



KONSULTASI AHLI  
Yulius Steven, M.Psi.  
Psikolog

# QUARTER-LIFE CRISIS

Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan



Gerhana Nurhayati Putri



---

# VICTORIAN STUDY

---



**VICTORIANSTUDY**  
**089692750809**

MankaKas

**Young  
Out of the box  
Inspiring**





---

# VICTORIAN STUDY

---



**VICTORIANSTUDY**  
**089692750809**

MankalKes



# QUARTER-LIFE CRISIS

Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan



**Gerhana Nurhayati Putri**

PENERBIT PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO



**KOMPAS GRAMEDIA**

# **Quarter-Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan**

© 2019 Gerhana Nurhayati Putri

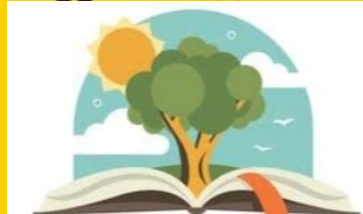
Penulis: Gerhana Nurhayati Putri

Desainer Sampul & Penata isi: Gerhana Nurhayati Putri

Editor: Dionisia Putri (putri@elexmedia.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang  
Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Elex Media Komputindo  
Kelompok Gramedia — Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta



719061492

ISBN 978-623-00-0906-8

978-623-00-0907-5 (digital)

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan



# PROFIL AHLI

## HALO!

Perkenalkan! Yulius Steven adalah seorang psikolog klinis yang biasa menangani masalah-masalah dewasa muda.

### Quotes dari Yulius

*"Take every chances life will give you. You will find yourself along the road you will be through."*



**Yulius Steven, M.Psi.**





## **BAGIAN I APA ITU QUARTER LIFE CRISIS?**

Quarter-Life Crisis Adalah	2
Awal Mula Quarter-Life Crisis	5
Ciri-Ciri Quarter-Life Crisis	6
Fase Quarter-Life Crisis	12
Penyebab Quarter-Life Crisis	14
Dampak Quarter-Life Crisis	18
You Are Not Alone	20

## **BAGIAN II BIG PROBLEM**

Masalah Oh, Masalah	30
Pandangan Hidup	32
Kemandirian Finansial	34
Work Life	38
Love Life	44

## **BAGIAN III SELF-HELP**

Pencarian Jati Diri	56
Eksplorasi Diri	58
Tahap Pertama: Kenali Diri	60
Tahap Kedua: Antisipasi	66
Tahap Ketiga: Trial and Error	78
Tip-Tip	90





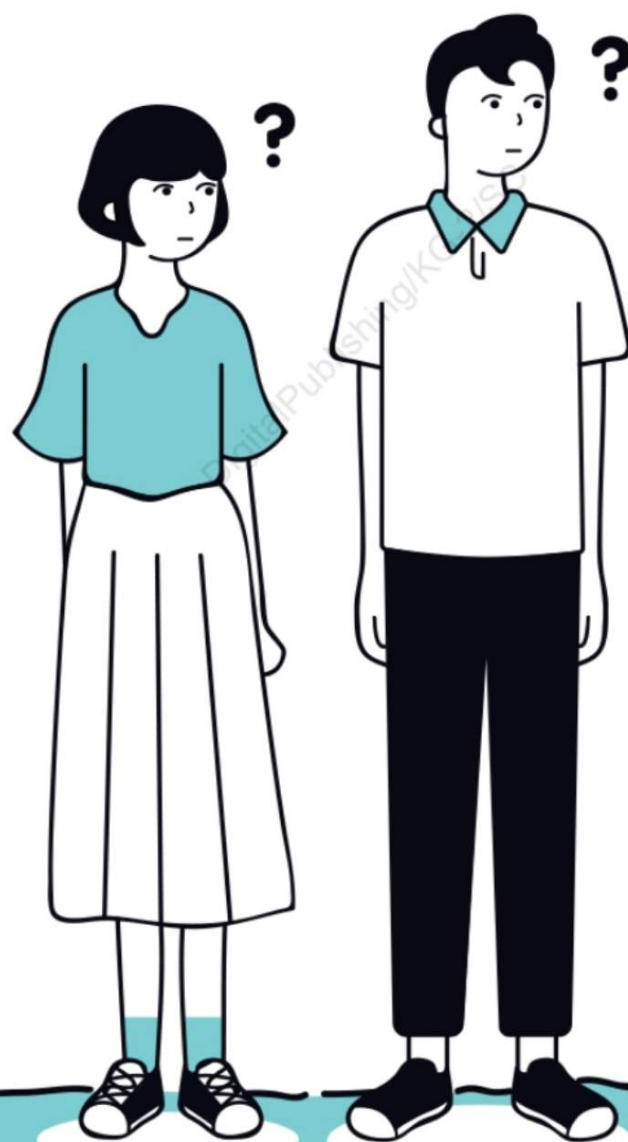


# **QUARTER-LIFE CRISIS (QLC)**

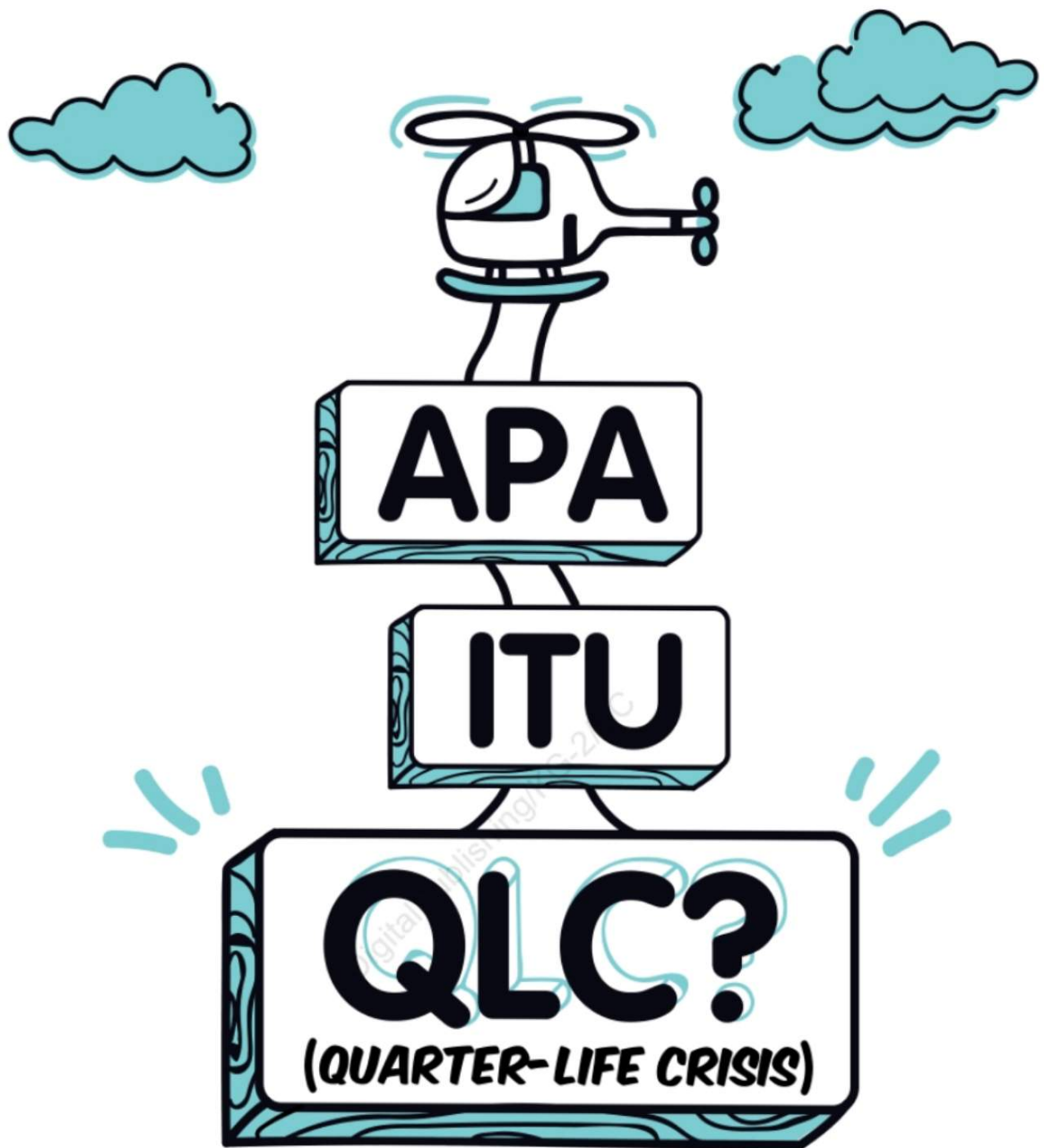
**“Apakah benakmu sering dipenuhi dengan kegalauan akan masa depan? Apakah kamu sering bertanya-tanya akan jadi apa ke depannya, serta merasa takut salah pilih arah dan tujuan hidup?”**

Jika kamu menganggukkan kepala, maka kamu sedang mengalami Quarter-Life Crisis! *Don't worry be happy*, karena buku ini hadir untuk membantumu mencari jalan keluar dari krisis hidup yang satu ini!

# BAGIAN I







# QUARTER-LIFE CRISIS ADALAH

Seperti namanya, Krisis Seperempat Abad dialami oleh dewasa muda usia 20-an, atau di mana seseorang sudah selesai masa remajanya dan akan menuju dewasa. Pada masa transisi ini, kamu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupmu. Orang-orang di luar sana banyak yang memberikan tuntutan kepadamu. Kenyataannya, kamu belum se-dewasa itu, bahkan emosi dan finansialmu belum stabil.

Nah, kenapa ya disebut krisis? Sebab, pada masa ini kamu masih berada dalam keadaan yang belum siap, tapi disuguhkan dengan banyak tuntutan dan pilihan yang memunculkan rasa bingung, ragu, cemas, terhadap hidup dan masa depanmu. Rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Biasanya di masa ini kamu juga akan menemukan banyak perubahan dalam hidup.

Mulai dari status awal sebagai anak sekolahan, hingga sekarang berubah status jadi orang dewasa serta bertanggung jawab atas diri sendiri. Sudah mulai berhenti dikasih uang jajan, mulai sering berpikir untuk masa depan, dan lain sebagainya.

Ternyata realita dunia ini memang kejam dan tidak seindah ekspektasi. Jika kamu terlalu terbelenggu dengan rasa cemas dan takut gagal, bisa-bisa jadi stres! Memang tidak semua dewasa muda mengalami ini, tapi tidak ada salahnya kan kamu berhati-hati untuk tidak hanyut ke dalam Quarter-Life Crisis!

