Quarter-Life Crisis di Usia 20–30an: Kenapa Terjadi dan Gimana Cara Menghadapinya Tanpa Panik?

Prolite – Pernah gak sih kamu ngerasa hidup tiba-tiba jadi penuh tanda tanya? Karier belum jelas, hubungan gak pasti, dan masa depan terasa… bikin cemas. Bangun pagi rasanya berat, tapi tidur juga gak benar-benar bikin tenang. Kalau kamu lagi di fase ini, besar kemungkinan kamu sedang mengalami yang disebut sebagai *quarter-life crisis*.

Fenomena ini makin sering dibahas, terutama di kalangan usia 20–30an. Bahkan, beberapa studi psikologi terbaru menunjukkan bahwa tekanan di usia dewasa awal meningkat akibat perubahan sosial, ekonomi, dan ekspektasi hidup yang semakin kompleks—mulai dari tuntutan karier, finansial, sampai “timeline hidup” yang sering kita lihat di media sosial.

Tapi sebenarnya, apa sih quarter-life crisis itu? Dan kenapa banyak banget orang mengalaminya?

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu Quarter-Life Crisis?

Secara sederhana, *quarter-life crisis* adalah fase krisis emosional yang biasanya dialami individu di usia 20–30an. Kondisi ini ditandai dengan kebingungan, kecemasan, overthinking, dan ketidakpastian terkait arah hidup.

Quarter-Life Crisis di Usia 20–30an: Kenapa Terjadi dan Gimana Cara Menghadapinya Tanpa Panik?



Baca Selanjutnya
Andaliman: Rempah Unik Asal Batak yang Bikin Lidah ‘Kesemutan’ Tapi juga Nagih!