensi menghadapi tantangan psikologis yang lebih besar selama menjalani pendidikan keperawatan. Namun demikian, penelitian ini tidak menganalisis hubungan antara karakteristik demografis dengan tingkat *academic burnout*, sehingga temuan tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan yang terbukti secara statistic.

Hasil penelitian untuk *quarter life crisis* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi, yakni sebanyak 44 responden (52,4%), diikuti kategori sedang sebanyak 26 responden (31%), dan hanya 14 responden (16,7%) yang berada pada kategori rendah. Angka ini menunjukkan tingginya fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dan menjadi penanda penting bahwa transisi menuju peran sebagai perawat bukan hanya kesiapan kemampuan klinis, tetapi juga memerlukan kesiapan psikologis. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa mahasiswa profesi Ners

mengalami *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* ini banyak terjadi kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir⁽²⁴⁾. juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* banyak dirasakan oleh individu dewasa muda khususnya mahasiswa usia 20-an, di mana perasaan cemas dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial semakin memperparah kondisi psikologis mahasiswa dan menghambat kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah secara efektif⁽²⁵⁾.

Sebagian besar responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam penelitian ini, terjadi pada responden perempuan dan responden yang tinggal di kost. Meskipun beberapa penelitian terdahulu melaporkan bahwa karakteristik tersebut berpotensi berkaitan dengan *quarter life crisis*, penelitian ini tidak melakukan analisis hubungan berdasarkan karakteristik demografis. Oleh karena itu, temuan tersebut hanya menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tidak dapat diinterpretasikan sebagai adanya hubungan statistik antara jenis kelamin atau tempat tinggal dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan perspektif keperawatan, *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin kompleks karena mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada kebingungan mengenai karir dan masa depan secara umum, tetapi juga pada dilema⁽²⁶⁾ seperti apakah akan langsung bekerja sebagai perawat, melanjutkan pendidikan, atau bahkan mempertimbangkan kembali pilihan profesinya. Studi terkini menunjukkan bahwa mahasiswa generasi Z yang mengalami *quarter life crisis* sering menghadapi kecemasan mengenai karier, yang ditandai oleh kebingungan dalam mengambil keputusan, adanya rasa putus asa, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri akibat tuntutan yang berasal dari lingkungan eksternal⁽²⁷⁾.

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien

korelasi sebesar 0,504 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan, begitu pula sebaliknya.

Secara teori, kelelahan psikologis yang berlangsung secara bertahap dan berkepanjangan, dapat menghambat proses akademik, dan berpengaruh terhadap hilangnya rasa percaya atas kemampuan diri sendiri⁽²⁸⁾. Hilangnya rasa percaya atas kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan mahasiswa memiliki pandangan berupa adanya ketidakpastian masa depan sehingga mahasiswa akan mengalami *quarter life crisis*⁽²⁹⁾. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan kemampuan akademik, sehingga dapat berpengaruh terhadap aspek kehidupan di masa yang akan datang.

Hasil tabulasi silang dari penelitian ini menunjukkan temuan yang konsisten yaitu dari 29 mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tinggi, sebanyak 21 responden (25%) sekaligus berada pada kategori *quarter life crisis* tinggi, dan tidak satu pun mahasiswa dengan *academic burnout* tinggi yang mengalami *quarter life crisis* rendah. Sebaliknya, dari 14 mahasiswa yang memiliki *academic burnout* rendah, 8 responden (9,5%) justru berada pada kategori *quarter life crisis* rendah. Pola ini memperkuat kesimpulan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Academic burnout memiliki hubungan sedang dengan *psychological well-being*, sedangkan penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa umumnya menunjukkan kekuatan hubungan sedang antara faktor psikologis,

seperti resiliensi, regulasi emosi, maupun efikasi diri dengan *quarter life crisis*⁽³⁰⁾. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki kontribusi bermakna terhadap *quarter life crisis*, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa hubungan antara *academic burnout* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki kekuatan asosiasi yang sebanding dengan hubungan faktor-faktor psikologis lain yang telah dilaporkan dalam literatur sebelumnya.