# WELCOME TO THE Real World







# ABAD KE-19



# AWAL MULA QUARTER-LIFE CRISIS

Menurut Atwood dan Scholtz (2008), istilah Quarter-Life Crisis yang terjadi pada usia 20-an mulai muncul pada awal abad ke-19 atau pada masa *postmodern*. Pada saat itu, terjadi kemajuan teknologi yang cukup pesat. Terbukti dengan ditemukannya batu bara dan banyaknya pabrik-pabrik bermunculan. Hal ini berujung pada globalisasi serta peningkatan standar hidup masyarakat perkotaan. Peningkatan standar hidup masyarakat menghasilkan banyaknya tuntutan hidup yang harus dipenuhi. Belum lagi persaingan antar individu yang semakin sengit.

Dewasa muda usia 20-an dipaksa untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat individu merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Akibatnya, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres ini lah yang melahirkan *Quarter-Life Crisis*.

# CIRI-CIRI QUARTER-LIFE CRISIS

## 1. Clueless



Merasa bingung habis kuliah mau *ngapain*? Ke mana? Habis kerja mau ke mana lagi? Hubungan percintaan mau dibawa ke mana? dan pertanyaan yang tiada akhir. Itu lah tanda *clueless*. Ketika kamu merasa serba “tidak tahu” tentang dirimu, apa yang kamu inginkan, dan apa yang harus kamu lakukan.



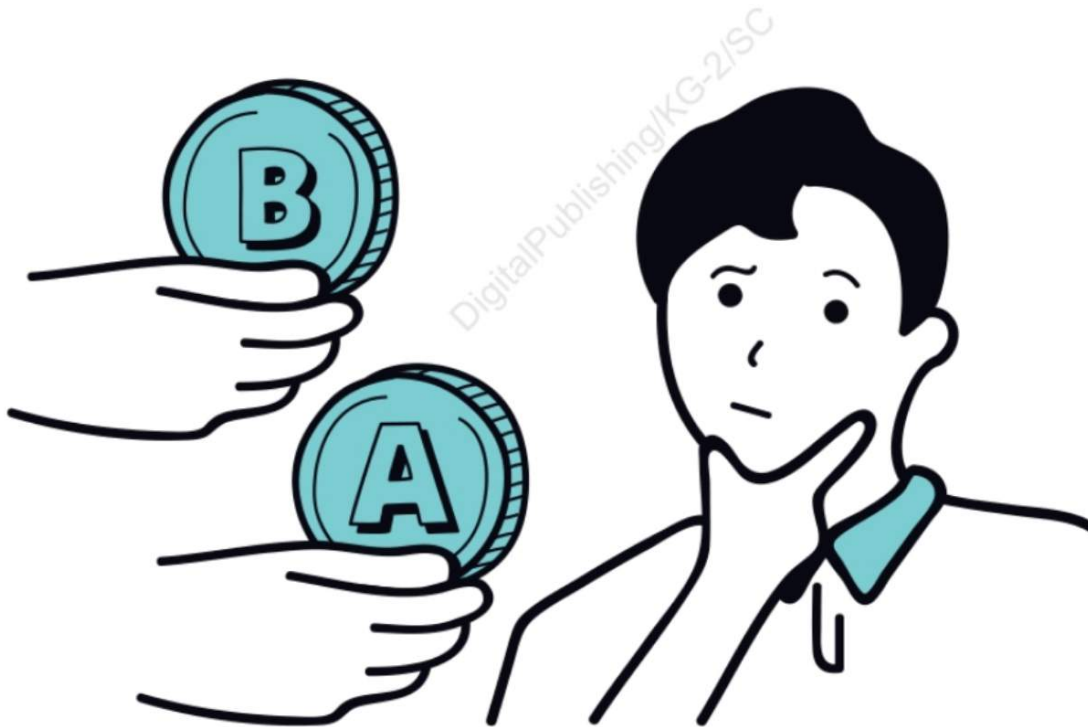
## 2. Terlalu Banyak Pilihan

---



Terkadang terlalu banyak pilihan untuk masa depan malah membuat seseorang semakin bingung dan panik. Jadi berpikir lagi apa yang sebenarnya mau dipilih. Apalagi lagi kalau ditambah dengan papa yang maunya jadi A, mama maunya jadi B tapi peluang di depan adanya C. Makin bingung deh!

### 3. Indecisive



Begitu banyak hal yang ingin kamu lakukan, sehingga enggan memilih satu saja. Masih ingin mencoba ini-itu dan belum bisa berkomitmen pada satu pilihan. Pilih karir A atau B? Pilih pasangan A atau B? Mending yang mana yang baik untuk kamu?

## 4. Hopeless



*Hopeless* adalah saat kamu merasa pasrah dengan realita yang dihadapi. Bersikap “yaudah-lah” dengan apa yang terjadi dalam hidup. Tidak mencoba menentukan satu pilihan saja, apalagi berusaha melakukan pilihan yang sudah dipilih. Hal ini malah membuatmu tidak peduli dengan masa depan.



## 5. Cemas

**FUTURE!**



Ketika kamu memiliki banyak pikiran tentang masa depan sehingga menjadi sangat cemas. Kebanyakan hanya dipikirkan saja sampai lupa buat memilih mana yang harus dipilih. *Plan* buat masa depan apa ya? Rencana setahun ke depan apa? Dua tahun ke depan? Tiga tahun? Karier? Nikah? Pendidikan?

**APAKAH  
KAMU  
MERASAKAN  
CIRI-CIRI  
TERSEBUT?**

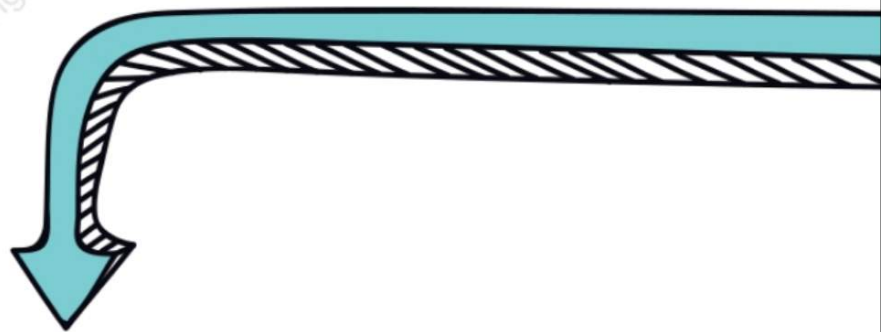
# FASE QUARTER-LIFE CRISIS

1.



## Krisis Dimulai

Krisis diawali ketika mulai merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat ini. Namun, tidak tahu harus berbuat apa (*helplessness*). Saat dimana kamu terjebak (*feeling-trapped*) dengan rutinitas, hingga akhirnya menjadi putus asa (*hopeless*)



4.



## Exploration

Fase kembali ke realita dengan mencoba mengeksplor diri. Mulai menggali dan mengenali lagi karakter diri, serta *passion* yang dimiliki sebelum memilih pilihan. Setelah itu, mulai membuat rencana-rencana selanjutnya.



2.



## Time-out

Ini adalah waktu untuk istirahat (*break*) sejenak. Mungkin saat ini kamu berusaha menghindari dari realita dan sulit memulai kembali karena takut gagal lagi.



3.



## Separation

Saat ketika merasa tidak cocok lagi dengan apa yang kamu lakukan dan nekat meninggalkannya begitu saja, walaupun kamu belum memiliki rencana untuk ke depannya. *But it's okay, just take your time.*

5.



## Re-building

Saatnya bangkit dan memulai kembali, serta menjalankan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini dilakukan setelah selesai mengeksplor diri dan menentukan pilihan selanjutnya.

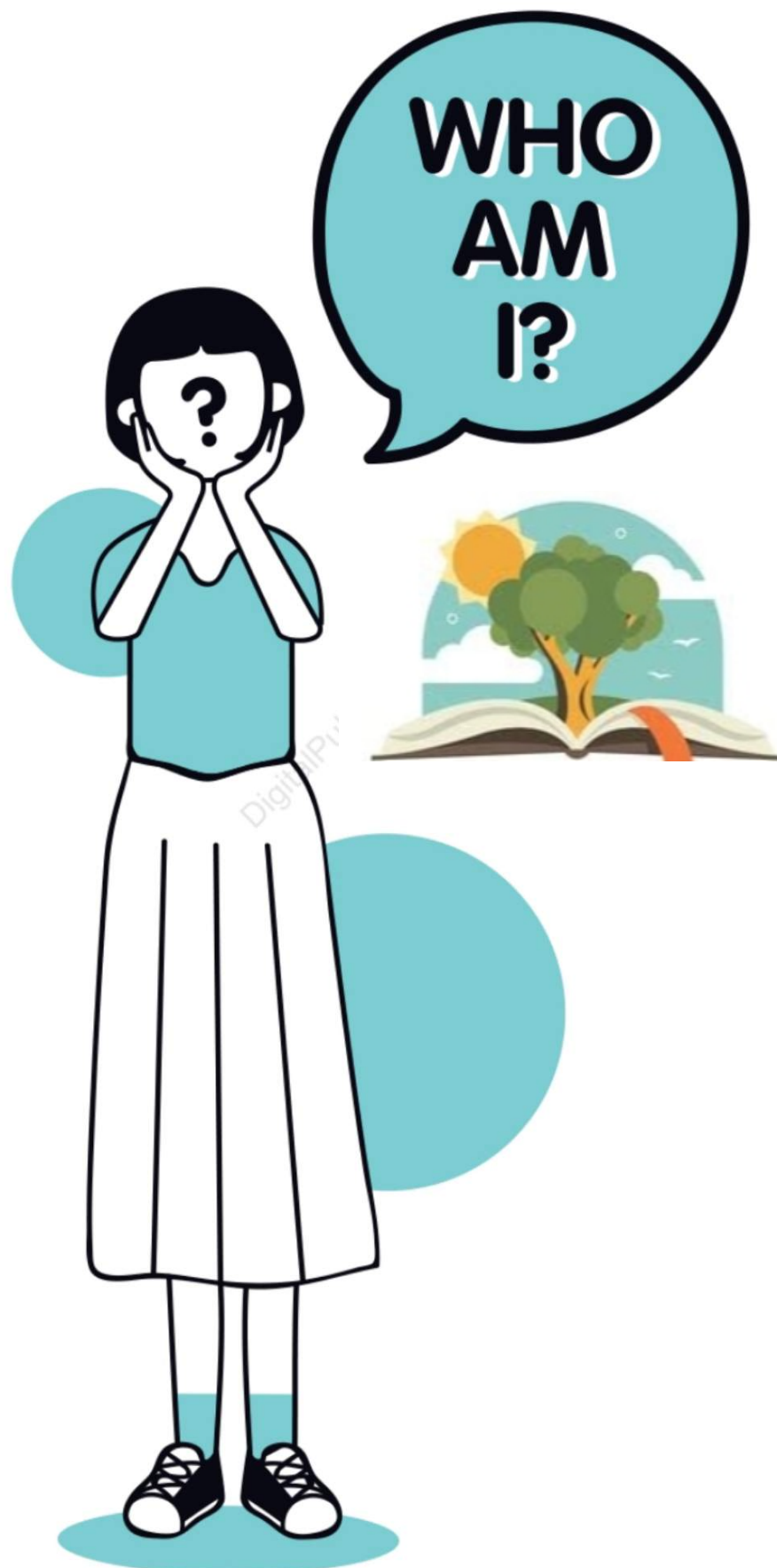
# PENYEBAB QUARTER-LIFE CRISIS



## Faktor dari Dalam Diri

Faktor utama biasanya datang dari dalam diri sendiri. Ketika kamu belum benar-benar mengenali identitas diri, maka kamu belum bisa mengetahui siapa dirimu sebenarnya. Jangankan mengetahui apa yang diinginkan dalam hidup, bahkan menentukan jati diri saja belum bisa. Ketika menginjak usia dewasa, kamu jadi berpikir lagi sebenarnya kamu ini orang yang seperti apa.

Pada usia ini, memang sulit untuk berkomitmen dengan identitas diri yang dipilih, karena masih perlu untuk lebih mengeksplorasi diri. Oleh sebab itu, kamu menjadi tidak bisa menentukan pilihan yang cocok untuk masa depan. Tidak heran, jika kamu selalu merasa bingung dan bingung





## Faktor dari Luar Diri



### Keluarga

Keluarga sering kali ingin ikut campur dengan urusanmu. Ya, memang benar hal itu karena mereka perhatian, tapi terkadang hal itu justru memperkeruh suasana. Tidak jarang mereka membandingkan kehidupan mereka zaman dulu dengan kehidupan kamu di zaman *now*. Padahal kehidupan selalu berubah dan tidak mungkin sama seperti pada masa mereka. Belum cukup sampai di situ, mereka juga sering menuntut ini-itu seperti pekerjaan yang layak, gaji besar, rumah, mobil, perhiasan, serta pertanyaan favorit yang bikin tambah pusing "Kapan nikah?". Bikin tambah pusing saja!



## Social Clock

Terkadang kamu juga terbebani oleh patokan masyarakat berdasarkan norma kultural, komentar masyarakat yang membebani dan menuntut banyak ekspektasi darimu. Sebagai contoh, usia 23 sudah harus punya pekerjaan tetap, usia 25 sudah harus menikah, dan usia 27 sudah harus punya anak. Siapa yang bilang harus di umur tersebut? Mengapa harus melakukan apa yang mereka harapkan? Setiap orang punya zona waktunya masing-masing. Setiap orang punya jalannya masing-masing. Ini hidupmu, bukan hidup mereka.

# DAMPAK QUARTER-LIFE CRISIS



Kegalauan muncul akibat rasa cemas dan bingung dengan hidup, serta pilihan yang harus dipilih. Kamu pun mungkin akan sibuk memikirkan kegalauanmu yang tiada akhir. Jika ini terus berlanjut tanpa mencoba mencari jalan keluarnya, kamu akan terbebani dengan pikiran sendiri dan menjadi pasif.

Menjadi pasif membuatmu *stuck*. Ibarat terjebak dalam “lubang hitam”. Kamu bingung harus melakukan apa dan hanya bisa diam terus-menerus memikirkan masalahmu. Apalagi kalau kamu memendam masalahmu sendiri. *Stuck* dalam kegalauan akan berujung pada stres. Stres yang berkepanjangan itu tidak akan pernah baik. Apalagi kalau tidak bisa mengatasinya. Bisa-bisa kamu malah jadi depresi. Hal ini hanya akan membuang waktu mudamu yang berharga. Padahal, pada usia ini lah saatnya kamu aktif berkarya dan mengeksplor diri.



**STRES**  
**STRES**  
**STRES**  
**STRES**  
**STRES**



# YOU ARE NOT ALONE



B, 22 tahun

Duh, gue bingung, abis lulus mau lanjutin kerja sesuai jurusan atau coba lanjutin bisnis bokap.



G, 27 tahun

Gue bingung pacaran udah 7 tahun tapi masih ga yakin kalau dia memang yang terbaik buat dinikahin. *Is he the one?*



P, 22 tahun

Gue super galau, abis kuliah mau ngapain. Udah umur segini tapi merasa ga produktif dan ga berkembang.



R, 25 tahun

Gue sayang sih sama si A tapi B kok lebih baik ya. Hm, jadi bingung milih yang mana.



**CHILL AJA!**



**(Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Dr. Oliver Robinson dari Universitas Greenwich di London.)**





**86%**

**DARI 1.100 DEWASA MUDA USIA  
20-30 TAHUN MENGALAMI  
QUARTER-LIFE CRISIS LOH!**

“Each  
new chapter  
of our lives  
requests an

**OLD PART**

of us

**TO FALL**

and  
a

**NEW PART**

of us

**TO RISE.”**

-Jenna Galbut-

“Everything  
in life happens  
according to

**OUR TIME,  
OUR CLOCK.**





**Don't** let  
anyone rush  
you with  
**THEIR**  
**TIMELINES."**

- Jay Shetty-

## BAGIAN II





# MASALAH OH, MASALAH

Quarter-Life Crisis merupakan masa-masa perubahan bagi anak muda usia 20-an, yang awalnya remaja menjadi dewasa muda. Nah, di umur ini kamu dianggap sudah siap jadi “dewasa”. Padahal, kamu belum siap secara mental dan emosi.

Belum lagi, ditambah banyak masalah yang bermunculan dalam hidup yang berkaitan dengan masa depanmu. Memang, hidup tidak akan lepas dari permasalahan. Masalah terberatnya adalah dilema dalam memilih pilihan hidup. Kita terlalu banyak menimbang-nimbang dan berpikir pilihan mana yang sebenarnya baik untuk kita.

Dilema dalam memilih pilihan hidup yang biasa ditemui, biasanya menyangkut tujuan hidup, karier, percintaan, kemandirian finansial sampai soal keyakinan. Di antara kelima masalah dilematik itu, ada dua *nih* yang biasanya menjadi masalah terbesar (*Big Problem*) di saat mengalami Quarter-Life Crisis, yaitu masalah dalam hal karir (*work life*) dan percintaan (*love life*). Kedua masalah ini lah yang akan dibahas lebih lanjut dalam buku ini. Kamu pun akan tahu cara untuk mengatasinya sehingga bisa mengurangi kegalauanmu *deh*. Cuma sebelum itu, kamu perlu tahu dulu tentang masalah-masalah yang kamu hadapi ini. Supaya bisa menyiapkan amunisi.







# PANDANGAN HIDUP

Pemikiran manusia itu dinamis. Semakin bertambahnya usia, mereka akan semakin sering mengkritik sesuatu dan memikirkan hal-hal yang sebelumnya tidak terpikirkan. Pandangan hidupmu juga akan berubah terhadap tujuan hidupmu. Selanjutnya, muncul lah pertanyaan-pertanyaan seperti "Sebenarnya manusia diciptakan untuk apa?" "Aku hidup itu tujuannya untuk apa?". Selain itu kamu juga bisa saja mempertanyakan keyakinan yang telah kamu pilih. Kamu mulai mempertanyakan "Kenapa harus memeluk keyakinan A ya?" juga tidak jarang mempertanyakan kebenaran dari keyakinan yang kamu pilih. Kamu akan kembali seperti anak kecil yang serba ingin tahu dan terus bertanya.

Semua itu wajar banget terjadi kok. Bahkan, itu semua menandakan kalau kamu sudah semakin dewasa loh! Kamu juga seperti halnya kodrat manusia yang menggunakan otaknya untuk berpikir. Seiring berjalannya waktu dan semakin kamu mencoba mendalami keyakinan serta tujuan hidup yang kamu pilih, kamu akan menemukan jawaban dari semua pertanyaanmu. Jadi jangan terlalu dipusingkan, tapi coba dijalani dan dipahami saja hidup ini. Semua pasti ada karena ada maksud dan tujuannya kan?



# KEMANDIRIAN FINANSIAL

Dua masalah yang paling sering dihadapi adalah masalah karier (*work life*) dan percintaan (*love life*). Masalah karier muncul karena kamu harus mulai mandiri secara finansial. Kamu akan dianggap dewasa jika sudah bisa mandiri secara finansial. Kedewasaanmu akan semakin diakui kalau kamu sudah bisa menghasilkan uang sendiri dan tinggal di rumahmu sendiri. Intinya kamu sudah bisa mandiri dan sudah tidak bergantung sama orangtuamu. Dari situ, kamu akan mulai berpikir sebenarnya karir mana yang baik untukmu dan bisa menunjang kemandirian secara finansial. Nah, di sini lah ketika masalah tentang karier muncul.

Selain itu, di umur 20-an kamu pasti mulai kepikiran dengan jodoh. "Siapa ya, jodoh yang cocok untukku?" "Kapan harus menikah?" dan lain sebagainya. Oleh karena itu, dalam buku ini akan dibahas lebih lanjut tentang *Big Problem* yang kamu alami, masalah karier (*work life*) dan percintaan (*love life*) serta cara untuk mengatasinya.





# WORK LIFE





# WORK LIFE

*Work life* atau kehidupan kerja merupakan kehidupan yang akan kamu jalani selepas menjalani pendidikan. Setelah lulus kuliah kamu akan berpikir harus mulai kerja apa. Biasanya akan ada jeda dulu sebelum kamu terjun ke dunia kerja, yaitu masa rehat dari lelahnya menjalani masa pendidikan selama kurang lebih 16 tahun. Kamu berpikir kalau belajar itu melelahkan dan waktunya untuk santai sebagai *reward* atas kelulusan. Kamu akan merasa senang pada awalnya karena bisa liburan atau sekedar menganggur di rumah. Percaya lah kesenangan memang tidak akan bertahan lama. Kamu akan mulai berpikir kapan mulai bekerja. Tidak mungkin *kan* kamu bersantai terus, sedangkan orang-orang mulai menanyakan karier atau pekerjaanmu.