Meskipun penelitian yang secara spesifik menghubungkan *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan masih terbatas, beberapa studi memperkuat hasil penelitian ini. Penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan berbagai dampak negatif pada aspek psikologis mahasiswa⁽³⁰⁾. Kondisi psikologis yang memburuk inilah yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*⁽²⁰⁾.

Penelitian mengenai factor yang dapat mencegah terjadinya *quarter life crisis* juga memperkuat hasil penelitian ini. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir ditemukan bahwa resiliensi dapat mencegah terjadinya *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya⁽³¹⁾. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi menuju usia dewasa. Sebaliknya, *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, berkurangnya minat dan keterlibatan dalam kegiatan akademik, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mengurangi kemampuan

mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan. Menurunnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan akademik dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa bingung dalam menentukan tujuan hidup dan menimbulkan kecemasan mengenai masa depan⁽³²⁾. Kondisi tersebut merupakan karakteristik yang umum ditemukan pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

Hasil pada penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang keperawatan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,504 yang termasuk dalam kategori korelasi kuat menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *quarter life crisis*, meskipun masih terdapat faktor lain yang berperan seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan efikasi diri. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan akan lebih efektif jika dilakukan secara bersamaan dengan upaya pengendalian *academic burnout*, misalnya melalui program konseling akademik yang terintegrasi, pelatihan manajemen stres, atau penguatan sistem mentoring antara mahasiswa senior dengan junior di lingkungan program studi keperawatan⁽³³⁾.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya penggunaan desain *cross-sectional* yang hanya mampu menangkap gambaran sesaat tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung, serta keterbatasan jumlah sampel yang hanya mencakup satu institusi pendidikan keperawatan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,504 dan nilai signifikansi $p =$

0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi *academic burnout* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya perhatian institusi pendidikan keperawatan terhadap kesehatan mental mahasiswa dan tidak hanya pada aspek kompetensi klinis saja. Pada mahasiswa program Sarjana Keperawatan, intervensi dapat difokuskan pada pendampingan penyelesaian skripsi, pelatihan manajemen waktu, serta konseling akademik untuk mengurangi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Sementara itu, pada mahasiswa program Profesi Ners, intervensi dapat diarahkan pada penguatan kemampuan adaptasi selama praktik klinik, program pendampingan menghadapi Uji Kompetensi Ners (UKOM), pelatihan manajemen stres, dan pengembangan *peer mentoring* selama rotasi praktik. Pendekatan yang lebih spesifik sesuai karakteristik masing – masing jenjang pendidikan diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat *academic burnout* sekaligus mengurangi risiko terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

REFERENSI

1. Masdiana E, Aprilia D, Phonna L, Lumban L. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Lhokseumawe. *J Kesehat Akimal*. 2026;5(1):136–42.
2. Sholekhah NB, Shovmayanti NA, Kurniawan D. Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Burnout Akademik. *J Ilmu Sos dan Hum*. 2026;4(1):32–41.
3. Sunaras S, Novianty L, Rahayu R. Hubungan Resiliensi Akademik Dan Mekanisme Koping Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan. *J Keperawatan 'Aisyiyah*. 2023;10(2):87–95.
4. Ariestyawan IMD, Katuuk DA, Kapahang