Kegalauan pun dimulai dengan bingung harus memilih pekerjaan yang mana. Belum lagi mencari pekerjaan itu cukup sulit. Di saat itu lah biasanya kamu merasa lebih enak jadi anak sekolahan, tidak perlu banyak pusing. Kenyataannya, kamu harus menghadapi masalah ini. Sebelum masuk ke kehidupan pekerjaan, kamu pasti akan dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan yang membuat tambah galau. **"Mending pilih kerjaan yang mana ya?"** atau **"Mending pilih uang atau *passion*?"**







**“Mending pilih kerjaan yang mana ya?”** Bagi seseorang yang baru lulus kuliah, sering kali dirinya bingung antara mau bekerja atau melanjutkan sekolah lagi. Jika memilih kerja, maka akan dihadapkan pada pertanyaan berikutnya, “Kerja dengan orang lain atau buka usaha sendiri?” Seiring perkembangan zaman, jenis-jenis pekerjaan juga semakin beragam.

Karier itu tidak harus tentang pekerjaan profesional *loh*. Pendidikan juga termasuk dalam karier. Kamu yang senang belajar, bisa memilih untuk melanjutkan sekolah dengan mengambil S2 atau S3 sesuai jurusan yang diinginkan. Pendidikan yang baik mungkin bisa membuatmu mendapatkan karier yang baik.

Bagi kamu yang memilih untuk lanjut bekerja, apakah kamu sudah bisa menentukan mau bekerja sebagai apa? Kerja di mana? Atau malah kamu lebih memilih untuk memulai bisnis? *Freelancer*? Jadi mending yang mana *nih*?

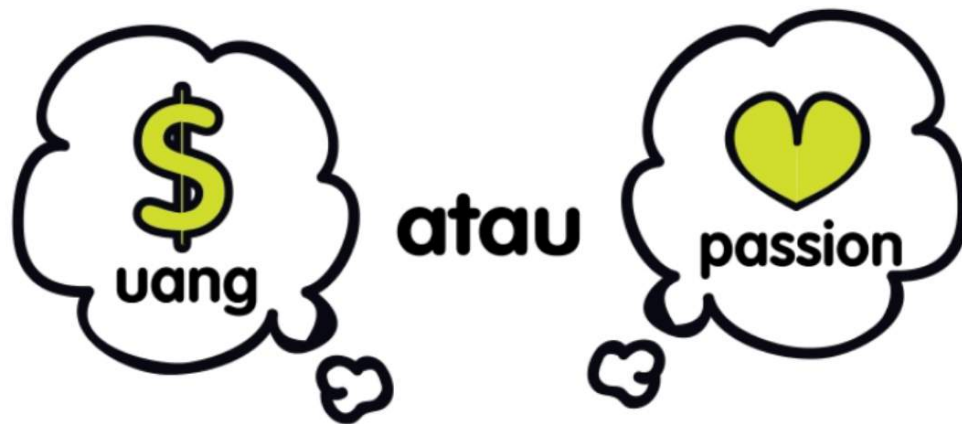
# PILIH YANG MANA?



**"Mending pilih uang atau *passion*?"** Selanjutnya akan muncul pertanyaan-pertanyaan lainnya. Realita atau idealis? Pekerjaan yang mana yang lebih baik untukmu? Gaji besar tapi tidak sesuai *passion*? atau gaji yang biasa saja tapi sesuai *passion*? Ditambah lagi pertanyaan seperti "Apakah profesi yang dijalani sekarang benar-benar yang kamu inginkan?" Haruskah meneruskan karier sesuai dengan jurusan yang kamu ambil? Apakah orangtua dan kerabat lain di sekitar meremehkan pekerjaanmu? Pertanyaan-pertanyaan ini yang akan terpikirkan olehmu meskipun kamu sudah memiliki pekerjaan.

Tetapi harus ingat kalau *work life balance* itu penting loh! Apapun pekerjaan atau pilihan yang kamu ambil, kamu harus tetap *enjoy* menjalaninya. Kariermu itu bukan sekedar status pekerjaan tetap saja, tapi pekerjaan yang sesuai dengan dirimu dan apa yang sebenarnya kamu inginkan. Bukannya akan lebih menyenangkan kalau mengerjakan pekerjaan yang kamu senangi? Buat apa gaji besar kalau pekerjaanmu cuma bikin pusing dan stres? Kamu sudah kerja keras bagai kuda tapi berujung sakit. Apalagi ditambah tidak punya waktu untuk keluarga, sahabat bahkan untuk memanjakan dirimu sendiri. *It's a big no no!*







# LOVE LIFE

Masalah selanjutnya yang paling sering dialami adalah masalah dalam *love life* atau kehidupan percintaan. Pada usia 20-an tidak hanya mengejar karier, tapi juga calon pasangan. Semakin dewasa, semakin banyak pertimbangan yang harus dipikirkan. Keputusan untuk menikah tidak semudah khayalan semasa remaja. Di mana pasangan yang saling mencintai akan dengan mudahnya berakhir ke pelaminan. Tidak semudah itu. Banyak pertimbanganmu untuk memilih menikah atau tidak. Kalaupun menikah, lebih baik menikah dengan orang yang seperti apa?

Pada kenyataannya, menikah atau tidak merupakan pilihan. Seseorang bisa memutuskan untuk tidak menikah karena alasan tersendiri seperti ingin fokus pada diri sendiri atau berkarier. Hal itu wajar kok, mungkin kamu memang belum siap untuk berkomitmen atau menerima keberadaan orang lain dalam hidupmu. Bagi kamu yang memilih untuk menikah, menemukan pasangan yang memang cocok dinikahi menjadi PR terbesar. Ini lah biasanya sumber masalah dalam *love life*.





Kamu yang memutuskan untuk menikah, pasti akan banyak menemukan kegalauan saat mencari pasangan yang cocok. *Is she/he the one?* Sudah lama pacaran tapi belum siap menikah atau bahkan belum calon pasangan yang tepat?

Kebanyakan, kriteria pasangan ideal membuatmu jadi bingung sendiri yang mana yang cocok denganmu. Kamu terlalu membayangkan tipemu harus yang A-B-C-D, padahal manusia itu tidak ada yang sempurna kan. Sebenarnya, tipe idealmu juga belum tentu yang terbaik buat kamu, *loh*.

Tipe ideal itu bukan berarti yang terbaik untukmu, karena banyak faktor lain yang harus kamu perhatikan demi terjalannya hubungan yang baik pula. Sering kali tipe ideal digambarkan sebagai sosok yang sempurna, fisik yang rupawan, bibit-bobot-bebet yang baik, dan lain halnya. Sangat wajar jika kamu mencari pasangan dengan fisik yang rupawan tapi apakah yang fisiknya baik saja cukup buatmu? Bibit-bobot-bebet yang baik apakah sudah cukup? Pasti pertimbangan untuk pasangan hidupmu tidak cuma berdasarkan itu. Pertimbanganmu sudah lebih mendalam lagi, seperti mencari yang memang sesuai dan cocok untukmu. Punya tipe ideal itu boleh tapi jangan jadikan itu sebagai patokannya karena manusia itu beragam dan saling melengkapi. Jadi, pasti ada seseorang yang memang cocok untukmu meski tidak seideal tipemu.





Pertimbangan dalam memilih pasangan di usia ini memang lebih mendalam lagi. Berbeda dengan memilih pacar saat SMA dulu, yang hanya melihat ganteng-cantiknya saja. Memilih pasangan sekarang *tuh* yang memang kamu, butuhkan bukan hanya diinginkan atau diimpikan. Kecocokkan menjadi sesuatu yang harus ada saat kamu mulai menjalin hubungan. Jika tidak cocok, bagaimana kamu yakin untuk menikahi orang tersebut? Kecocokan itu misalnya berkaitan dengan adanya tujuan, nilai, atau pandangan yang sama dalam hidup. Hubungan yang kamu jalani sekarang juga sudah serius dan mendalam, bukan lagi hubungan yang mudah putus atau bahkan cuma buat status saja.

Apakah pasanganmu bisa memberikanmu rasa nyaman? Kenyamanan saat kamu berkomunikasi dengan pasanganmu sangat diperlukan. Tidak terbayang kan kalau kamu menikahi orang yang diajak mengobrol saja tidak *nyambung*. Selain kenyamanan, kamu butuh pasangan yang bisa mendukung kamu dengan pilihan hidup yang kamu pilih. Bisa mendukung kamu di saat senang dan sedih, tapi ingat bukan berarti pasanganmu akan selalu bisa memberi solusi di saat kamu ada masalah loh ya. Dia hanya akan ada di sana di saat kamu sedang ada masalah. Selain memberikan *support* saat susah dan senang, beruntungnya jika pasanganmu bisa membuat kamu berkeinginan jadi pribadi yang lebih baik. Tapi ingat ya, pasanganmu tidak bertanggung jawab atas perubahanmu menjadi lebih baik. Semua pasti akan kembali lagi ke dirimu. Dijamin *deh* kalau ketemu yang seperti itu jadi ingin cepat dinikahi saja!

“The

**RIGHT PATH**

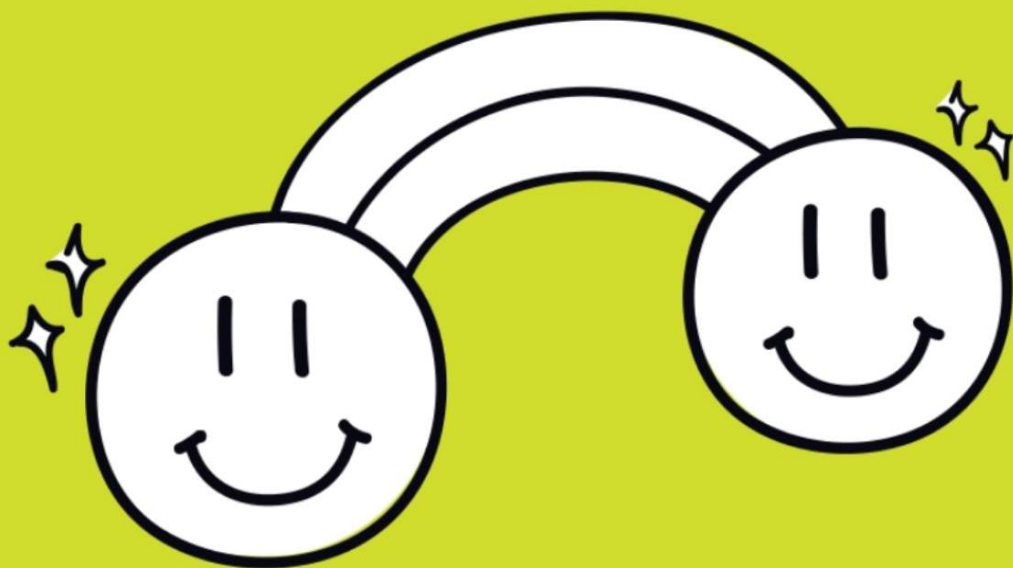
doesn't look  
the same  
for everyone,



and  
that's

**OKAY.”**

-wholeheartedwoman.org-



“Anxiety’s like

**A**

**ROCKING**

**CHAIR.**



It gives you  
something to do,  
BUT it doesn't  
get you

**VERY FAR.”**

- Jodi Picoult-



## BAGIAN III







# PENCARIAN JATI DIRI

Quarter-Life Crisis memang terlihat penuh masalah, tapi tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan, *kok*. Krisis ini bisa diatasi *loh!* *Self-help* bisa menjadi metode yang cocok digunakan untuk mengatasi kegalauan yang kamu alami. *Self-help* sendiri merupakan cara untuk mengatasi masalah atau membantu diri sendiri dengan membaca diri. Tenang, kamu sudah selangkah lagi menuju cara mengatasi Quarter-Life Crisis.

Semuanya dimulai dari diri sendiri! *Self-help* dilakukan dengan mengenal identitas dirimu. Kamu akan menggali kembali jati dirimu, karena inti dari masalah di setiap perkembangan manusia adalah pencarian jati diri. Semakin kamu mengenal dirimu dengan baik, maka semakin mudah buatmu untuk menentukan pilihan hidup. Sebaliknya kalau kamu tidak mengenali dirimu, akan sulit untuk menentukan apa yang kamu mau. Apalagi menentukan pilihan untuk masa depanmu. Nah, sekarang mari mulai gali jati dirimu dengan eksplorasi diri.







# EKSPLORASI DIRI

Pencarian jati diri bisa dilakukan dengan eksplorasi diri. Eksplorasi diri adalah cara untuk mengetahui *passion* dengan membuka pikiran dan wawasan. Manusia memang tidak ada yang sempurna, tapi kamu harus percaya bahwa setiap orang dikaruniai kemampuan yang bisa bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Usia ini memang masa di mana kamu harus menjelajah. Tidak usah takut untuk mengambil waktu dan berpikir. Mengenali diri bisa membantumu menemukan jati diri. Tidak hanya jati diri, kamu juga bisa menemukan *passion*-mu dengan mencoba berbagai hal yang menarik bagimu.

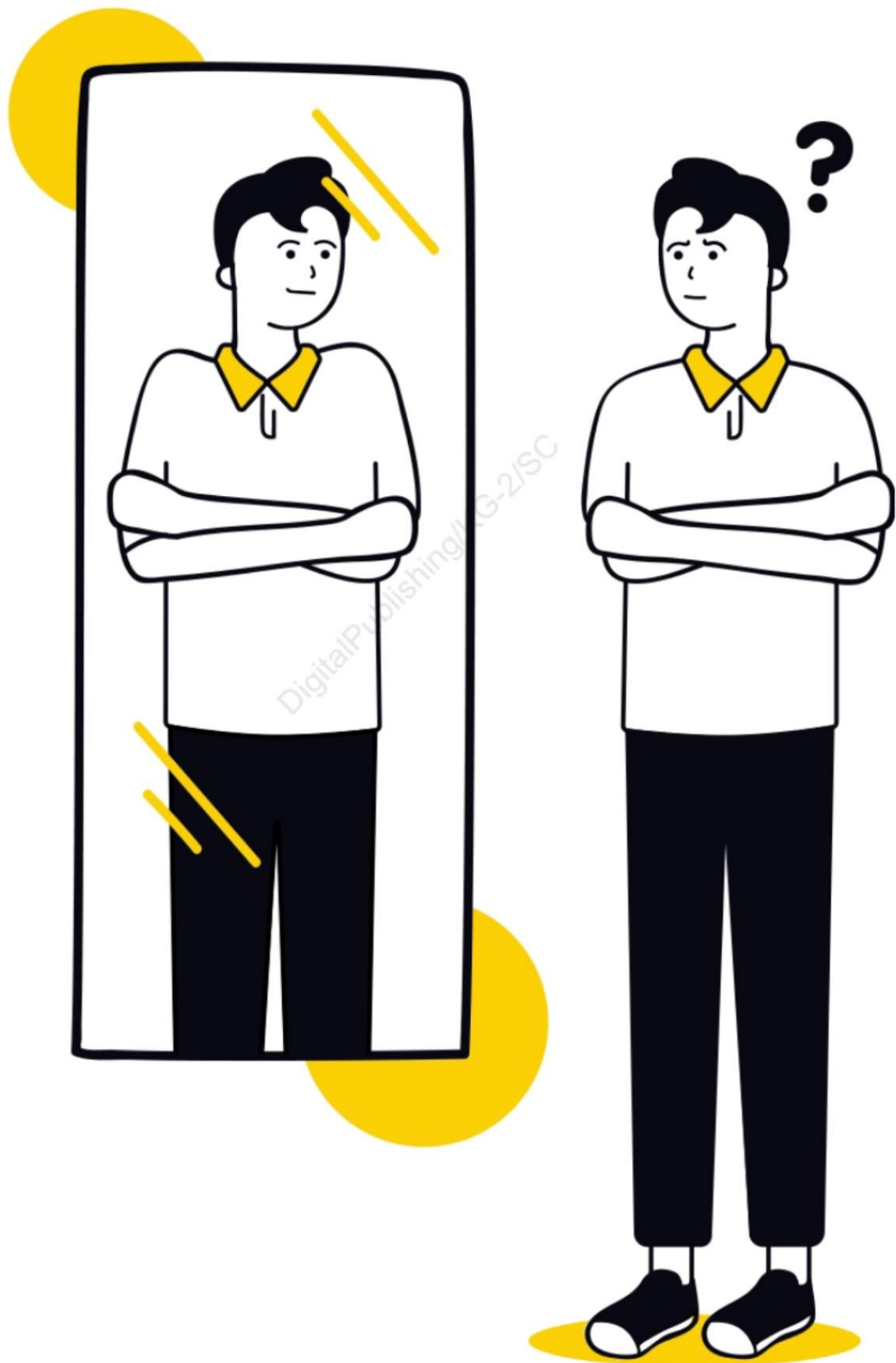
Kamu tidak akan pernah tahu bakatmu, jika kamu hanya diam saja. Mungkin kamu yang tertarik dengan komik dan seni, mulai mencoba menggambar. Awalnya hanya iseng tapi jika ditekuni dan cocok ternyata malah mengasah bakat terpendammu! Jika kamu terus mendalami *passion*-mu itu siapa tahu kamu bisa jadi komikus atau menjadi desainer grafis profesional. Intinya memang harus terus mencoba menggali, mengenali dirimu dan terus berusaha.

Pada bagian ini terdapat tiga langkah yang bisa membantumu dalam eksplorasi diri. Dengan begini Quarter-Life Crisis akan lebih mudah diatasi. *Ready to explore? Let's begin!*

# TAHAP PERTAMA: KENALI DIRI

Inti dari eksplorasi diri adalah menggali jati dirimu. Kamu harus bisa memahami diri lebih dalam. Oleh karena itu, tahap pertama yang harus dilakukan adalah **kenali diri**. Mungkin kamu sering bercermin dan melihat bayangan dirimu tapi yang terlihat hanya sosokmu secara fisik, kamu belum memahami benar jati dirimu yang sebenarnya. Kamu juga lupa melihat perubahanmu seperti perubahan perilaku yang terjadi di dirimu.

Kenali dirimu lebih baik lagi demi terhindar dari kegalauan Quarter-Life Crisis. Kamu harus belajar melihat dan menganalisis kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirimu. Jika kamu mengetahuinya, kamu akan lebih bisa menentukan pilihan untuk pasanganmu nanti *loh!* Kamu juga perlu tahu *passion* yang kamu miliki. *Passion*-mu akan menjadi jembatan saat kamu memilih kariermu. Mari, mulai sesi *self-helpnya!*



## KELEBIHAN DIRI

Handwriting practice lines for the 'KELEBIHAN DIRI' section.

Digital Publishing/KG-2/SC

### **Tahap pertama eksplorasi diri dimulai!**

Mari renungkan sejenak dan kenali dirimu.  
Tuliskan kelebihan dan kekurangan diri di  
kolom ini sebanyak-banyaknya!





## KEKURANGAN DIRI



DigitalPublishing/KG-2JSC

## Selanjutnya, mari cari tahu tentang *passion*-mu!

Kira-kira kamu antusias di bidang apa ya? Yuk, beri tanda centang pada *box* dan tandai seberapa besar kamu menyukai *passion*-mu! Kamu juga bisa menambahkan sendiri *passion*-mu pada kolom yang kosong. Dari sini, kamu bisa mengukur mana yang benar-benar *passion*-mu, sehingga kamu bisa lebih kenal dengan dirimu!

**NOTE:** Jika kamu mencentang lebih dari **tiga**, tandanya kamu masih harus memilih mana yang benar-benar kamu banget. Jika **belum bisa mencentang**, artinya kamu harus coba gali diri kamu lebih dalam.

BAGIAN III / TAHAP PERTAMA: KENALI DIRI



☐ Memasak  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Musik  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Berkebun  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Seni & Kreativitas  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Olahraga  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Menulis & Literatur  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Travelling  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Public Speaking  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Sains  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡



☐ Aritmatika  
♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Lainnya:

♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Lainnya:

♡ ♡ ♡ ♡ ♡





# TAHAP KEDUA: ANTISIPASI



Setelah mengenali diri lebih dalam, seharusnya kamu sudah mulai bisa menentukan pilihanmu nih. Apa pun yang menjadi *passion*-mu, kamu harus menyusun strategi untuk mendukung hal tersebut. Kamu perlu beberapa rencana untuk mendukung *passion*-mu.

Pertama-tama, tentukan dulu target (*goals*) yang ingin dicapai. Perjalanan apa pun akan jadi sia-sia, rugi waktu, energi, dan harta jika tidak ada tujuan. Ingat buatlah *goals* yang sesuai dengan apa yang kamu dapat dari mengenali dirimu lebih dalam. *Goals* apa sih yang ingin kamu capai dalam karier dan percintaan? Lalu menyusun beberapa *plan* untuk mencapai *goals*-mu.