- GL. Analisis Academic Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Innov J Soc Sci Res*. 2025;5:2124–47.
5. Salanova M, Schaufeli W, Martínez I, Bresó E. How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress Coping - An Int J*. 2010;23(1).
6. Herdiani RT, Sugarni M, Shoufiah R, Islamarida R, Romina F, Widayati K, et al. Kesehatan Mental remaja. *EUREKA MEDIA AKSARA*; 2025.
7. Wahdini AI. Burnout dan Strategi Koping pada Mahasiswa Kedokteran. *Berk Ilm Kedokt dan Kesehat Masy*. 2025;3(1):142–55.
8. Hwang E, Kim J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Med Educ [Internet]*. 2022;22:1–10. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
9. Agustiarini R. Quarter Life Crisis: Exploring The Challenges And Coping Strategies Of Young Adults In Their Twenties. *Syntax Lit J Ilm Indones*. 2023;8(10).
10. Fatchurrahmi R, Urbayatun S. Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Psikol Teor dan Terap*. 2022;13(2):102–13.
11. Natasya FF, Puswati D, Dyna F, Harahap AS. Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. *J Artif Intell Digit Bus*. 2026;5(1):3333–40.
12. Widaad E tsaniyah R. Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Pengembangan Konten Multimedia Berbasis Case Method pada Sistem Pengelolaan Pembelajaran (SIPEJAR) Mata (Development of Case Method-based Multimedia Content in the Learnin. *Bul Konseling Inov Vol*. 2023;3(3).
13. Fauzy ML, Murtinah, Sulystiowati P, Purwantini L. Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa. *J Ilm Nusantara (JINU)*. 2026;3(2):365–82.
14. Purnamasari V, Handayani N, Azizah AN. Pengaruh Edukasi Self Healing Berbasis Digital Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. *J Stud Keperawatan*. 2025;6(1).
15. Praptiningsih NA, Mil S, Mulyono H, Villarama JA, Tulo NB, Olarte NS. Quarter life crisis in the communication process on early adulthood. *J AspiKom*. 2025;10(1):111–26.
16. Ogunsemi JO. The Relationship between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being among Undergraduates in Nigeria: Gender as a Moderator and Perceived Stress as a Mediator. *Lifespan Dev Ment Heal*. 2025;1:1–11.
17. Wang L, Zhang X, Zhang M, Wang L, Tong X, Song N, et al. Risk and prediction of job burnout in responding nurses to public health emergencies. *BMC Nurs*. 2024;23:1–13.
18. Sandi K, Lay M, Masingboon K. International Journal of Nursing Studies Advances Turnover prevalence and the relationship between transition shock and turnover intention among new nurses: A meta-analysis. *Int J Nurs Stud Adv [Internet]*. 2025;9(March):100390. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2025.100390>
19. Chukwuere PC, Zenani NE, Mthimunya K, Godbold R, Shahrour G. The integration and associated challenges of Mental Health Competencies in Undergraduate Nursing Education: a scoping review. *BMC Nurs*. 2025;24.
20. Robinson OC, Petrov N, Vleioras G,

- Vleioras G, Çok F. Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerg Adulthood*. 2025;13(6):1491–506.
21. J AJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*. 2000(55):5.
22. Hutabarat NSA, Tambunan EH. Tingkat Kejenuhan Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Nutr J*. 2024;8(1):24–30.
23. Ulandary U, Ardi Z, Nurfarhanah, Putriani L, Handani T. Perbedaan akademik burnout pada mahasiswa kelas internasional ditinjau dari jenis kelamin. *Couns Humanit Rev*. 2025;5(1):32–8.
24. Taslim WS. Overwork Dan Burnout Pada Generasi Z Mahasiswa: Peran Stres Akademik Dan Resiliensi. *OBIS J Ekon dan Bisnis*. 2025;7(2):29–40.
25. Anggraeni AS, Hijrianti UR. Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*. 2023;11(1).
26. James S, Mallman M, Midford S. University students, career uncertainty, and the culture of authenticity. *J Youth Stud*. 2021;24(4):4–7.
27. Soraya SZ, Puspitasari RN. Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students. *J Educ Learn*. 2025;19(1):287–93.
28. Furqon M, Ramadani. Experiences of Mental Fatigue among University Students in a Digital Academic Ecosystem. *MindScape J Psychol*. 2025;1(1):65–79.
29. Aulia RN, Mentari WD, Arisara G. The Relationship Between Self Esteem and Quarter Life Crisis among Students of Faculty of Health Sciences, Sebelas April University In 2024. *PHSAJ - Public Heal Sebel April J*. 2024;3(2):82–6.
30. Yu J, Chae S. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean J Med Educ*. 2020;32(1):13–21.
31. Tomu MDIH, Sahi Y. The Paradox of Quarter-Life Crisis: A Critique of Generational Alienation and Qur’anic Value-Based Solutions. *JAMBURA J Civ Educ*. 2025;5(1):727–43.
32. Namina FS, Mediawati AS, Kosim. Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *J Ilm Glob Educ*. 2025;6(1):1–12.
33. Toga E, Laili RN, Nashir M. Intervensi Berbasis Self-Efficacy dan Spiritualitas: Implikasi Praktis Pencegahan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa Kesehatan. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2025;10(2):168–74.