Jangan lupa juga untuk **antisipasi**! Sukses akan lebih terjamin jika kamu punya *back-up plan*! Inilah inti dari tahap kedua. Siapkan *back-up plan* untuk mengantisipasi perubahan-perubahan yang mungkin terjadi di luar ekspektasimu. Yuk, tentukan *plan*-mu!

### BAGIAN III / TAHAP KEDUA: ANTISIPASI

Tidak ada kata terlambat untuk mulai menentukan tujuan (*goals*) dari perjalanan karier dan percintaanmu. Yuk, mulai tuliskan *goals* yang ingin kamu capai!

**GOALS**  
dalam work life

DigitalPublishing/KG-2/SC



# GOALS

dalam love life

Handwriting practice lines for goals.

DigitalPublishing/KG-216C

Yuk, susun strategimu! Coba buat *plan* dan *back-up plan* demi terwujudnya *goals* yang kamu inginkan!

### PLAN WORK LIFE #1 :

Hal positif dari *plan* ini:  
(+)

---

---

---

---

---

Hal negatif dari *plan* ini:  
(-)

---

---

---

---

---

Langkah-langkah untuk mendapatkannya:

1.

---

---

---

Potensi diri yang dimiliki untuk mendapatkannya:

---

---

Rencana diraih untuk jangka waktu:

---

---



**PLAN WORK LIFE #2 :**

Hal positif dari *plan* ini:  
(+)

Hal negatif dari *plan* ini:  
(-)

Langkah-langkah untuk mendapatkannya:

1.

Potensi diri yang dimiliki untuk mendapatkannya:

Rencana diraih untuk jangka waktu:

**PLAN WORK LIFE #3 :**

Hal positif dari *plan* ini:  
(+)

---

---

---

---

---

Hal negatif dari *plan* ini:  
(-)

---

---

---

---

---

Langkah-langkah untuk mendapatkannya:

1.

---

---

---

Potensi diri yang dimiliki untuk mendapatkannya:

---

---

Rencana diraih untuk jangka waktu:

---

---

### PLAN WORK LIFE #4 :

Hal positif dari *plan* ini:  
(+)

Hal negatif dari *plan* ini:  
(-)

Langkah-langkah untuk mendapatkannya:

1.

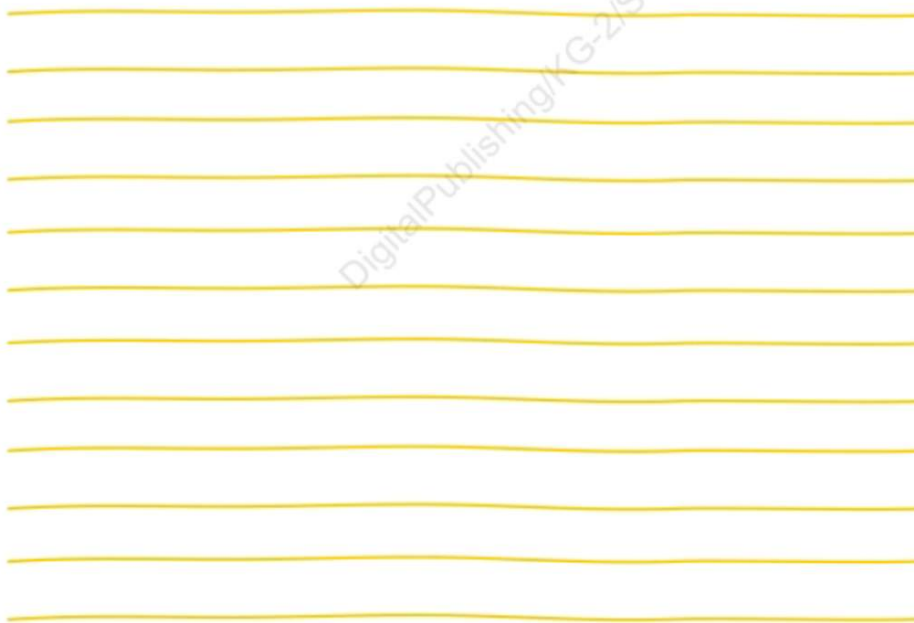
Potensi diri yang dimiliki untuk mendapatkannya:

Rencana diraih untuk jangka waktu:

**NOTE :** Dari *plan* yang sudah ditulis, kira-kira mana yang jadi prioritas untuk diwujudkan duluan?

Nah kalo buat percintaan, untuk mencapai *goals*-mu dalam percintaan kamu pasti butuh pasangan *kan*? Coba kamu tuliskan seperti apa *sih* pasangan idamanmu?

**Calon pasangan tuh  
kalo bisa yang . . .**

A notebook page with horizontal lines for writing. The page is white with a black border and a small black and white checkered pattern in the top-left corner. There are 12 horizontal lines in total. A faint watermark "DigitalPublishing/KG-215C" is visible diagonally across the page.

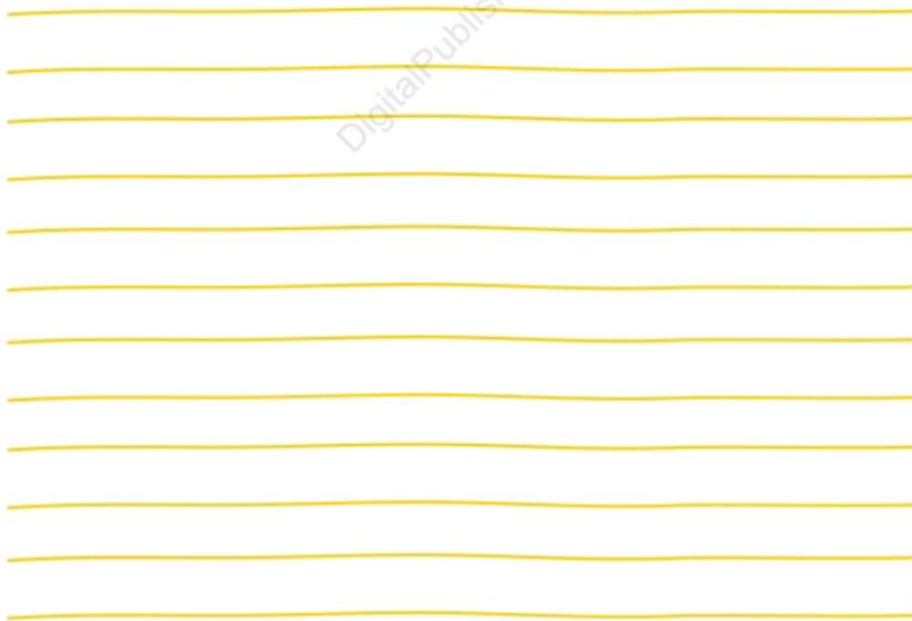


Di sini tuliskan karakteristik atau sifat-sifat yang kamu miliki. Kamu bisa mencocokkan dengan sifat yang kamu miliki (lihat di halaman 74-75).

<u>KARAKTER DIRI</u>	
(+)	(-)

Menurut teori Psikososial Erikson, kalau kamu sudah mengenali dirimu dengan baik, kamu akan mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan dari pasanganmu dan lebih mudah berkomitmen dengannya nanti. Sekarang tuliskan pasangan yang seperti apa yang sebenarnya dibutuhkan.

**Calon pasangan yang  
dibutuhkan itu . . .**

A notebook page with horizontal lines for writing. The page is white with a black border and a decorative pattern on the left side. The lines are yellow and evenly spaced. A faint watermark "DigitalPublishing/KG-2/ISC" is visible across the page.

Kalau sudah tahu pasangan yang kamu butuhkan, sekarang ada tidak hal-hal tersebut di diri gebetan atau calon pasanganmu?

**CALON A**

---

---

---

---

---

---

---

---

**CALON B**

---

---

---

---

---

---

---

---

**CALON C**

---

---

---

---

---

---

---

---

**CALON D**

---

---

---

---

---

---

---

---

Calon mana nih yang paling banyak memenuhi syarat sesuai kebutuh-anmu? Kalau memang dia, coba saja mulai menjalin hubungan serius dengannya. Barangkali memang cocok dan jodoh *kan!*

# TAHAP KETIGA: TRIAL AND ERROR

Manusia memang berencana tapi tetap Tuhan yang berkehendak. Terkadang memang realita tidak semulus ekspektasimu. Bisa saja kamu mengalami kegagalan yang membuatmu sedikit *down*. Kalau kata *band* The Adams, "Kita bisa membuat rencana untuk sekian tahun ke depan, tapi percuma jika selesai di tengah jalan." Jadi, semua usahamu akan sia-sia jika kamu langsung menyerah ketika gagal sekali. Kalau memang ingin yang terbaik, harus sabar melalui **Trial and Error**.

Kegagalan bisa terjadi akibat perubahan dari luar diri atau pergumulan dengan diri sendiri, tapi jangan pernah takut mencoba dan gagal. Kalau gagal? Coba lagi! Gagal lagi? Coba lagi sampai berhasil! Kegagalan akan membuatmu belajar beradaptasi menghadapi tantangan baru yang membentuk kepribadianmu jadi lebih siap dan matang!

Pada tahap ini, coba ceritakan kegagalan apa saja yang sudah dialami seputar dunia karir dan percintaanmu! Mulai dari hal yang memotivasi hingga hal yang menurunkan motivasimu (demotivasi). Agar kamu bisa belajar menjadi lebih baik dan mencapai *goals*-mu.



**EROR  
KE-SEKIAN  
KALI** ➡ **COBA  
LAGI** ➡ **BERHASIL  
DEH!**



## WORK LIFE ERROR #1

**Hal yang memotivasi dari karier ini:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hal yang demotivasi dari karier ini:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat demotivasi sampai berhenti dari karier ini, coba dicari solusi dari kesalahan atau kegagalan karier ini.

**Solusi:**

---

---

**Rencana selanjutnya:**

---

## WORK LIFE ERROR #2

Hal yang  
memotivasi  
dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hal yang  
demotivasi  
dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat demotivasi sampai berhenti dari karier ini, coba dicari solusi dari kesalahan atau kegagalan karier ini.

Solusi:

---

---

Rencana selanjutnya:

---

### WORK LIFE ERROR #3

Hal yang memotivasi dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hal yang demotivasi dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat demotivasi sampai berhenti dari karier ini, coba dicari solusi dari kesalahan atau kegagalannya.

Solusi:

---

---

---

Rencana selanjutnya:

---

---



## WORK LIFE ERROR #4

Hal yang memotivasi dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hal yang demotivasi dari karier ini:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat demotivasi sampai berhenti dari karier ini, coba dicari solusi dari kesalahan atau kegagalannya.

Solusi:

---

---

Rencana selanjutnya:

---

### BAGIAN III / TAHAP KETIGA: TRIAL AND ERROR

Pada bagian ini, coba ceritakan kegagalan apa saja yang sudah dialami dari hubungan serius yang pernah kamu jalani. Coba dilihat juga kesesuaian mantanmu dengan kriteria pasangan yang kamu butuhkan (lihat di halaman 88).

#### LOVE LIFE ERROR #1

**Kesesuaian  
dengan kriteria  
yang dibutuhkan:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hal yang  
membuat  
putus:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat putus, coba dicari solusi dari putusnya hubungan seriusmu.

**Solusi:**

---

---

**Rencana selanjutnya:**

---

## LOVE LIFE ERROR #2

Kesesuaian  
dengan kriteria  
yang dibutuhkan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hal yang  
membuat  
putus:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat putus, coba dicari solusi dari putusnya hubungan seriusmu.

Solusi:

---

---

Rencana selanjutnya:

---

### LOVE LIFE ERROR #3

**Kesesuaian  
dengan kriteria  
yang dibutuhkan:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hal yang  
membuat  
putus:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat putus, coba dicari solusi dari putusnya hubungan seriusmu.

**Solusi:**

---

---

**Rencana selanjutnya:**

---



### LOVE LIFE ERROR #4

Kesesuaian  
dengan kriteria  
yang dibutuhkan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hal yang  
membuat  
putus:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dari hal-hal yang membuat putus, coba dicari solusi dari putusnya hubungan seriusmu.

Solusi:

---

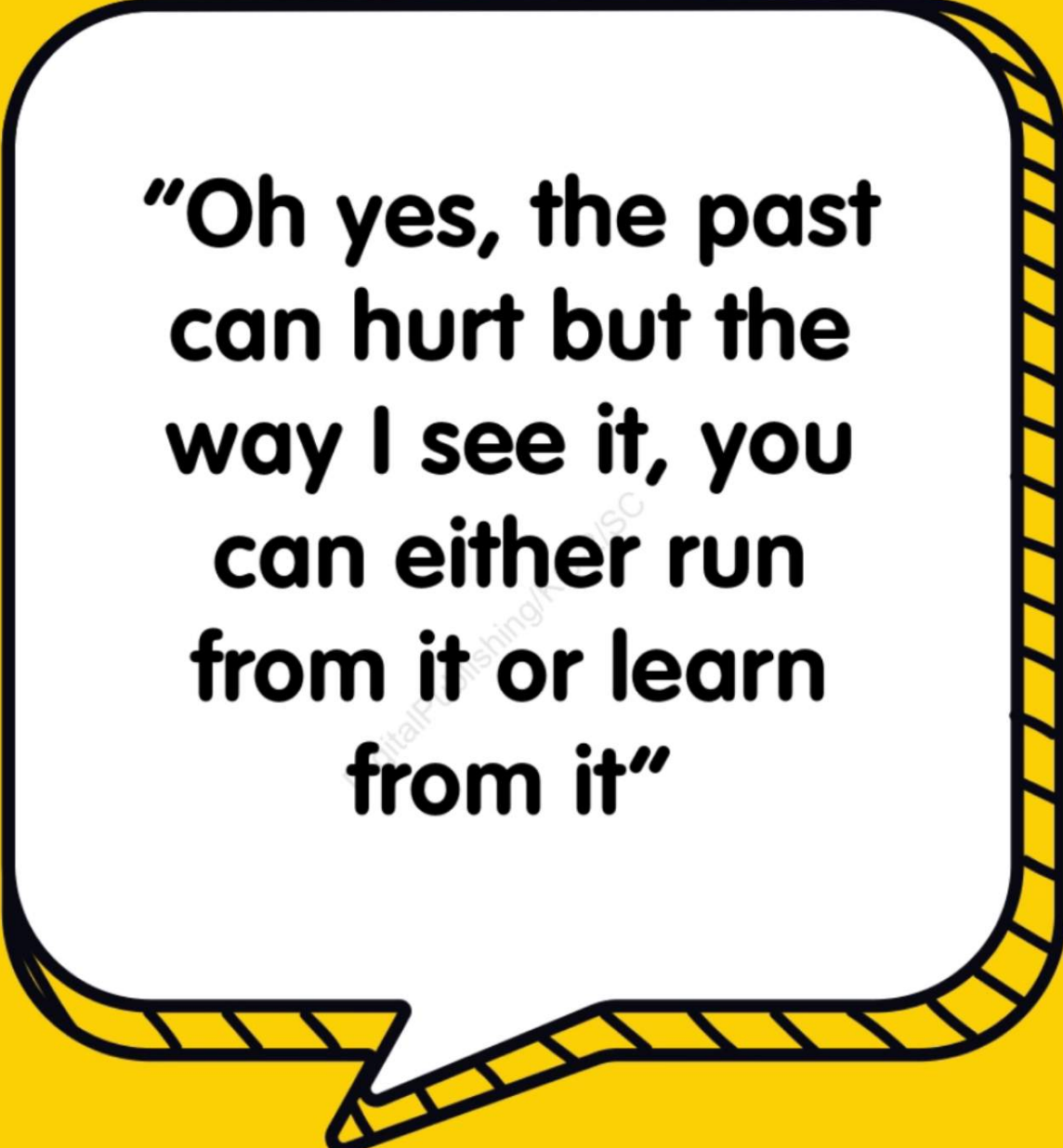
---

Rencana selanjutnya:

---

**Gagal itu memang sakit dan tidak enak tapi kalau kata Rafiki karakter monyet dalam Film Lion King sih,**





**"Oh yes, the past  
can hurt but the  
way I see it, you  
can either run  
from it or learn  
from it"**

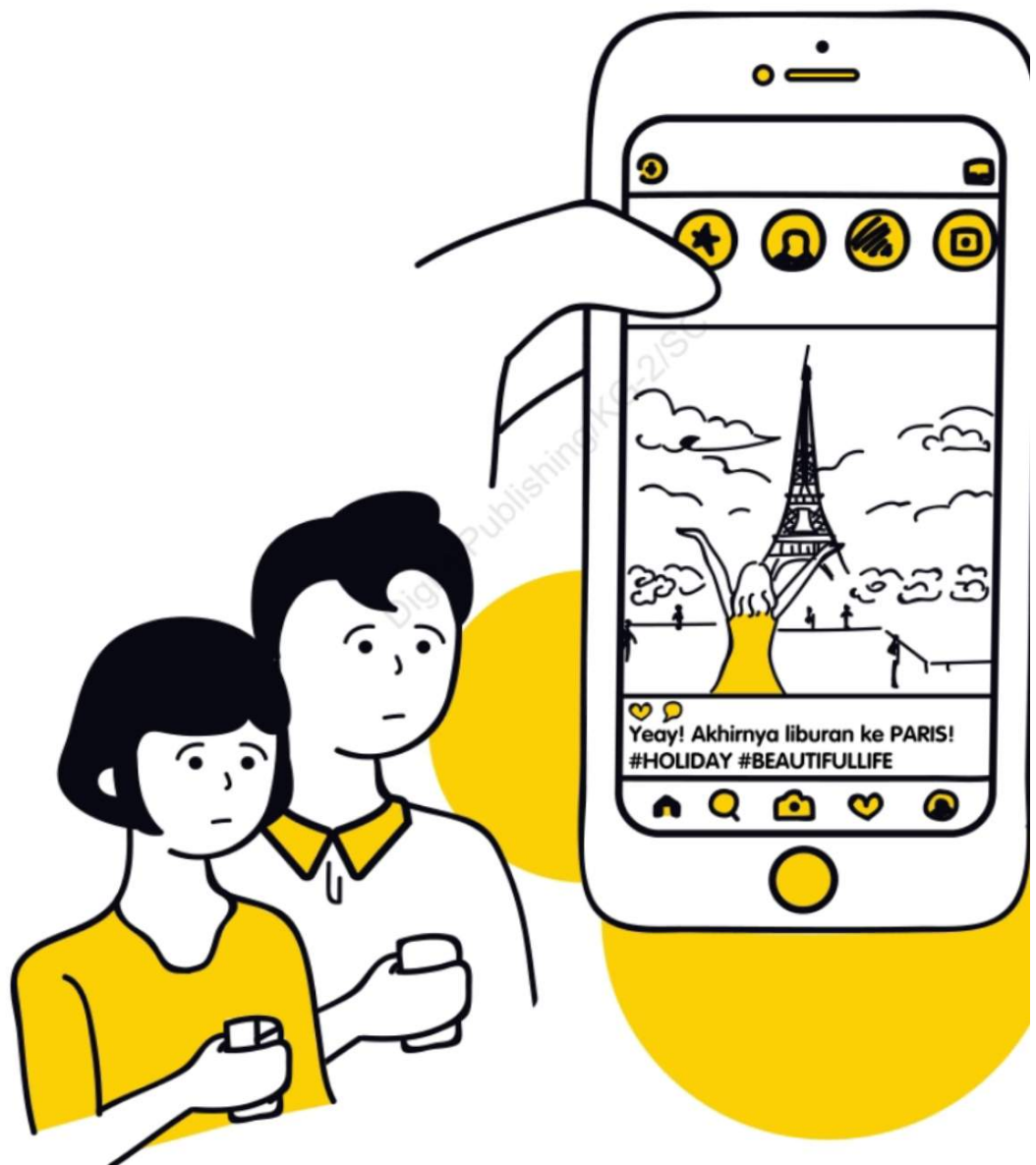
# TIP-TIP

## ***Stop comparing and start doing!***

Perjalanan mencapai suatu tujuan memang tidak gampang, tapi kunci sukses adalah **sabar** dan **harus fokus**! Gencarnya media sosial, sering membuat seseorang hilang fokus akan hidupnya. Padahal yang ditampilkan di media sosial hanya hal baik dari kehidupan seseorang. Mungkin sebenarnya hidup mereka tidak sesempurna itu. Media sosial juga melahirkan standar "sukses baru" di masyarakat, padahal sukses setiap orang berbeda-beda. Hal ini hanya akan membuatmu kurang bersyukur dan melihat rendah dirimu. Fokus lah pada kemampuan diri sendiri dan berhenti membandingkan hidupmu dengan orang lain.

Ingat, setiap orang punya **potensi**, **passion**, dan **pilihan hidup** yang **berbeda-beda**. Kamu tidak harus memiliki arti "sukses" yang sama dengan orang lain karena semua orang mempunyai arti suksesnya masing-masing. Jangan lupa juga untuk mengapresiasi diri sendiri atas apa yang telah kamu capai. Selain itu, cukup jadikan hal baik dari hidup orang lain sebagai inspirasi agar kamu jadi lebih semangat!





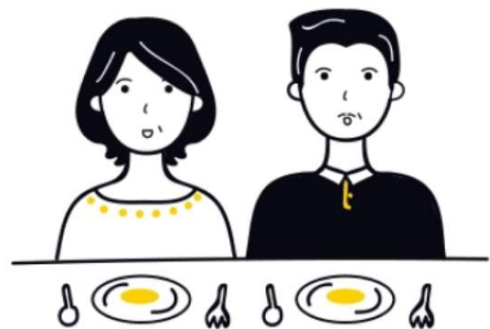
## **Fokus pada tujuan memang penting, tapi jangan lupa kalau manusia adalah makhluk sosial.**

Berbagi keluh kesah ke orang-orang terdekat bisa meringankan stres akibat Quarter-Life Crisis *loh!* Dengan bercerita, mungkin orang yang kamu ceritakan bisa memberikan solusi untuk masalahmu. Kalau memang tidak punya solusi, setidaknya orang tersebut bisa mendengarkan keluh kesahmu. Sebab, menceritakan masalahmu ke orang lain bisa meringankan stres yang kamu alami. Kamu akan merasa tidak sendirian dan lebih semangat untuk mengatasi masalahmu.

*Support system* atau dukungan moral dari orang-orang terdekatmu juga sangat dibutuhkan. Makanya kamu perlu menjalin hubungan yang baik dengan mereka. Coba lakukan hal-hal berikut untuk memberikanmu semangat dan meringankan stresmu!



**Hubungi  
Orangtua**



**Makan  
bareng Keluarga**



**Curhat ke  
Teman Terdekat**



**Hang-out  
Bersama  
Teman-Teman**

**Cara mengatasi Quarter-Life Crisis tidak sebatas sampai di situ. Kamu juga bisa melakukan hal-hal berikut.**

## **1. Berdoa**



Dekatkan diri kepada Tuhan menurut keyakinanmu. Berdoa dapat memberikanmu ketenangan jiwa loh! Semua cobaan di hidupmu diberikan oleh Tuhan dan sudah pasti Tuhan pun yang bisa memberikan solusinya. Mintalah agar kamu diberi kesabaran dalam menghadapi kegalauan dan diarahkan pada pilihan yang terbaik.



## 2. Ekspresikan Diri



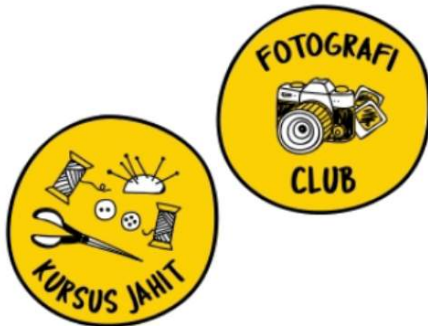
Tidak ada salahnya *kok* untuk berhenti sejenak dan menangis, meluapkan kecemasan, keresahan atau apa yang dirasakan. Ini bukan berarti kamu lemah atau cengeng, tetapi hali ini bisa meringankan bebanmu juga, asal jangan sampai berlarut-larut.

## 3. Kumpul sama Teman Lama



Coba siapkan waktu untuk *reunion* sama teman lama. Kehidupan yang kalian pilih pastinya berbeda-beda. Dari situlah kalian bisa saling berbagi pengalaman untuk mendapatkan informasi-informasi baru atau solusi dari kegalauanmu.

## 4. Coba Hal Baru



Di luar rutinitas sehari-hari, coba cari aktivitas baru untuk *refreshing*, seperti gabung komunitas atau kursus. Biar tidak *mumet* dengan kehidupanmu yang itu-itu saja. Di komunitas yang kamu ikuti, kamu bisa bertukar informasi dan belajar dari pengalaman teman yang lainnya.

## 5. Traveling



Cuci mata dan segarkan pikiran di tempat baru, bertemu dengan orang baru, dan suasana baru. *Traveling* bisa menambah wawasanmu loh! *Solo traveler* atau pun *traveling* bareng teman tidak menjadi masalah.

## 6. Mencari Mentor



Mentor yang baik bisa menginspirasi dan menyegarkan pandanganmu akan hidup, karier, dan percintaan. Mentor tidak harus seseorang yang profesional tapi bisa jadi seniormu di tempat kerja atau seseorang yang dekat denganmu dan bisa kamu jadikan sebagai *role model*.

## 7. Menemui Psikolog



Bila krisis ini sangat membebani dan mengganggu dalam beraktivitas, menemui psikolog bisa jadi opsi untuk mengatasi Quarter-Life Crisis. Pergi ke psikolog untuk berkonsultasi tidak menandakanmu sakit jiwa, kok. Justru psikolog bisa membantumu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.



Perubahan yang tidak sesuai ekspektasi akan terus ada tapi kamu harus terus bangkit! Jangan pernah takut salah dan gagal. Takut salah dan gagal hanya akan membuatmu *stuck* dan berhenti mengeksplor diri.



# BERKARYA!



Tenang, kita masih muda, *kok!* Semua pilihan yang kamu ambil tidak ada yang salah tapi mungkin belum sepenuhnya berhasil. Teruslah mencoba meski gagal, bangkit lagi, dan tetap semangat!

# GLOSARIUM

## B

### ***Back-up Plan***

Rencana cadangan

## C

### ***Clueless***

Tidak mengerti; tidak mengetahui apa yang akan dilakukan

## D

### ***Demotivasi***

Penurunan motivasi

## E

### ***Exploration***

Tahap mengeksplorasi diri

## H

### ***Hopeless***

Putus asa tanpa mencoba terlebih dahulu

## I

### ***Indecisive***

Tidak dapat menentukan pilihan

## P

### ***Passion***

Kegemaran; minat

## Q

### ***Quarter-Life Crisis***

Krisis Seperempat Abad

## R

### ***Re-Building***

Tahap memulai kembali

## S

### ***Self-help***

Membantu diri sendiri dengan membaca diri

### ***Social Clock***

Norma kultural yang ada pada masyarakat

### ***Separation***

Tahap perpisahan dengan pilihan awal

## T

### ***Time-out***

Tahap istirahat sejenak dari kesibukan

## DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child Development Perspectives*, 1(2), hlm.68-73.

Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), hlm.233-250.

Hill, A. (2011). The QuarterLife Crisis: Young, Insecure and Depressed. Diperoleh dari: <https://www.theguardian.com/society/2011/may/05/quarterlife-crisis-young-insecure-depressed>.

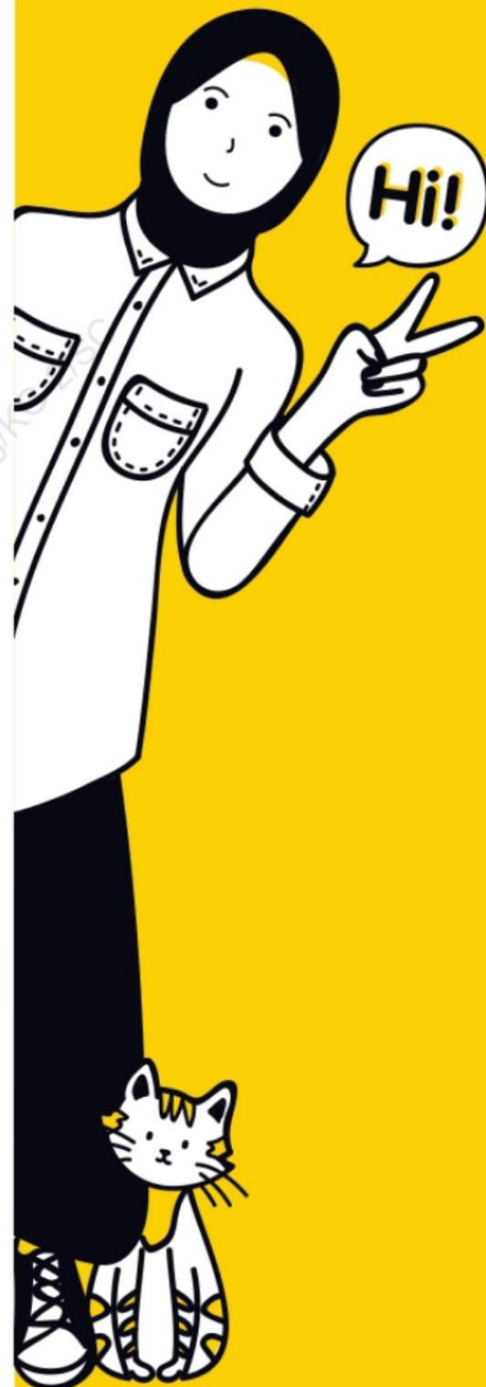
Papadopoulos, L. (2014). *Unfollow: Living Life on Your Own Terms*. London: Little Brown.

Papalia, D., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development*. New York: McGraw-Hill.

Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings who Have Been There and Survived*. New York: The Berkley Publishing Group.

# TENTANG PENULIS

Buku ini merupakan salah satu dari *goals* yang ingin kuwujudkan loh! Alhamdulillah, akhirnya setelah menghilangkan rasa cemas dan takut salah, **Buku Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan** berhasil terselesaikan! Semoga buku ini bisa menginspirasi dan membantu mengatasi Quarter-Life Crisis kamu ya!



📷 @gerhananp  
✉ gerhananp@gmail.com



---

# VICTORIAN STUDY

---



**VICTORIANSTUDY**  
**089692750809**

MarkaKas



**CEMAS &  
BINGUNG  
SAMA  
MASA DEPAN?**

**BINGUNG  
MILIH  
KARIER?**

**IDEALIS  
ATAU  
REALITA?**

**HABIS  
LULUS MAU  
NGAPAIN?**

**MILIH  
PASANGAN  
YANG  
COCOK?**



@yoibooks

Penerbit PT Elex Media Komputindo  
Kompas Gramedia Building  
Jl Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270  
Telp. (021) 53650110 - 53650111  
Ext. 3201-3202

**YOI  
BOOKS**

SELF-IMPROVEMENT

18+



719061492

Harga P. Jawa Rp75.000,-

